

SCRIPT DYNAMIQUE

« L'anneau gastrique

virtuel »

Amincissement, perte de

poids, maigrir



**Reproduction, diffusions
et distributions
strictement interdites
sous peine
de poursuites
judiciaires**



Vidéo d'explications :

1/ <https://vimeo.com/698145165/840a2ff325>

2/ <https://vimeo.com/698145078/0568f8a0e4>

- Eléments à recueillir durant l'anamnèse : objectif(s) du consultant.

Les intégrer à la place de « **Objectifs** »,

- Avant l'induction, précisez à votre consultant où se trouve « réellement » son estomac afin que la séance soit plus efficace :



- Rassurez-le : « tout est virtuel mais cela aura un impact considérable sur vos habitudes et votre objectif »,
- Script écologique ?
- (***et de cette douce musique***),
- Autres scripts hypnose, sophrologie, relaxologie, coaching (packs, dynamiques, ...) sur <https://www.scripts-hypnose.com>

Pour profiter pleinement de cette séance et afin qu'elle vous soit la plus bénéfique possible, je vous propose de vous installer confortablement dans la position que vous souhaitez et je vous invite à fermer vos yeux.

Prenez le temps de vous installer dans vous-même, avec vous-même et pour vous-même.

Puis, adoptez une respiration douce, une respiration agréable, apaisante, détendante, relaxante.

Agréablement installé et positionné, vous êtes à l'écoute de ma voix **(et de cette musique)**.

C'est du temps pour vous que vous vous accordez, que vous vous octroyez. C'est le temps à prendre pour vous permettre d'atteindre votre but (ou vos buts), celui (ceux) de « **Objectifs** ».

Quand vous inspirez, c'est comme si vous aspiriez tout l'oxygène absolument vital, nécessaire, indispensable pour nourrir les milliards et milliards de cellules qui composent votre organisme : les cellules de vos os, de vos muscles, de vos tissus, de vos organes, de votre peau, de votre coeur, etc ...

Accordez-vous quelques instants pour visualiser le tout ...

Quand vous expirez, c'est comme si vous chassiez de vous, loin de vous, tout ce qui n'est pas agréable ou confortable et vous êtes bien, de plus en plus relâché et apaisé.

L'ensemble de vos muscles se détendent, se relaxent et s'apaisent davantage, de seconde en seconde et lors de chaque expiration.

Vous êtes dans vous-même, avec vous-même et pour vous-même, ici et maintenant dans le but de réussir.

Ne vous imposez rien, simplement laissez faire. Laissez faire et ne rien faire. Ne rien faire pour la détente, ne rien faire pour vous détendre, ne rien faire pour prendre le temps. Ne faites rien.

Pourtant, l'ensemble de vos organes assure leur fonction primaire, leur fonction secondaire tandis que vous ne faites rien, absolument rien, vous ne faites rien et pourtant votre cœur continu à battre tout à fait régulièrement autour d'un rythme de soixante, soixante-dix ou quatre-vingts battements par minute.

Tout ceci, d'une façon tout à fait automatique. Vous ne faites rien.

Vous êtes simplement confortablement installé. Vos yeux sont fermés. Votre respiration est douce, agréable, régulière et vous êtes à l'écoute de mes paroles (**et de cette douce musique**).

A partir de maintenant, consciemment et inconsciemment, vous acceptez toutes mes suggestions. Un peu comme si celles-ci devenaient pour vous comme une réalité, votre réalité.

Conscient et inconscient s'allient pour vous permettre de mobiliser toutes les ressources dont vous avez besoin pour réussir haut la main à vous sentir mieux, à perdre du poids, à maigrir, à atteindre votre poids de forme, à « **Objectifs** ».

C'est ici et maintenant que vous mobilisez les formidables ressources mentales et physiologiques, qui sont en vous, pour RE-U-SSIR.

Ici, tout se produit dans un espace de totale sécurité. Sachez le, c'est important. Votre inconscient veille à votre bien-être tout en déployant les pouvoirs qui sont en vous pour réussir.

Si à certains moments, vous n'êtes pas totalement détendu, il vous suffit de reprendre le contrôle de votre respiration et vous vous apaiserez quasi instantanément pour retrouver un état de totale sérénité. Ainsi, le travail se fait comme on dit ...

