

« Lâcher-prise anti-stress »

Gestion du stress

Aujourd'hui, nous allons exclusivement travailler sur le lâcher-prise corporel.

À travers cette séance d'hypnose, je vous invite à vraiment vous laisser vivre l'expérience d'un très profond lâcher-prise corporel, jusqu'à ce que vous puissiez vraiment apprécier cet état dans lequel vous pouvez vous trouver, un état non ordinaire de conscience, lorsque le corps semble simplement être complètement flaccide.

C'est-à-dire abandonné à l'expérience de la détente.

C'est extrêmement régénérateur, puissant et c'est bon. Profitez-en.

Ce que je vais vous proposer, de vous installer dans cet endroit confortable. Un endroit où vous n'êtes pas dérangé par qui que ce soit, ou par quoi que ce soit.

Cette séance sera assez courte, de l'ordre peut-être de 30 minutes, pour aller assez rapidement dans le sujet.

Une fois bien installé, la dernière chose que je vais vous proposer, c'est de vous inviter à laisser vos yeux se fermer, les paupières plus exactement.

Prenez plaisir, à choisir le bon moment pour vous, pour vous couper du monde extérieur, pour vous couper de ce champ visuel, que vous avez l'habitude d'utiliser pour aller éveiller d'autres perceptions, d'autres sens comme le sens de l'audition par exemple, avec tous les bruits que vous pouvez percevoir autour de vous, ou bien ma voix qui vous accompagne pour cette expérience aujourd'hui.

Je vais simplement vous demander de faire revenir à votre corps la sensation, peut-être de l'expérience la plus relaxante que vous ayez jamais vécue. Comme si très inconsciemment maintenant, il était possible de faire venir l'état vraiment profond de relaxation, de grand relâchement.

Laissez venir simplement cette perception. Peut-être que ça va être dans vos bras ou dans vos jambes, que vous allez pouvoir sentir ça, mais comme si vous pouviez déjà, laisser votre corps s'abandonner complètement à l'endroit où il repose.

Laissez-vous vous poser vraiment, comme si vous vous sentiez tellement accueilli agréablement par ce fauteuil, (par ce lit, par ce

canapé,) par cette chaise, là où vous êtes. Un support tellement sécurisant, tellement confortable.

La chose la plus agréable que vous puissiez faire, c'est vraiment de laisser aller et de vous laisser porter.

Et même, d'augmenter la sensation de détente encore de dix fois à présent, sans chercher quoi que ce soit, sans même avoir besoin de savoir, si ça va partir d'un bras, de l'autre bras, d'une jambe, de l'autre jambe.

C'est peut-être partout à la fois, c'est peut-être juste à un endroit que c'est agréable où à un autre endroit, que ce soit à droite ou à gauche, en haut ou en bas, cela n'a pas d'importance.

Laissez-vous porter et laissez-vous glisser à l'intérieur de vous-même.

Laissez-vous plonger complètement et totalement.

Je sais que vous faites confiance à ma voix qui vous accompagne.

Vous pouvez la suivre, vous pouvez décider de l'entendre sans vraiment l'entendre, peut-être voir sans voir, sentir sans avoir besoin de ressentir toutes ces choses, que je vous propose depuis

déjà quelques instants.

Le plus important au fond, c'est que cette séance, pour vous, soit vraiment très confortable, très agréable.

Il n'y a rien d'autre de vraiment important. Juste le plaisir que vous pouvez tirer de cette expérience relaxante et juste laissez faire.

C'est agréable de se laisser porter dans cet endroit qui vous soutient, un peu comme si on s'appuyait sur un bon ami, sur qui on peut compter ; de s'appuyer, complètement.

Comme si on réduisait l'intensité de notre contraction, peut-être jusqu'à zéro, comme si on tournait un bouton jusqu'à ce qu'à un curseur, qui indique le chiffre zéro.

Parfois c'est un peu comme si on était complètement mou. Comme on dit, le corps complètement flaccide, relâché.

Si cela n'est pas encore suffisant, je vous invite vraiment à vous laisser porter par ma voix, parce que je voudrais qu'à présent, vous imaginiez comme une toute petite sensation sur le sommet de votre tête. Sensation agréable, très douce.

C'est comme le point de départ d'une porte, qui va s'ouvrir sur une

sensation vraiment très étonnante de relaxation. Cette porte qui va s'ouvrir un peu comme un vortex.

Ce qui fait que, toute la détente va être glissée par le sommet de votre tête, pour couvrir votre cuir chevelu, couvrir le front, les tempes, les yeux qui s'abandonnent à la détente.

Tellement les muscles se relâchent complètement, tellement le visage devient lisse, même la mâchoire peut s'entrouvrir tellement, c'est agréable.

