

## Histoires imbriquées A B C B A

Thème central : Manque de confiance en soi  
Repli sur soi / Mobilisation des ressources

C'est comme : Deux lutins, un qui voit tout en rose et l'autre tout en noir  
Un ours dans une caverne  
Les effets d'une balade dans la forêt

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

Je t'invite à bien installer tes pieds au sol, à t'installer dans une position la plus confortable possible afin que ton inconscient, qui est toujours bienveillant avec toi, soit dans de bonnes conditions afin de bien t'accompagner et de bien faire ce qu'il a à faire et ce qui est pour toi.

### 2) Induction

Je t'invite à respirer profondément, et à souffler... Lors d'une expiration, tu peux fermer les yeux, et laisser tes paupières fermées pour un meilleur confort reposant.

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... Je ne sais pas si tu sens l'air entrer dans la narine droite, dans la narine gauche, ou peut-être les deux...

Ne remarque pas forcément la température de l'air... Ne laisse pas à chaque fois ton ventre se gonfler... N'imagine pas tout de suite les sensations agréables dans ton corps quand la détente va s'installer grâce à la respiration profonde.

A chaque expiration, le souffle emporte avec lui tout ce qui n'est pas agréable pour toi, ou peut-être, aussi, tout ce qui est inutile, et à chaque inspiration, peut rentrer de l'air rempli d'oxygène à l'intérieur de toi, t'apportant tout ce dont tu as besoin, afin de peut-être te procurer du bien-être, maintenant ou quand tu l'auras décidé.

Tandis que la détente est en train de s'installer, je ne sais pas si tu préfères la ressentir de suite ou attendre encore un peu.

### 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 l'imaginer.

Imagine où il se situe, peut-être est-ce à l'intérieur d'un bâtiment, peut-être est-ce à l'extérieur, 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 limites ?

Prends le temps de regarder les couleurs principales qui se dégagent de cet endroit.

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 ? Peut-être sont-ils légers, peut-être pas...

Tes narines perçoivent-elles l'odeur agréable qui flotte dans l'air ? Cela te fait penser à quoi...

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 adéquate, délicieuse, une détente encore plus profonde, profonde, profonde, réparatrice et protectrice.

C'est un peu comme une bulle de sécurité, c'est ton endroit personnel, bien à toi, unique, de confort, de détente, de grande détente et de quiétude.

Il est possible que tu laisses ton inconscient agir, alors, il saura faire ce qu'il a à faire, afin de mettre en place tout ce qu'il faut pour y arriver, facilement. Il est même d'ailleurs possible que ton inconscient travaille déjà, en ce moment... Et peut-être le sens-tu, peut-être pas... Et tu pourrais être surpris de découvrir des capacités et des ressources dès maintenant ou tout prochainement...

### 3) Histoires imbriquées

#### A) Début

Cela me fait penser à la dernière fois que je m'étais sentie avec moins d'élan, et que j'étais allée me promener en forêt. Au départ, je n'avais pas envie de sortir de la maison... Comme c'était une belle journée de printemps, je m'étais quand même dit que j'allais **profiter** des premiers rayons de soleil après cet hiver long et ce manque de **lumière**...

En arrivant près de la forêt, elle me paraissait sombre et triste...

#### B) Début

Il paraît d'ailleurs que dans certaines forêts, on peut croiser des petits êtres magiques, certaines personnes peuvent d'ailleurs les **voir**...

De vieilles légendes, que la tradition orale a amené jusqu'à nous, racontent l'histoire de Plic et Bof, deux petits lutins, qui habitaient un village invisible des hommes... Ce village était très actif, mais seules quelques personnes, peut-être plus sensibles, peut-être plus sages, s'en rendaient compte...

Plic est un petit être joyeux et malicieux... Bof, par contre, était toujours d'humeur morose...

Ils avaient l'importante mission de parcourir la forêt afin de récolter **les ressources nécessaires** à la survie du village...

