

Protocole n° 5

Vidéo d'explications et démonstrations :

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

>> Induction

Tu peux fermer tes yeux ... entièrement ... et tu peux commencer à t'installer ... d'une manière très agréable pour toi ... une position que ... tu vas pouvoir tenir très longtemps.

Il faut donc qu'elle soit très agréable et ... très confortable ... comme si tu te préparais ... à passer une super nuit.

Tu fais comme si ... tu faisais semblant de dormir ... comme ça je pourrais voir ... si tu as la bonne technique ... et je te donnerai des conseils ... s'il y a des choses à modifier. Mais pour le moment ... j'ai l'impression que tu es un véritable chef ... pour dormir ... vraiment très bien.

Continue exactement comme ... tu es en train de le faire ... c'est parfait. Rappelle toi ... qu'à tout moment ... tu peux

bouger ... changer de position ... si celle ci devenait moins confortable. Cela ne voudra pas dire ... que tu sors du sommeil ... cela voudra juste dire que tu changes ... de position ... ni plus ... ni moins.

Maintenant ... j'aimerais que tu demandes ... dans ta tête ... à tout ton corps ... de devenir tout calme ... de relâcher tous tes muscles ... de détendre absolument tout ... en partant du haut de ta tête ... jusqu'au bout de tes doigts de pieds.

Pendant ce temps ... tes paupières commencent à dormir ... et à se sentir vraiment bien ... elles sont contentes ... de pouvoir faire une petite pause ... dans cette journée ... comme ça elles seront en pleine forme ... tout à l'heure quand tu te réveilleras ... mais pas tout de suite ... pour l'instant ... elles sont bien calmes ... et bien tranquilles ... elles se reposent.

Et elles se sentent tellement bien ... qu'elles vont transmettre le message de ... "se détendre" ... à tout ton corps ... et ça commence par les parties du visage.

>> Approfondissement

Tout d'abord le front ... le nez ... les joues ... puis la mâchoire.
Et ça glisse ... doucement ... et toujours très agréablement ...
dans les épaules ... puis les bras ... pour aller jusqu'aux mains.

Cela fait tomber les bras ... lourdement ... le long de ton corps
... eux aussi veulent se reposer ... comme le reste du corps. Et
cette détente ... va se propager ... dans le thorax ... puis le
ventre ... et va continuer sa route ... dans les jambes ... pour
finir dans tes pieds.

Tu peux sentir ... que tout est différent ... au niveau de tes
sensations ... tu es beaucoup plus détendu ... plus calme ... et
cette relaxation ... se manifeste ... peut être par une sorte ... de
vague de chaleur douce ... ou peut être que ça se présente
comme des petits picotements ... quelque part ... dans un
endroit particulier de ton corps ... ou alors c'est totalement
autre chose ... et ce sera tout aussi parfait.

Car tu es détendu ... parfaitement calme ... c'est agréable de
faire une petite pause n'est ce pas ?

Tu peux remarquer ... que tu as déjà commencé à te relaxer ... car ta respiration est devenue ... plus douce ... plus calme ... et c'est pareil pour les battements ... de ton coeur ... ils ont ralenti ... légèrement ... pour s'économiser aussi ... comme le reste du corps. Tout le corps ... s'est détendu ... pour se relaxer ... et recharger ses batteries.

Et pour être encore plus relaxé ... tu vas compter à l'envers ... en partant de 20 ... en disant après chaque numéro ... la phrase suivante "je me détends à chaque seconde ... et je plonge un peu plus dans ce sommeil."

Par exemple ... tu vas partir de 20 ... tu vas donc dire dans ta tête ... "20 ... je me détends à chaque seconde ... et je plonge un peu plus dans ce sommeil ... 19 ... je me détends à chaque seconde ... et je plonge un peu plus dans ce sommeil ... 18 ... je me détends à chaque seconde ... et je plonge un peu plus dans ce sommeil."

Et ainsi de suite jusqu'à zéro si tu y arrives.

Tu peux le faire dans ta tête ... ou alors tu peux le dire ... à haute voix ... comme tu veux.

...

Tu me diras quand tu auras fini ... et si ça devenait trop dur ... quand tu auras passé la barre du nombre 10 ... tu pourras simplement ... te détendre 10 fois plus ... et arrêter de compter.

...

Très bien ... je vois que tu as bien réussi ... à augmenter ta détente ... c'est parfait ... tu peux être fier de toi. Continue à être aussi doué. Et pendant que tu continues ... à être de plus en plus ... détendu ... je vais te raconter quelque chose.

>> Travail thérapeutique



Scripts enfants à l'unité :

www.crealys.net/scripts-enfants

Pack scripts enfants :

www.crealys.net/pack-scripts-enfants