

# Protocole n° 16

## Vidéo d'explications et démonstrations :

<https://vimeo.com/799413413/edbf1e42d3>

### >> Induction

Je t'invite à fermer tes yeux ... afin que ceux ci, puissent se reposer un moment ... tranquillement ... pendant que tout ton corps se détend ... et se relâche.

Et pour ton bien être tu vas trouver une position ... vraiment confortable ... une position où tu te sens bien ... qui te fait sentir beaucoup de calme ... à l'intérieur de toi.

Et pendant que tu cherches cette position idéale ... pour te détendre ... tout ton corps va lui aussi ... faire tout son possible pour se calmer ... pour se relaxer.

Et pendant que tu te détends ... les yeux fermés ... tellement fermés ... que c'est un peu comme si tes paupières étaient collées ... pour plus de confort ... pour que la lumière ne te

gêne pas ... pendant cette relaxation ... et tout en faisant ça ... tes oreilles vont rester très attentives à ce que je vais leur dire.

Car je sais que tes oreilles ... sont très intelligentes ... et qu'elles écoutent tout ce qui est important ... pour toi ... et tout ce qui est bon pour toi. Alors pendant que je vais parler ... elles vont être concentrées sur mes mots ... et sur ce que je peux leur suggérer de bon pour toi.

Et ça commence maintenant ... naturellement ... simplement ... aussi simplement que de respirer ... lentement ... calmement.

Tu peux ... peut être d'ailleurs sentir que ton corps ... ta façon de respirer ... et peut être même sentir ton coeur ... qui sont beaucoup plus calmes que tout à l'heure ... et ça te fait te sentir vraiment ... vraiment bien.

### **>> Approfondissement**

Et pendant que tu m'écoutes, la seule chose que tu vas faire ... c'est ... de ne rien faire ... parce que quand on ne fait rien ... c'est un peu comme si ... on se mettait en veille, en économisant notre énergie, tu vois ... et pourtant, tout en étant en économie, la vie continue ... tu vas continuer à respirer ...

beaucoup plus calmement qu'il y a quelques instants, ça commence ... maintenant ... et peut être peux tu ressentir déjà les effets de la détente.

Peut être que tu as envie de reposer ta tête dans une position particulièrement agréable, ...de relâcher totalement les muscles de ton corps ... d'avaler ta salive ... je ne sais pas.

Et plus tu ne fais rien du tout ... et plus tu te sens bien ... agréablement ... reposé et détendu ... calmement. Tes bras, tes jambes ... ton dos ... et même ton ventre vont vouloir ne rien faire ... et vont vouloir se détendre ... parfaitement ... de manière agréable.

Et à chaque seconde qui passe ... tu vas descendre deux fois plus profondément dans cet état d'hyper relaxation ... complètement ... paisiblement ...

1 ... 2 ... 3 ... 3 fois plus profondément relaxé et ... détendu ...

4 ... 5 ...et une partie de ton esprit continue à compter et à mesurer la profondeur de ta détente et de ton calme ...

6 ... 7 ... c'est à toi de continuer de compter ; tout en te relâchant et en continuant à m'écouter ... 9 ... 10 ... tu es totalement relâché ... détendu et tu m'écoutes attentivement ...

## >> Travail thérapeutique



**Scripts enfants à l'unité :**

**[www.crealys.net/scripts-enfants](http://www.crealys.net/scripts-enfants)**

**Pack scripts enfants :**

**[www.crealys.net/pack-scripts-enfants](http://www.crealys.net/pack-scripts-enfants)**