Alors, les yeux fermés, vous vous sentez toujours aussi calme et confortable, toujours aussi détendu et aussi détaché.

Et à mesure que vous vous sentez de plus en plus calme, de plus en plus détendu et détaché, permettez-vous d'approfondir cet état de douceur, cet état d'hypnose, juste un peu plus profondément dans le confort et la relaxation.

Vous détendre dans un sentiment très calme et paisible, une sorte de sommeil de plus en plus agréable et profond dans cet état intérieur de calme, de douceur, de détente, de plénitude, de silence.

C'est un peu comme si vous étiez allongé sur un nuage. Un joli nuage d'une certaine forme, d'une certaine texture, d'une certaine couleur, d'une certaine odeur.

Vous y êtes, confortablement installé. Vous êtes bien et détendu.

Simplement, lors de chaque expiration, vous vous enfoncez de quelques centimètres seulement dans ce nuage.

Vous êtes bien, apaisé, relaxé. De plus en plus, de mieux en mieux.

Juste profiter de cette merveilleuse détente, calme. Une détente où rien d'autre n'a d'importance, la détente où il n'y a rien à faire faire

sauf se détendre et lâcher prise.

Alors détendez-vous et lâchez prise, détendez-vous et faites confiance au son de ma voix (**bercée par cette douce musique**).

Dans un instant, je vais vous demander d'imaginer certaines choses, et vous trouvez qu'imaginer le tout, vous détendra encore plus car cela vous rapproche de l'atteinte de votre but.

Chaque mot que je prononcerai vous autorisera à plonger de plus en plus profondément dans une sensation de calme et de détente.

Vous êtes dans ce que j'appelle « la salle de contrôle de votre esprit » qui vous permet de créer pour imaginer, imaginer pour réussir.

Réussir à « **Objectifs** ».

Vous stimulez votre force intérieure pour accéder à un niveau que vous n'avez encore jamais exploré, et vous réalisez que votre inconscient est votre fil conducteur car il est responsable d'environ 90% de vos choix, de votre comportement, de vos automatismes, de vos habitudes, etc ...

Retenez ceci : corps et pensées s'unissent et travaillent en très

étroite collaboration pour « **Objectifs** » ; vous réussissez déjà.

...

Imaginez-vous ...

Un beau matin, vous vous réveillez dans votre propre lit et ce jour là, vous devez vous faire poser votre anneau gastrique.

C'est le jour J.

Vous avez un peu faim, vous n'avez pas mangé depuis la veille pour rester à jeun, mais vous savez par ailleurs que cette sensation de faim est nécessaire car elle vous rapproche de l'atteinte de votre but.

Vous êtes proche d'atteindre la perte de poids que vous désirez depuis si longtemps. Vous êtes serein car enfin vous pourrez traiter les problèmes de poids contre lesquels vous avez lutté ces derniers temps ; la solution est là, aujourd'hui.

Vous sortez de votre lit et vous vous apprêtez à aller à l'hôpital. Vous avez déjà préparé votre valise, il ne vous reste plus qu'à vous habiller, à vous brosser les dents et prendre votre douche. Cet acte opératoire, n'est pas agréable en soi, bien sûr. Mais il est

indispensable pour vous permettre de perdre du poids, « **Objectifs** ».

Vous êtes heureux et optimiste. Alors que vous vous rendez à l'hôpital, vous êtes finalement soulagé que cette journée soit enfin arrivée. Vous l'attendiez depuis si longtemps ...

Toujours dans votre imagination, vous pénétrez dans les locaux de l'hôpital. Vous apercevez la réceptionniste qui est souriante et rassurante. Elle vous enregistre et vous conduit dans votre chambre dans laquelle il n'y a pas grand chose à part bien entendu, une télévision, une petite salle de bain, un fauteuil et une table. C'est un peu près tout.

Distinctement, vous sentez l'odeur si caractéristique du milieu hospitalier. L'infirmière qui va s'occuper de vous vient à votre rencontre. Elle est plutôt jeune, la trentaine, mais semble sûre d'elle et expérimentée. Vous la trouvez souriante, sa voix vous rassure ; elle est dynamique et bienveillante.

