

« Hypnose pour aider les enfants à  
s'endormir »  
Sommeil enfants

Cette séance fait référence à de la musique.

Une musique peut aussi être une bonne approche avec les enfants.  
Le choix de la musique peut être conditionné selon l'âge de l'enfant.

Installe toi bien. Super bien.

Maintenant, ferme doucement tes yeux. Voilà, comme ça.

C'est drôlement gentil de m'écouter.

Je ne sais pas si cette musique, elle te fait comme pour moi ? moi,  
elle me fait oublier tout ce qui se passe autour.

J'ai juste envie de me mettre en boule, de me mettre bien au chaud.

Cette petite musique et toutes ces notes plus délicates les unes que  
les autres entrent dans tes oreilles.

Ces petites notes, elles se promènent ensuite dans ton imagination, quelque part dans ta tête...

Il se pourrait bien que cette musique te fasse voyager.

Ma voix aussi peut te permettre de voyager tranquillement tout en étant installé à l'endroit où tu es.

Tu sais, c'est comme si on pouvait être là et ailleurs en même temps. Alors que tu sens tout ton corps posé à l'endroit où tu es, il y a comme quelque chose d'encore un peu plus fort, c'est peut-être cette petite ambiance toute légère qui te donne l'envie de t'envoler.

Peut-être que tu peux te laisser imaginer dans ta tête le plus bel oiseau que tu puisses imaginer. Un grand oiseau avec des plumes toutes douces, un joli bec et de grands yeux.

Il est là comme un ami cet oiseau. Suffisamment grand pour que tu puisses peut-être monter sur son dos, en parfaite sécurité.

Ma voix est là aussi pour t'accompagner et continuer à laisser les notes de musique te bercer, te laisser le contact de ton corps avec l'endroit où tu es. Et peut-être que tu peux imaginer le contact avec la douceur des plumes de cet oiseau.

Je me demande d'où il vient cet oiseau, sûrement de très loin...

Il est venu pour toi, pour t'emmener au pays des songes. Les songes, ça veut dire, les rêves. Dans ces rêves où il y a parfois des choses un peu bizarres, que l'on ne trouve que dans les rêves.

Mais tous les rêves sont là pour te faire devenir plus grand, plus fort. Pour te permettre de devenir la personne que tu as vraiment envie d'être. Parce que dans les rêves, on fait ce tout ce qu'on veut.

En ce moment même, on fait ce qu'on veut.

On se laisse porter par la musique, par la voix, par le corps qui se détend encore et encore et davantage.

Tu ressens peut-être d'autres sensations, des sensations agréables, comme quand il n'y a plus rien à faire.

Plus rien à faire d'autre maintenant, que de te laisser emmener là où on a rendez-vous.

L'oiseau va prendre son envol.

Wahhh ... C'est si bon ce sentiment d'être libre, d'être léger. Tu

peux te sentir porté par la grandeur de cet oiseau magnifique, qui fait attention à toi, qui veille sur toi.

De quelques battements d'ailes, tu peux déjà apercevoir le sol en dessous.

Tu es bien solidement accroché, bien porté, tout va bien. Cet oiseau te connaît bien et il est très prudent.

En même temps, tu peux profiter des paysages, profiter de tout ce que tu peux voir autour de toi, toute cette nature.

Tu peux sentir le vent tiède sur ta peau, dans tes cheveux. Il y a aussi peut-être des odeurs...

Sous tes mains, sous ton corps, tu sens la chaleur de cet oiseau qui vole. Un oiseau puissant aux grandes ailes recouvertes de magnifiques plumes.

Tu sens peut-être même les muscles de l'oiseau lorsqu'il prend ses mouvements pour faire battre ses ailes.

Tu te sens rassuré, parce qu'il est fort et il sait exactement là où tu vas, au pays des songes.

Je ne sais pas si tu as remarqué comme ta respiration était devenue un peu plus lente.

Déjà si bien, si confortablement installé, ta respiration se ralentit comme tout ce qui se ralentit autour de toi, à l'intérieur de toi.

Ma voix aussi s'est ralentie.

Plus tout se ralentit, plus tu te laisses glisser tranquillement dans ce monde du sommeil.

L'oiseau te porte très haut dans le ciel maintenant, traversant les nuages pour profiter des rayons du soleil.

Le soleil qui caresse ton visage te détend, il détend ton front, tes joues.

Tes yeux aussi sont bien relâchés derrière les paupières fermées comme s'ils se déposaient maintenant sur des petits coussins.

Tes yeux se relâchent, se détendent profondément.

