

Construction séquence d'hypnose avec métaphore - mal de tête

Plus de ressources pour la formation en hypnose Formathéra Liège

<https://www.formathera.be/formation-de-base-en-hypnose/>

1) Sécurisation – mise en confiance (anamnèse, ...)

Je t'invite à t'installer dans une position la plus confortable possible afin que ton inconscient bienveillant puisse bien t'accompagner et bien faire ce qu'il a à faire.

2) Induction

Je t'invite à fermer les yeux sur une expiration et à les laisser fermés.

Tu peux te concentrer à présent sur ta respiration. Je t'invite à ne pas prêter attention aux bruits dans la pièce et à l'extérieur de la pièce, ainsi qu'à tout imprévu.

Peu à peu, tu seras peut-être surpris de ne plus y porter attention.

Surtout, ne sens pas l'air immédiatement entrer par tes narines.

Ne remarque pas forcément la température de l'air.

Ne laisse pas à chaque fois ton ventre se gonfler.

A chaque expiration, le souffle emporte avec lui tout ce qui n'est pas agréable.

2.1) Induction par la safe place

Peut-être peux-tu maintenant imaginer un lieu, un endroit, une place, peut-être une pièce ou alors un espace dans lequel tu te sens particulièrement bien. [Pause] Je te laisse le temps de le visualiser.

- Peut-être est-ce en Belgique, peut-être est-ce dans un autre pays ou alors un lieu imaginaire, c'est possible aussi.
- Regarde dans ton imagination où il se situe, peut-être est-ce à l'intérieur d'un bâtiment, peut-être est-ce à l'extérieur ou à l'air libre.
- Est-ce dans un paysage naturel ou urbain ?

- Quelle grandeur ce lieu a-t-il ? Minuscule, petit, moyen, vaste, immense, sans limite ?
- Prends le temps de regarder les couleurs principales qui se dégagent de cet endroit.
- Les couleurs sont peut-être chaudes (peut-être rouge, orange, jaune, brun et toutes leurs nuances) ou peut-être des couleurs froides (peut-être vert, bleu, violet et toutes leurs nuances) ?
- Quels sont les éléments qui t'entourent ?
- Qu'apportent-ils à l'ambiance du lieu ? Peut-être de la chaleur, ou alors peut-être de la fraîcheur, ou alors de l'apaisement, de la détente ou une douce et agréable profondeur
- Peux-tu percevoir les sons ambiants ? Sont-ils ténus ou moins légers ?
- Peux-tu identifier leur provenance ?
- Tes narines perçoivent-elles la douce et prononcée, et cependant subtile, odeur agréable qui flotte dans l'air ?
- Tu t'installes confortablement, peut-être choisiras-tu de t'asseoir, ou peut-être choisiras-tu de te coucher confortablement dans cet endroit afin de trouver maintenant ou dès que tu le souhaiteras une position délicieuse, une détente encore plus profonde, réparatrice et protectrice.
- C'est un peu comme une bulle de sécurité, c'est ton endroit personnel, bien à toi, unique de confort et de quiétude.

3) Cœur du travail thérapeutique : Métaphore (transe hypnotique – mobilisation des ressources intérieures)

- A présent, visualise une plume légère au-dessus de ta tête, peut-être est-elle blanche ou peut-être pas...
- Elle va descendre devant tes yeux fascinés en se balançant avec un doux mouvement de balancier, droite – gauche – droite – gauche – droite – gauche..., dans un léger bruissement mélodieux invitant à la détente.
- Elle continue sa descente calmement vers les épaules, et je suis peut-être surpris qu'à chaque étape, la détente augmente... droite – gauche – droite – gauche... la plume arrive au thorax... respire...

respire... la plume continue son chemin vers les profondeurs, augmentant ainsi la détente profonde que cela installe en toi... droite – gauche – droite – gauche

- Elle arrive au ventre, au bassin, et tu es surpris de constater que tous tes muscles sont détendus, bien en appui sur la surface de ton fauteuil... La plume cotonneuse continue son mouvement de balancier, sécurisant et profond, générant avec elle une délicieuse détente. Elle arrive maintenant aux jambes, aux genoux, aux mollets, aux chevilles, aux pieds et jusqu'au bout des orteils.
- Tu constates maintenant que ton corps est confortablement installé, est profondément détendu, très détendu, très profond, profondément détendu.
- Tu visualises cet état de bien-être, de détente profonde, cet état agréable de détente profonde que cela procure.
- Et je me retrouve dans un état cotonneux, comme si j'étais dans les nuages, tout là-haut, cela me fait penser à l'histoire d'un monsieur qui vit à la montagne, en hauteur, mais alors, en hauteur très vertigineuse.
- La plupart du temps, le paysage et le ciel qui s'offrent à lui sont dégagés et lumineux.
- Il arrive cependant que, certains jours, le ciel se teinte de grisaille grise. Peut-être perçois-tu cette image...
- C'est à chaque fois comme si les sommets de montagnes étaient embrumés et écrasés par le poids des nuages gris, ils passent de gris clair à gris foncé, et de gris foncé à gris clair, et cela revient parfois au gris foncé.
- Il arrive même de temps en temps qu'un éclair lumineux et violent puisse zébrer l'horizon.
- La sensation est alors intense, importante et sans doute pas agréable. Mais comme c'est écrit dans les livres, après la brume vient l'éclaircie qui éclaircit le tout.
- Une brise modérée, modulée, douce et rafraichissante, ou peut-être était-ce un vent plus soutenu, décidé à poursuivre son chemin, vient dissiper de manière structurée et avec une certaine créativité très personnelle, les nuages et chasser la brume grisâtre.

- Le monsieur constate que l'orage s'est éloigné, et il découvre que le beau paysage a refait surface, que les oiseaux chantent délicatement, subtilement et tout en harmonie.
- Tout s'est éclairci... Et comme tout le monde le sait, c'est tellement bon d'avoir les idées claires... Il découvre un confort agréable et serein... Et cela peut commencer à guérir...
- Le monsieur s'accroupit alors, et trouve une plume à ses pieds, il la prend et il souffle dessus pour qu'elle s'envole légèrement vers le ciel comme un ange... Et il est tout à fait concevable que l'inconscient mette en place à ce moment ce qu'il y a à faire et ce qu'il y a de mieux...

4) Retour

- Grâce à ce souffle et à cet élan, la plume se retrouve à mes pieds, remonte devant moi de bas en haut en balayant l'espace devant mes chevilles, mes mollets, mes genoux...
- Plus la plume remonte, plus je sens l'énergie bienfaisante remonter dans mon corps, je peux maintenant bouger mes orteils, mes pieds, et la plume continue à s'envoler devant moi...
- Cette plume passe devant moi, remontant devant mon bassin, mon ventre, mon thorax, je respire profondément, librement, à mon rythme, ma respiration devient de plus en plus ample, et je sais que lorsque la plume arrivera devant mes yeux, je pourrai les ouvrir et revenir dans la pièce et reprendre contact avec la vie actuelle.
- La plume arrive maintenant devant mes épaules, mon menton, devant mes lèvres en me redonnant le sourire, elle arrive devant mes yeux et je peux ouvrir les yeux dès que je le souhaite, et revenir ici et maintenant.

5) Feedback de la personne – vécu de la séance

Tous droits réservés : <https://www.formathera.be/>