### C) Histoire centrale

Tandis que loin de cet endroit, dans une contrée lointaine, dans un paysage naturel réservé aux animaux, vivant dans une caverne, un ours peut-être brun, peut-être d'une autre couleur, se **réveille** au printemps. Il n'osait pas bouger de son doux lit dans lequel il se trouve si bien.

Parfois, il entreprenait de faire quelques pas dans la caverne et, comme c'était le printemps, les rayons du **soleil** entraient par l'entrée et projetaient une image de l'extérieur sur les murs de la demeure de l'ours.

Ces ombres lui faisaient peur et le rendaient grognon, il repartait à **l'intérieur**, il n'osait pas sortir.

Mais une petite souris, qui observait le même manège tous les jours, est intriguée par le fait que l'ours ne veut pas sortir. La souris sait que l'ours ferait mieux de sortir pour profiter du printemps... Bien qu'elle soit toute toute petite, elle sait que le printemps est là et que les ressources sont à portée de pattes, que ce soit des pattes de souris ou des pattes d'ours...

Elle se décide alors à aller parler à l'ours.

La petite souris a des connaissances exceptionnelles, et en lui parlant très lentement, pendant 45 minutes, l'ours transforme sa vision des choses et accepte de mettre ses pattes dehors.

Il s'étonne alors de prendre beaucoup de plaisir en savourant le délicieux air frais sur son museau, cette douce nourriture qui est à sa portée, cette eau rafraichissante qui le désaltère. Et il jure alors de sortir de sa grotte plus souvent.

## B) Fin

Récolter les ressources nécessaires à la survie du village n'était pas une tâche qu'appréciait Bof. Mais Bof n'appréciait pas grand-chose, c'était sa manière de fonctionner... Il n'était pas très content de la mission et partait bougon...

Le panier de Bof était à moitié rempli à la fin de sa mission...

Plic, quant à lui, est de nature plus joviale et est ravi de pouvoir contribuer à la survie du village... Sachant **tirer profit** de tous les **événements** de la vie, il voit cette mission comme un privilège...

Le panier de Plic est débordant des merveilleux présents de la nature, champignons, baies, racines **et** fruits précoces. Plic, les yeux grands ouverts par l'émerveillement de la nature renaissante, a vu toutes ces **ressources**...

#### A) Fin

Quand j'entre dans la forêt, cette impression de tristesse que j'avais avant d'y entrer s'est immédiatement envolée... J'y vois désormais beaucoup de vie, les rayons du soleil éclairent les bourgeons de renaissance des arbres, je perçois le vol des petits oiseaux en quête de nourriture et de petites brindilles... Les bruits de la vie se font entendre, j'entends le trottement d'un écureuil roux qui passe devant moi et grimpe dans un arbre, j'entends le chant des oiseaux qui préparent leur nid... Mes **pensées** sont désormais lumineuses. La verdure du paysage **a** ébloui tous mes sens. J'ai **utilisé** l'odeur qui s'en dégageait et elle me **ressource** encore aujourd'hui.

#### 4) Final

Tu peux oublier de te souvenir, ou bien te souvenir d'oublier des sensations, des souvenirs... des sensations pas agréables, des sensations pas utiles que ton inconscient préfère traiter pour toi sans que le conscient s'en souvienne...

#### 5) Retour

Respire – profondément... Maintenant, nous allons revenir dans l'ici et maintenant.

En pleine forme... Plein d'énergie...

Et sachant que chaque instant qui passe développe encore tout ce qui vient d'être dit et fait. Tout ce que tu as réussi à mettre en place. Et que cette confiance augmente encore et encore...

Que tu as de plus en plus de bien-être et de réussite en toi.

Je vais compter de 1 à 5, et à 5, tu ouvriras les yeux complètement, et prêt à continuer ce que tu dois faire... Ce que tu as à faire...

1 – 2 – Respire profondément et reviens ici et maintenant...

Ton corps et ton esprit s'alignent harmonieusement...

3 – 4 – De plus en plus éveillé, plein d'énergie, détendu, apaisé et confiant.

5 – Ouvre les yeux maintenant – Tu es ici et maintenant !