Alors, tu laisses ce voyage se poursuivre.

Tu croises peut-être d'autres oiseaux, d'autres enfants qui

voyagent, eux aussi, sur leur magnifique oiseau. Des oiseaux blancs, de jaunes, de bleus, ou peut-être des rouges,... d'autres multicolores et tous ces enfants ont rendez-vous au pays des songes.

Tu es maintenant porté encore un peu plus haut, jusqu'à percevoir les étoiles, les planètes et tous les oiseaux qui s'y retrouvent.

Ils n'ont presque plus besoin de faire d'efforts, parce que vous êtes en apesanteur.

Tout paraît si léger. Léger. Libre et si léger. Transporter vers ce qui ressemble à une planète un peu différente, comme tu la vois là en ce moment.

Ton oiseau et tous les autres oiseaux se rapprochent.

Dans un moment et pas encore... ou dans un moment ou pas encore, dans un moment, ton oiseau va se poser. Maintenant Il se pose.

Le sol de cet endroit est de couleur jaune orangé, comme du sable.

En descendant de cet oiseau, ça te fait vraiment penser au sable, comme lorsque tu es à la plage. Tes pieds s'enfoncent légèrement

et tu ressens toute cette chaleur, cette douce caresse. Tu entends aussi le bruit des vagues.

C'est vrai que cet endroit ressemble à la plus belle des plages que tu n'aies jamais vues.

Autour de toi, il y a d'autres enfants, qui sont là probablement pour la même raison que toi, ils ont besoin de se reposer. Ton corps a besoin de récupérer.

Au bord de cette plage toute calme, tu entends le va et vient des vagues. Tout est léger, tout est doux.

Le soleil est en train de se coucher. Tu peux apercevoir les reflets dans l'eau, de couleur rouge, rose, orange, tout comme le ciel qui flamboie de toutes ces couleurs.

Sur la plage, un peu plus loin, on peut voir comme des sortes de grosses bulles géantes, ou des cocons, c'est comme des grosses fleurs. C'est difficile à décrire, mais je sais que tu les vois. C'est assez grand et en même temps, on dirait qu'on peut se mettre à l'intérieur.

Il y a une bulle pour chaque enfant. Toutes ces bulles réunies les unes à côtés des autres créent plein de formes différentes.

Alors, tu trouves ton cocon, ta bulle, parce qu'il y a ton prénom écrit dessus... et tu peux y entrer.

À l'intérieur, il y a le plus confortable des dodos, c'est comme un matelas de plumes, un coussin de coton moelleux où tu t'allonges bien au chaud. Voilà...

Et tu es dans cette bulle protectrice, une grande bulle où tu es confortablement installé.

Au loin, tu entends encore le bruit des vagues qui te berce.

Tout autour de toi, il y a d'autres bulles et d'autres enfants qui ont également rejoint l'endroit où ils vont s'endormir.

S'endormir parce qu'il n'y a plus rien d'important maintenant, que le fait que tu prennes plaisir à relâcher tous les muscles de ton corps, tout ton dos, les bras, tout le devant du corps, les jambes, les pieds.

Tout se relâche, se détend.

Ta respiration devient un peu plus profonde, plus lente et plus profonde.

Je vais compter de un jusqu'à dix.



J'aimerais simplement qu'au chiffre dix, tu te laisses emporter dans un sommeil agréable.

Un ; Deux, glisse encore ; Trois, plonge vers le sommeil ; Quatre, tout est calme et tranquille ; Cinq, de plus en plus lent ; Six, dormir pour récupérer ; Sept, te reposer ; Huit, dans cette bulle ; Neuf, hors du temps ; Dix, dormir maintenant parce qu'il n'y a rien d'autre à faire de plus important maintenant.

Laisse le corps ralentir.

Tous les muscles, tous les nerfs, toutes tes cellules ont besoin de ce temps précieux que tu leurs offres.

Laisse les portes des rêves s'ouvrir, pour le plus beau des rêves, le plus doux, sans rien presser, tout le temps nécessaire et te laisser porter. Le temps nécessaire pour être reposé.

Le temps, du temps juste pour toi.

Bercé par les vagues, bien au chaud, en sécurité.

Tous les enfants dorment, s'endorment peut-être pour certains. Tout le monde profite de ce paradis.

Voilà...

Tu laisses faire, rien à faire, même plus besoin de m'écouter parce que tu peux entendre sans entendre, voir sans voir et sentir sans ressentir ces choses que ma voix propose.

Et puis, je vais continuer à t'accompagner en restant silencieux.

Fais des beaux rêves, dors profondément.