Elle vous propose de vous changer pour enfiler la chemise opératoire puis de patienter dans le lit et de vous reposer.

Quelques minutes après, cette même infirmière vient vous prendre

la tension artérielle, la fréquence cardiaque et la température. Elle renseigne ces informations dans le dossier de soins.

Elle vous pose quelques questions ; vous y répondez volontiers. Elle vous informe que tout va bien se passer, que ça sera terminé dans peu de temps.

Puis les brancardiers vous conduisent au bloc opératoire. Ils vous donnent un bracelet à porter afin de pouvoir vous identifier. Vous les trouvez plutôt sympathiques. Vous arrivez au bloc.

Vous rencontrez l'anesthésiste et le chirurgien. Ils vous saluent. Vous les connaissez car vous les avez déjà rencontrés. L'anesthésiste vous rassure, vous explique que ce genre d'intervention se déroule bien et que l'équipe qui va s'occuper de vous est compétente et expérimentée.

Tous sont réunis ici, aujourd'hui, pour vous permettre de maigrir.

Alors, l'anesthésiste pose délicatement une petite perfusion au niveau de votre bras ... tandis que vous respirez calmement. Tout se déroule merveilleusement bien ... C'est déjà terminé.

Cette perfusion est nécessaire pour vous administrer les

médicaments appelés « anesthésiques ». Une fois que l'anesthésie aura fait effet, vous ne ressentirez absolument aucune douleur. C'est logique, car c'est le but.

Vous pouvez entendre les bruits provoqués par les professionnels de santé qui travaillent, des bavardages lointains, des rires aussi, les bips des appareils destinés à sécuriser davantage l'intervention.

Le bloc opératoire est blanc, rempli d'appareils de technologie moderne. Tous ces équipements sont impeccablement propres et stériles.

Les lumières vives et éblouissantes vous donnent vraiment envie de fermer vos yeux.

Un drap est placé à hauteur de votre thorax pour que vous ne puissiez pas voir le champ opératoire. Vous voyez seulement l'anesthésiste qui se positionne à hauteur de votre visage.

Tout le monde se prépare tranquillement pour commencer le travail afin que l'anneau gastrique soit opérationnel.

Une infirmière vous demande si vous vous sentez bien. Vous répondez que oui et vous êtes serein. Vous constatez que, derrière le masque, elle est souriante.

Le chirurgien vous précise qu'il vous expliquera ce qui se passe à chaque étape de l'intervention.

L'anesthésiste vous administre deux médicaments.

Le premier est destiné à vous insensibiliser totalement, c'est-à-dire à ne ressentir aucune douleur.

...

Le deuxième vous permet d'atteindre un état second. Comme si votre esprit pouvait se balader partout où vous voulez.

C'est une sensation nouvelle pour vous, surprenante aussi, mais agréable ; et cela vous rassure.

Une partie de votre conscience assiste donc à toute l'opération.

Alors, là, allongé sur la table de bloc, vous vous laissez aller et vous fermez vos yeux.

Vous entendez toujours les bruits environnants et c'est une sensation de sommeil qui vous envahit, la même sensation que vous connaissez quand vous avez vraiment envie de faire une

bonne sieste.

Vous pouvez adopter une respiration détendante, apaisante, quand et si vous voulez.

Le travail commence ; le chirurgien prépare le matériel pour effectuer une première incision, près du nombril ; elle mesure moins d'un centimètre. Il s'exécute.

Vous avez l'impression qu'il trace une petite ligne sur votre ventre avec un stylo. Mentalement, cela vous fait sourire.

Le chirurgien vous explique que l'incision vient d'être réalisée avec succès et qu'il insère maintenant un peu de gaz carbonique grâce à un petit tube, pour créer un espace dans votre abdomen.

Puis une seconde incision, elle aussi d'environ un centimètre, pour y passer une petite caméra. Grâce à elle, il visualise sur un écran votre estomac ainsi que votre cavité abdominale.

Enfin, une troisième et dernière incision pour lui permettre d'introduire une petite pince nécessaire à la pose de l'anneau gastrique. Seules trois petites incisions suffisent.

