

Induction hypnotique

Tout d'abord mettez-vous à l'aise dans votre fauteuil --- puis, regardez ce point sur le mur. Vous n'avez qu'à le fixer. Pendant ce temps, je vous donnerai des instructions simples qui vous aideront à atteindre l'état d'hypnose. Vous verrez que vous serez bien vite en mesure de suivre ces instructions et d'éprouver les choses que je vous décris. Vous vous apercevrez qu'avec la pratique, vous les éprouverez de plus en plus clairement et de plus en plus intensément.

Lorsque vous fixez le point sur le mur, vous pourrez avoir l'impression que votre regard erre. Et même que votre vision s'embrouille. Si cela se produit, concentrez-vous à nouveau, et continuez à fixer le point sur le mur.

Maintenant, prenez une grande inspiration, retenez-la: retenez-la jusqu'à ce que vous vous sentiez inconfortable, puis expirez lentement. (Longue pause). Vous commencez à éprouver un sentiment de bien-être; vous continuez à vous reposer dans votre fauteuil et un sentiment de bien-être commence à vous envahir. Vous regardez le point sur le mur, vous écoutez ma voix. Maintenant, prenez une autre profonde inspiration et retenez-la.

Remarquez comme votre poitrine et votre estomac sont oppressés et tendus --- puis, quand vous commencez à vous sentir inconfortable comme tout à l'heure, expirez très lentement. (Longue pause).

Remarquez la tension qui se libère de vos poumons quand vous expirez --- vous avez de plus en plus conscience d'être envahi par un sentiment de réconfort et de bien-être.

Enfoncez-vous plus profondément dans votre fauteuil, et concentrez-vous sur les sentiments de relaxation que vous éprouvez dans les diverses parties de votre corps --- dans votre tête et votre cou, dans vos bras et vos jambes, dans votre poitrine et votre dos. Vous n'avez qu'à respirez librement et régulièrement et profondément --- librement, régulièrement et profondément, pas trop vite, pas trop lentement. Juste assez pour vous sentir de plus en plus relaxé à mesure que vous expirez.

Il se peut même que vous sentiez les parois de votre poitrine se détendre --- laissez-vous faire un moment et ressentez-le, continuez à relaxer votre poitrine afin que les sensations de chaleur et de réconfort se propagent à votre dos, et à vos épaules, et à votre cou, et à vos bras, et à vos jambes.

Vous commencez probablement à remarquer que le point sur le mur change --- à force de le fixer si longuement. Parfois il semble se mouvoir de haut en bas, ou bien de gauche à droite. Parfois il n'a plus l'air d'un point sur un mur mais d'un petit trou

dans le mur. Ou bien il peut avoir l'air d'un point de couleur à quelques pouces en avant du mur. Vous pouvez voir toutes ces choses ou seulement quelques-unes. Quoique vous voyez, continuez simplement à fixer le point; continuez à écouter ma voix. Vous êtes de plus en plus relaxé, de plus en plus relaxé, de plus en plus relaxé.

Et maintenant, en fixant le point sur le mur, vos paupières deviennent de plus en plus lourdes, vos yeux se fatiguent de fixer le point. Vos paupières commencent à être très fatiguées et lourdes, vous respirez librement, régulièrement, profondément. Vos paupières deviennent si lourdes, si fatiguées, que bientôt elles se fermeront toutes seules, comme si elles étaient couvertes de plomb; comme si une force magnétique attirait vos cils ensemble.

Concentrez-vous maintenant encore plus sur les sentiments de relaxation et de réconfort dans tout votre corps. Tout d'abord, pensez à relaxer les muscles de votre bras gauche --- votre main, les doigts de votre main gauche --- votre avant-bras gauche --- votre biceps gauche --- votre épaule gauche. Vous pensez à relaxer chacune de ces parties et à mesure que vous y pensez, vos muscles sont de plus en plus relaxés.

Puis --- relaxez les muscles de votre bras droit --- votre main droite, les doigts de votre main droite, votre avant-bras droit, votre biceps droit, votre épaule droite.