La langue se décolle du palais, tout le visage est lisse, relâché, infiniment paisible, infiniment relaxé. Exactement comme ça, c'est très bien.

Même si la bouche s'entrouvre légèrement, cela n'a pas d'importance. Vous pouvez laisser faire au contraire, vous allez relâcher les muscles des mâchoires encore plus.

Détendez-vous vraiment et laissez cette vague de détente, glisser encore dans votre nuque, dans votre cou, dans les épaules, les omoplates.

Comme si tout se dénouait, comme si tout se relâchait, exactement comme lorsqu'on dépose sur le sol, un sac à dos, toutes ces choses

que l'on porte parfois ou souvent, peut-être depuis longtemps. A présent vous le laissez sur le sol.

En faisant cela, peut-être que vous allez dégager, ou avoir cette sensation vraiment, que quelque chose s'allège, que votre respiration devient plus lente, plus souple.

Et à chacune de vos expirations, laissez-vous approfondir de dix fois la détente, encore dix fois. À chaque expiration, c'est de plus en plus profond.

Relâchez encore dix fois, comme ça, ça va se faire sur chaque cycle de respiration, sur chaque expire, de plus en plus relâché, détendu.

C'est bien, la détente va glisser le long des bras, des avant-bras, des mains jusqu'au bout des doigts, dans votre cage thoracique.

Laissez-vous éveillé à la conscience de votre respiration, peut-être sur un axe vertical, jusqu'où vous la ressentez, en bas, en haut, peut-être jusqu'aux narines, jusqu'à la bouche, jusqu'à la perception de l'air qui y entre.

Et en bas, je ne sais pas si c'est jusque dans le ventre ou le bas-ventre, ou c'est peut-être bien au-delà de ces frontières corporelles.

Peut-être avez-vous même l'impression que ces frontières corporelles s'estompent. Ce corps qui est là et peut-être déjà un peu plus loin, on peut sentir que c'est de plus en plus fluide.

Si mes mots sont un peu abstraits, laissez-vous simplement aller dans la détente, dans la sensation que tout sera là, dans la cage thoracique, dans votre ventre, tous les organes, relâchez-vous.

Chaque organe dans votre ventre se relâche lui-même, entouré d'une membrane qui ressent la détente à présent, cette caresse qu'offre votre souffle à l'intérieur de vous-même.

Plus vous respirez, plus cette caresse s'opère à l'intérieur et vous permet vraiment de plonger dans la détente.

Voilà, un grand relâchement qui traverse le bassin à présent.

Le bassin un peu comme un grand lac limpide et calme, et tout glisse dans les fessiers, les cuisses, les genoux, les mollets, les chevilles, les talons, du dessous du pied jusqu'aux orteils.

Laissez glisser, laissez-vous plonger et sentez comme c'est agréable.

C'est un peu comme un moment hors du temps, tout semble simplement se ralentir comme tout ce qui ralentit autour de vous, à l'intérieur de vous, là où vous vous laissez glisser, plonger profondément, dans cet espace au milieu de nulle part pour vous y reposer.

C'est comme un paysage magnifique, hors du temps. Une beauté aussi puissante que la profondeur de votre laisser-aller.

Je vous invite vraiment à vous laisser glisser dans votre lieu de ressourcement.

Il est très probable que dans ce lieu-là, Il y ait comme un espace avec de l'eau. Cela peut avoir tellement de représentations différentes.

Cela peut être une piscine, une cascade, un jacuzzi, la mer, un lac, ... je ne sais pas.

Puis après tout, vous êtes le créateur, (la créatrice) de votre rêve.

Il suffit que vous pensiez un élément de décor, pour qu'immédiatement, il s'installe. Si vous avez besoin de sable, de soleil, de parasol, d'eau fraîche ou de bain bouillonnant, peut-être une température de plus de 30 degrés dans l'eau, c'est vous qui

créez ça.

Je veux simplement vous inviter à vous laisser glisser dans cette eau, simplement parce que cette chaleur, elle va permettre encore un peu plus à votre corps, de se décontracter, d'assouplir vos articulations, de réchauffer, cette chaleur peut laisser s'envoler très haut, les pensées dérangeantes, les images parasites et toutes formes d'inconfort.

Aussi bien, que si vous aviez encore l'impression d'être encore là, ici avec moi, eh bien, vous allez vous laisser vivre l'expérience complètement à présent.

L'expérience d'un bain chaud et agréable qui va relâcher chaque nerf, chaque muscle.

Bien que je ne sache même pas, d'où part la détente pour vous maintenant, elle s'installe peut-être un peu partout, ou bien, c'est un peu à la fois, tout d'un coup.