Tout se passe très bien. Vous êtes confortable et vous assistez à

vosre propre intervention chirurgicale.

L'anesthésiste est là, toujours à vos côtés. Le chirurgien vous signifie qu'il visualise correctement, grâce à la caméra, votre cavité abdominale et que tout se passe très bien.

En regardant le moniteur vidéo, il visualise précisément le travail qu'il réalise, en totale sécurité pour vous.

Maintenant, grâce à deux pinces insérées dans votre abdomen grâce aux incisions, il place un anneau autours de votre estomac.

Vous l'avez compris, ce n'est pas traumatisant, ni pour vous ni pour votre estomac. Il s'agit d'une insertion d'un anneau, autours de votre estomac, que le chirurgien resserre progressivement pour en réduire sa taille. C'est une des techniques des plus efficaces qui soit en chirurgie pour ... maigrir.

A présent, vous ressentez votre estomac dont la taille diminue. Des sensations au niveau de votre abdomen et plus particulièrement de votre estomac se produisent, là, maintenant, alors que le chirurgien serre progressivement cet anneau.

Diminuer la taille de l'estomac pour « **Objectifs** ».

Il poursuit l'opération ; votre estomac qui, initialement, avait la taille d'un pamplemousse a maintenant la taille d'une pomme de taille moyenne. Vous le comprenez aisément, la quantité d'aliments qu'il peut recevoir ... diminue ... tandis que vous continuez à ressentir cet acte ...

Maintenant, il a la taille d'une mandarine. Et tout se passe bien. En quelques minutes seulement, votre estomac, que vous visualisez, que vous ressentez, est passé de la taille d'un pamplemousse à la taille d'une mandarine, définitivement.

Ou ...

De la taille d'un ballon de handball à la taille d'une balle de golf.

Visualisez comme c'est le mieux pour vous.

Le chirurgien est habile et manifeste une grande dextérité. L'estomac n'est pas été abîmé, il est intact et sa taille maintenant est similaire à celle d'une mandarine ou d'une balle de golf.

Prenez quelques instants pour en ressentir les effets,

...

Pour comparer votre estomac « avant » et « après »,

...

Pour observer finement et attentivement votre estomac de « maintenant » et, pourrais-je dire, faire la connaissance de votre estomac avec sa nouvelle taille fine.

Faites la connaissance de votre estomac avec sa nouvelle taille fine.

...

L'opération s'est extrêmement bien déroulée. Les sutures ont été réalisées avec succès, l'hygiène et l'asepsie totalement respectées.

Vous êtes soulagé et heureux de savoir que tout s'est bien passé.

Ainsi, vous allez commencer à perdre du poids rapidement et facilement. En réalité, le travail a déjà commencé.

Vous êtes toujours allongé sur la table de bloc opératoire. Tout va bien. Rappelez-vous que vous êtes ici pour « **Objectifs** ».

C'est un but que vous allez atteindre.

Vous sentez une agréable sensation au niveau de votre estomac. Peut-être comme des petites vibrations, des micromouvements ou toute autre chose. C'est normal, il vient lui aussi du subir un grand changement.

Petit à petit, l'anesthésie va perdre de ses effets ; dans quelques heures tout au plus.

L'anesthésiste et le chirurgien donnent le feu vert aux brancardiers pour vous ramener dans votre chambre. Normal, tout va bien.

Vous êtes encore un peu étourdi, l'infirmière du service vous installe confortablement dans votre lit d'hôpital. Il est temps pour vous maintenant de vous reposer, de dormir. Vous fermez vos yeux, vous vous endormez, la lumière est éteinte.

C'est un sommeil régénérateur car un nouveau « vous », donc un nouveau « moi » va se réveiller dans quelques heures.

Puis la nuit s'écoule. Elle est calme et paisible. Comme vous. Vous récupérez car vous en avez besoin et vous vous ressourcez.

...

Le lendemain matin, vous vous réveillez et tout va bien. Les

sensations de la veille au niveau de l'estomac ont totalement disparues ainsi que les effets de l'anesthésie.

Mais ... l'estomac garde et conserve définitivement sa nouvelle taille, celle d'une mandarine ou ... d'une balle de golf. Vous ressentez cela.