Et maintenant --- relaxez les muscles de votre cou --- votre poitrine --- votre dos. Relaxez chacun de ces muscles --- le cou --- la poitrine --- le dos. A mesure que vous relaxez ces muscles, les muscles de votre visage se relaxeront aussi, se détendront tous seuls. Maintenant relaxez les muscles de votre estomac comme ceci --- serrez vos muscles abdominaux --- durcissez votre ventre --- et maintenant, détendez-les --- remarquez le sentiment de bien-être qui s'en suit --- comme un léger massage de votre estomac et même de votre poitrine.

Maintenant relaxez les muscles de vos jambes --- la jambe droite --- le pied droit --- essayer de le ressentir dans les orteils de votre pied droit --- maintenant dans votre mollet droit --- dans votre cuisse droite.

Maintenant la jambe gauche --- le pied gauche --- les orteils de votre pied gauche --- le mollet gauche --- la cuisse gauche.

Le simple fait de penser à relaxer ces régions rend les muscles de plus en plus détendus et vous pouvez même ressentir quelque chose d'intéressant se produire. Que les sensations de relaxation que vous ressentez dans ces parties de votre corps commencent à s'étendre, à se propager, comme si c'était les parties d'un casse-tête qui se joignaient, vous éprouvez partout un profond sentiment de relaxation. De contentement et de bien-être dans tout votre corps.

Et vos yeux sont probablement maintenant fermés à force de vous concentrer si attentivement sur le point au mur, si non fermez-les doucement par vous-même et prenez une grande inspiration et retenez-la puis, quand vous commencez à vous sentir inconfortable comme tout à l'heure --- expirez lentement.

Vos yeux sont maintenant fermés, vous êtes prêt à être hypnotisé --- à l'éprouver plus profondément --- mais quelque chose d'intéressant se produit. Aussi profondément relaxé que vous puissiez vous sentir, aussi profondément hypnotisé que vous puissiez vous sentir, votre esprit reste toujours clair. Vous êtes toujours conscient de ma voix et de ce que je vous dis. Vous êtes toujours conscient de ce qui se passe autour de vous, même si vous êtes profondément relaxé --- profondément hypnotisé.

Vous pouvez maintenant vous enfoncez encore plus loin dans votre état d'hypnose. Vous n'avez qu'à penser --- maintenant je m'enfonce de plus en plus loin. Dites-le à vous-même. Imaginez-vous en haut d'un escalier, visualisez la scène de l'escalier, regardez les marches. Compter lentement à reculons de 10 à 0, en imaginant, à mesure que vous comptez, que vous avancez vers la première marche de l'escalier et à mesure que vous vous engagez dans l'escalier, vous vous emportez de plus en plus loin dans l'hypnose. Essayez d'arriver à 0 en même temps que vous vous retrouvez en bas de l'escalier. Cela vous prendra environ une minute.

(Pause de 60 secondes)

Vous êtes maintenant tellement relaxé --- tellement hypnotisé --- que votre esprit est devenu tellement sensible --- tellement réceptif à ce que je vous dis --- que tout ce que je dirai --- s'enfoncera tellement profondément dans les coins les plus éloignés de votre esprit --- et y fera une impression profonde et durable.

Et parce que ces choses resteront --- fermement enfoncées dans les coins les plus reculés de votre esprit --- quand vous partirez d'ici --- quand vous ne serez plus dans cette pièce --- elles continueront à exercer la même impression profonde --- aussi forte --- aussi certaine --- aussi puissante --- quand vous serez revenu à la maison --- ou bien que vous soyez n'importe où --- comme quand vous êtes ici dans cette pièce, en écoutant ma voix.

Vous serez chaque jour tellement intéressé par ce que vous faites --- par ce qui se passe autour de vous --- que votre esprit sera complètement détourné de tout autre chose --- vous penserez moins à vous-même --- vous serez beaucoup moins conscient de vous-même --- beaucoup moins concerné par vous-même et par vos sentiments.

Chaque jour vos nerfs deviendront plus forts et plus solides --- votre esprit sera plus calme et plus clair --- paisible --- plus serein --- plus tranquille. Vous verrez qu'il en faudra beaucoup plus pour que vous vous inquiétiez --- il en faudra beaucoup plus pour que vous soyez un tant soit peu dérangé.