Vous glissez encore, tout en continuant à profiter de votre bain chaud ; peut-être même, qu'il y a des odeurs agréables, des effluves que vous aimez bien. Ou bien des choses que l'on peut toucher, entendre. Continuez à créer le décor, c'est vous qui décidez de quoi avez-vous vraiment besoin, pour vous sentir bien à

présent.

Vous laissez venir cet élément du décor, un peu comme par magie, un peu comme au cinéma, quand on a tout ce qu'on souhaite, juste demandez et de laisser s'installer cet élément.

Laissez-vous plonger encore plus loin, plus bas, comme si on descendrait un escalier composé de dix marches, de un à dix.

Plus vous descendez, plus vous vous relaxez : Un, deux, trois, quatre, cinq, six, sept, huit, neuf et dix.

Profondément, profondément relâché, aussi profondément que la profondeur de votre laisser-aller à présent.

La meilleure chose à faire, c'est de ralentir maintenant, comme ma voix va ralentir, ou bien, comme votre respiration s'est elle aussi ralenti, comme tout ce qui ralentit à l'intérieur. Toutes vos fonctions ralentissent pour que vous puissiez profiter de ce moment pour vous reposer, pour laisser votre corps se régénérer.

Le corps qui est ici et ailleurs ; là où l'inconscient se charge aussi, d'ajuster votre niveau de détente.

Votre inconscient, à qui je demande de procéder à tous les réglages

nécessaires vous aide pour que vous vous sentiez bien physiquement, émotionnellement.

Pendant quelques instants, vous allez vous laisser porter pendant que l'inconscient travaille ; et je vais me taire à partir de maintenant et je vais revenir dans quelques instants.

Pendant ce moment hors du temps où la conscience est activée pleinement, de sorte à vous faire vivre de l'intérieur ce très grand calme. Ce calme va pouvoir à présent se manifester à vous, dans la vie de tous les jours.

Il s'installe et se renforce à chaque instant, à chaque minute, chaque heure qui passe, pour que vous vous sentiez bien relâché, décontracté.

Voilà, c'est très bien.

À votre rythme tranquillement, vous allez commencer à procéder à votre retour. Ça va se faire de la manière la plus agréable pour vous, parce que vous n'allez rien forcer, rien presser.

Prenez tout le temps dont vous avez besoin, parce que cette sensation est agréable n'est-ce pas, de se sentir là et un peu ailleurs, dans cette transe agréable, reposante, en train de revenir

tranquillement, de vous réorienter vers le présent. Là où il y a votre corps qui est installé depuis un moment maintenant.

Et puis ça va être tellement agréable, de pouvoir reprendre le fil de votre vie de manière relaxée, parce que quelque chose a changé, quelque chose d'important pour vous.

Vous vous laissez revenir encore, en ressentant encore un peu plus ce contact avec l'endroit où vous êtes installés, et aussi tout ce qui navigue autour de vous, comme sons, comme perceptions.

Comme vous êtes en train de vous ouvrir aussi à la vie, qu'il y a à l'extérieur de la pièce où vous êtes, juste reconnaître l'existence du monde autour, à l'extérieur.

Vous vous laissez revenir tranquillement, encore un peu plus, de manière plus présente maintenant.

Comme on remonte un escalier, composé de dix marches de dix à un, et au chiffre un, complètement éveillé et reposé.

Dix, neuf, huit, en train de revenir.

Sept, six, de manière tranquille et agréable.

Cinq, quatre, de plus en plus éveillé, de plus en plus présent.

Trois, deux, presque prêt à ouvrir les yeux si ce n'est pas encore fait.

Un et vous êtes là, présent, ici à l'endroit où vous êtes installé.

Peut-être, vous pouvez prendre juste quelques instants, pour ressentir ce qui se passe pour vous maintenant. Juste sentir sans critiquer, sans juger quoi que ce soit.

Accueillez votre corps honoré, il peut vraiment vous remercier pour ce temps que vous lui consacrez, que vous lui donnez, vous lui offrez.

Voilà, continuez cet éveil.

Comme vous le savez maintenant, j'ai l'habitude de (laisser un petit peu la musique sur quelques instants pour) vous laisser le temps.

En tout cas, continuez à vous éveiller, continuez à revenir complètement, à pouvoir bouger si ce n'est pas déjà fait.

Respirez plus profondément, si c'est encore un petit peu lent à venir.

Continuez comme ça jusqu'à être complètement éveillé et reprenez sans problème le fil de votre vie, là où vous étiez peut-être arrêté mais autrement, différemment, un peu plus calme, un peu plus en paix.

Continuez comme ça, n'hésitez pas à vous ré-exercer. Il n'y a aucune contre-indication particulière à faire cet exercice qui est vraiment relaxant.