Vous réalisez que vous vous sentez véritablement mieux et vous comprenez et intégrez que l'intervention chirurgicale a été bénéfique pour vous. Cette réussite est confortée par les explications de l'infirmière qui s'occupe de vous.

Puis elle procède au premier lever, c'est-à-dire qu'elle vous assiste pour vous asseoir sur le fauteuil à proximité de votre lit afin de prendre le petit déjeuner, tout en contrôlant votre tension artérielle.

Dans le couloir, vous entendez l'agent de service qui prépare le repas, les bruits de la vaisselle, du café qui coule et vous sentez les odeurs en rapport avec le tout ; cela vous est très agréable.

La porte s'ouvre, vous avez un peu faim. Vous savez que vous allez manger tranquillement, prendre juste ce dont vous avez besoin.

Vous vous attendiez à un petit déjeuner copieux mais au lieu de cela, seulement un café ou une tisane. Pourtant, vous êtes satisfait

car vous allez commencer à vous réalimenter progressivement.

Vous commencez alors à siroter cette boisson en la savourant. Vous ne pouvez manger et boire que des petites portions et cela vous comble ; un peu comme si profiter de la nourriture était finalement plus important que la quantité que vous ingérez.

Dès maintenant, vous mangez cinq ou six cuillerées de nourriture avant de commencer à vous sentir rassasié et vous vous rendez compte que vous en avez assez et c'est une bonne chose.

Cela signifie que l'intervention est un succès et vous vous sentez bien, et même fier.

Le chirurgien et l'infirmière viennent vous voir. Ils vous expliquent que vous avez bénéficié de cette opération, la pose de l'anneau gastrique, au niveau de votre estomac donc, et que vous ne pourrez plus manger de grosses quantités.

Le médecin vous explique que le peu de nourriture que vous ingérez est sain et que vous vous nourrissez correctement. Les apports en vitamines, minéraux et autres, sont suffisants. Cela vous rassure.

Puis un brancardier vous accompagne pour passer une

radiographie à la demande du chirurgien. Il s'agit d'un simple contrôle de routine, totalement indolore, toujours effectué après ce type de chirurgie.

Le résultat de la radio est sans équivoque : l'anneau gastrique est en place ce qui signifie que la chirurgie est un succès.

Bonne nouvelle, vous pouvez sortir de l'hôpital. L'aide soignante vous assiste pour vous aider à ranger vos affaires, faire votre toilette, vous habiller, etc ...

Vous avez hâte de rentrer chez vous et de commencer votre nouvelle vie. Vous remerciez le médecin, les infirmières, les aides soignantes. Vous remerciez l'ensemble du personnel qui s'est occupé de vous.

A présent, vous êtes chez vous. La taille des portions que vous mangez a considérablement réduit. Votre faim est vite satisfaite et vous constatez que vous n'avez tout simplement plus besoin de manger autant qu'avant.

Quand vous vous alimentez, vous vous sentez rapidement rassasié. Vous mangez plus lentement avec plus de mastications avant d'avaler.

Vous pouvez aussi boire un grand verre d'eau 10 ou 15 minutes

avant chaque repas.

Rapidement, vous allez constater que vous perdez du poids.

Rapidement vous maigrissez. Un kilo, puis deux, trois jusqu'à atteindre votre but « **Objectifs** ».

Bien sûr, cela peu prendre un peu de temps et c'est bien normal : quelques semaines ou quelques mois, mais ce sera durable.

Vous amincir est bénéfique pour vous : votre santé, votre activité physique, votre système cardio-vasculaire, l'estime de vous, etc ...

Au fur et à mesure, vous vous sentirez davantage heureux et fier de vous. Et plus ce bonheur grandit, plus la motivation et la fierté augmentent. Vos habitudes alimentaires changent et vous y tenez.

Vous êtes satisfait d'avoir bénéficié de cette intervention chirurgicale, celle de la pose d'un anneau gastrique.

Il a réellement changé votre vie.

Vous aimez boire plus d'eau avant les repas. Vous remarquez que l'eau permet de diminuer votre faim, alors, vous mangez moins.

Toutes les suggestions reçues aujourd'hui, celles formulées pour

vous, font écho en vous, dans vous, maintenant et durablement.