Vous serez capable de penser plus clairement --- vous serez capable de vous concentrer plus facilement --- vous serez capable de porter toute votre attention à ce que vous êtes en train de faire --- à l'exclusion de tout autre chose. Il en résultera pour vous une plus grande facilité pour vous souvenir de ce que vous faites maintenant --- vous serez en mesure de voir les choses sous leur vrai jour --- sans les grossir - sans jamais les laisser devenir hors de proportions.

Vous deviendrez et vous resterez chaque jour émotionnellement plus calme --- beaucoup plus apaisé --- beaucoup moins facilement troublé. Chaque jour vous deviendrez --- et vous resterez --- de plus en plus complètement relaxé --- de moins en moins tendu --- aussi bien mentalement que physiquement --- où que vous soyez --- à la maison --- ou bien n'importe où ailleurs. A mesure que vous devenez --- et restez --- chaque jour plus relaxé et moins tendu --- vous développerez beaucoup plus votre confiance en vous-même.

Beaucoup plus confiance en vos capacités --- non seulement pour ce que vous avez à faire chaque jour --- mais pour ce que vous devez faire --- sans penser que vous pouvez échouer --- sans vous sentir mal à l'aise.

Ainsi --- chaque jour --- vous vous sentirez de plus en plus indépendant --- plus capable d'autonomie --- plus capable de tenir votre bout --- aussi difficile et éprouvant que ce soit.

Chaque jour --- vous éprouverez un sentiment de bien-être personnel --- de sérénité --- bien plus fort que ce que vous avez ressenti depuis longtemps.

Et parce que toutes ces choses commenceront à se produire --- de plus en plus rapidement de plus en plus fortement --- de plus en plus totalement --- chaque fois que vous pratiquerez ces exercices d'hypnose par vous-même --- vous sentirez beaucoup plus heureux --- beaucoup plus satisfait --- beaucoup plus optimiste dans tous les sens.

Par conséquent, vous serez beaucoup plus capable de vous fier à vous-même, de compter sur vous-même --- sur vos efforts --- sur vos propres jugements --- sur vos propres opinions, vous aurez beaucoup moins besoin de vous fier aux autres, de compter sur les autres.

Et maintenant vous n'avez qu'à jouir du sentiment de chaleur et de réconfort et de relaxation qui s'est développé durant cette session d'hypnose. Pensez surtout à ces sensations que je vous ai décrites et que vous trouvez particulièrement plaisantes.

(2 minutes de silence)

*induire ce
la peur sur
l'obésité*

(Suggestion à glisser pour soulager la douleur)

En même temps, vous verrez que vous serez de moins en moins conscient de votre douleur. L'aspect déplaisant et désagréable de la douleur aura tendance à s'en aller. Peut-être continuerez-vous à ressentir

de la pression, ou de la chaleur, ou du froid... mais cela ne vous dérangera pas. La douleur ne changera peut-être pas tout de suite --- cela prendra parfois un peu de temps. Mais chaque fois que vous pratiquerez, vous serez de plus en plus capable de contrôler votre douleur. La douleur devient un peu moins intense, un peu plus endurable --- jusqu'à ce que vous soyez capable de contrôler votre douleur quand vous voulez.

Dans un moment, vous vous éveillerez. Tout ce que vous avez à vous dire c'est "maintenant je vais me réveiller" et puis de compter de 1 à 3. Vous vous éveillerez vous sentant bien reposé et plein d'entrain, comme si vous aviez profondément dormi d'un sommeil sans rêve. Vous vous sentirez plein de vigueur et de vitalité --- de la vigueur --- de la vitalité.

Lorsque vous pratiquerez ces exercices d'hypnose par vous-même, il est très important que vous vous éveilliez à la fin au lieu de simplement vous endormir. Vous verrez que vous obtiendrez de meilleurs résultats de cette façon. "Maintenant je vais me réveiller" et puis comptez de 1 à 3.

Et n'oubliez pas de faire ces exercices sur votre propre temps et de les pratiquer régulièrement.

(Une minute de silence)

Et maintenant, une minute s'est écoulée --- dites-vous "maintenant je vais me réveiller" et compter de 1 à 3.