Un peu comme un écho se répétant et atteignant fermement votre inconscient.

Votre esprit et votre inconscient sont de plus en plus forts et puissants, de jours en jours.

L'intervention a été un véritable succès. Ce succès vous conduit maintenant et durablement à « **Objectifs** ».

Répétez en vous, intérieurement, après moi :

- Je détiens les ressources nécessaires pour réussir,

...

- L'anneau gastrique fait déjà effet et sera encore plus efficace de jours en jours,

...

- Un verre d'eau me permet d'avoir moins faim,

...

- Je maigris jusqu'à « **Objectifs** ».

...

Bravo, vous pouvez être fier de vous car vous avez déjà réussi, le travail a déjà commencé.

Maintenant, je vais vous accompagner pour vous permettre de revenir à vous dans l'ici et le maintenant. Pour ce faire je vais compter jusqu'à cinq et au chiffre cinq seulement, vous pourrez ouvrir vos yeux et ainsi revenir à vous dans l'ici et le maintenant.

Un, vous pouvez commencer à bouger vos mains, vos doigts, vos pieds.

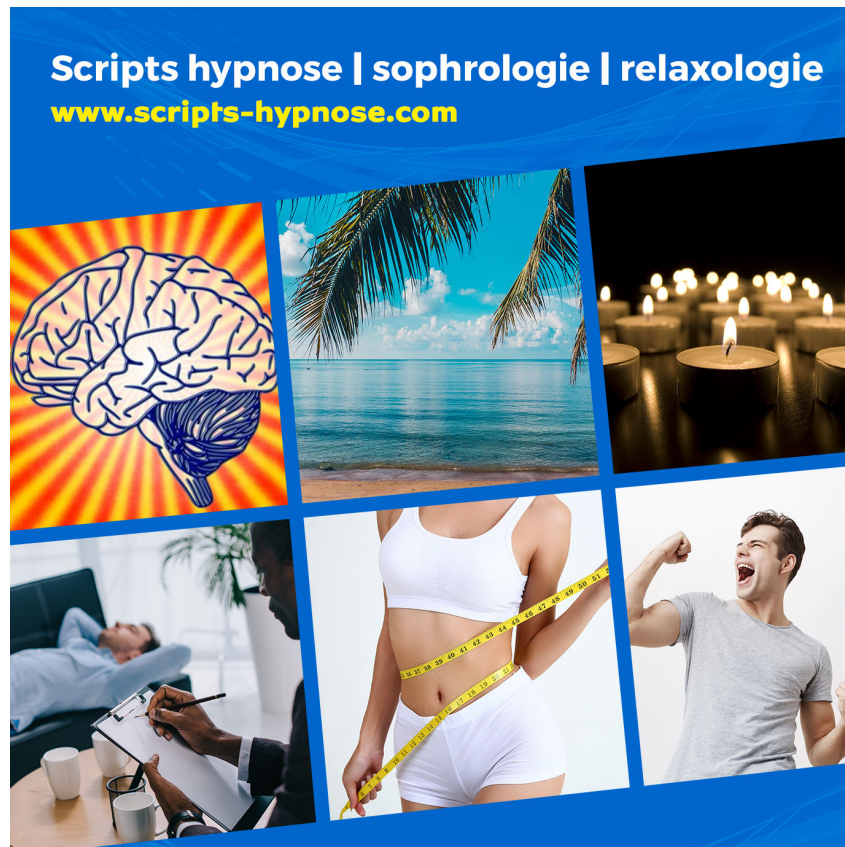
Deux, vous adoptez une respiration énergisante et lors de chaque inspiration, vous remontez doucement mais sûrement à la surface,

Trois, toutes les suggestions que vous avez entendues de ma voix raisonnent en vous, dans votre inconscient qui est fort, puissant et à votre service ; vous ressentez les points d'appuis de votre corps sur ce fauteuil,

Quatre, vous percevez maintenant la lumière de cette pièce qui

traverse vos paupières et ...

Cinq, vous prenez une grande inspiration, ouvrez vos yeux, et vous revenez à vous, dans l'ici et le maintenant.



<https://www.scripts-hypnose.com>