

# SCRIPT DYNAMIQUE

## « Pardon à un proche

### décédé »

Ce script dynamique a pour but d'aider une personne qui a commis une erreur envers un proche décédé à demander pardon et à trouver la paix intérieure. Il permet aussi de se reconnecter avec la personne décédée d'une façon positive.



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



## Vidéo d'explications :

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

2/ <https://vimeo.com/822042557/168dcd378c>

### - Éléments à recueillir durant l'anamnèse :

> Objectif(s) à atteindre. Les intégrer à la place de « **Objectif(s)** ».

> Situation ou évènement à se faire pardonner « **A se faire pardonner** ».

> Prénom de la personne à qui demander pardon + liens relationnels. Les intégrer à la place de « **Personne à qui demander pardon** ».

> Ce que le consultant ressent par rapport à ce qu'il doit se faire pardonner « **Ressentis désagréables** ».

- (*et de cette douce musique*),
- Signalings,
- Autres scripts hypnose, sophrologie, relaxologie, coaching (packs, dynamiques, ...) sur <https://www.scripts-hypnose.com>

Trouvez une position confortable, la plus agréable qui soit pour vous.

Lorsque vous êtes bien installé, fermez vos yeux et relaxez-vous.

Laissez une sensation de relaxation, se répandre lentement tandis que vous êtes à l'écoute de ma voix (*et de cette belle musique*).

Vous vous sentez spontanément plus détendu, alors que tout ce qui n'est pas agréable ou confortable disparaît.

Adoptez une douce respiration et installez-vous dedans.

Vous oxygénez ainsi vos cellules, vos organes, vos tissus, vos muscles.

Aujourd'hui, nous allons travailler sur le thème du pardon. Le pardon est un processus complexe et difficile, mais c'est également un élément essentiel de la guérison émotionnelle et de la réconciliation avec soi-même et avec les autres.

Tout à l'heure, nous allons nous concentrer sur « **A se faire pardonner** » où vous pensez avoir commis une erreur envers « **Personne à qui demander pardon** » qui est malheureusement

décédé, et où vous ressentez le besoin de lui demander pardon.

C'est une étape importante pour vous permettre de « guérir » et de « Objectif(s) ».

Avant cela, à présent, imaginez-vous face à un tableau blanc. À côté duquel est posé un feutre effaçable.

Saisissez-le et écrivez le chiffre 2.

Celui-ci vous indiquant que vous vous relaxez mentalement et physiquement deux fois plus.

Attrapez la brosse à côté. Effacez le 2.

Écrivez maintenant le 3.

Relâchez-vous trois fois plus, mentalement et physiquement.

Vous atteignez tranquillement un état de sérénité. Vous constatez à quel point c'est agréable de se détendre.

Effacez le 3 et écrivez le 4.

Vous êtes alors quatre fois plus détendu mentalement,

physiquement, vos muscles s'apaisent, se relâchent, se relaxent.

C'est comme une sieste que l'on s'accorde à un moment où le temps de la détente, se fait tant attendre.

Chaque expiration vous rapproche de plus en plus vers une détente tant attendue.

Le 4 s'efface et inscrivez sur le tableau le 5 en prenant votre temps.

Cinq fois plus détendu, apaisé, relâché.

Détendez-vous de plus en plus profondément.

C'est comme si vous dormiez, mais une partie de vous reste bel et bien présente, à l'écoute de mes suggestions, (***de la douce musique qui vous berce et vous enveloppe***).

J'aimerais maintenant que vous fassiez quelque chose.

Imaginez-vous vous, tenir debout devant le tableau sur lequel est écrit le chiffre 5.

Juste derrière ce tableau, se trouve un magnifique paysage. C'est un chemin paisible vers lequel vous pouvez vous diriger.

Il est entouré d'une superbe nature. Le soleil brille, le vent souffle doucement. Vous vous sentez en sécurité, en paix.

Progressez lentement, progressivement.

...

Cela vous permet de vous préparer au travail à venir ... d'absorber toutes les bonnes énergies nécessaires pour « Objectif(s) »

...

Maintenant, j'aimerais que vous pensiez à « Personne à qui demander pardon », à qui vous devez demander pardon. Pensez à « Personne à qui demander pardon », visualisez-la dans votre esprit.

...

Tout va bien. Rappelez-vous ses traits, ses gestes, sa voix. Imaginez que « Personne à qui demander pardon » est présente à vos côtés, qu'elle vous regarde avec bienveillance.

Vous pouvez commencer à ressentir des émotions désagréables, comme « Ressentis désagréables » ou autres.

Rassurez vous, c'est normal, ne les refoulez pas, laissez-les s'exprimer. Acceptez-les, sans jugement.

...

Maintenant, je veux que vous pensiez à « **A se faire pardonner** » et qui a causé du tort à « **Personne à qui demander pardon** ».

Pensez à ce que vous auriez aimé dire ou faire ... différemment.

Visualisez la situation comme si elle se déroulait devant vous, et imaginez que vous pouvez la changer.

...

Vous pouvez ressentir une forte tension émotionnelle à ce stade, mais je vous encourage à rester présent et à vous concentrer sur votre respiration. Prenez quelques respirations profondes pour vous apaiser si besoin, pour vous aider à vous concentrer sur « **A se faire pardonner** ».

...

Imaginez en quoi vous pouvez modifier cette situation, mentalement. Prenez le temps pour modifier les événements.

Lorsque vous avez terminé, faites moi un signe avec un doigt de votre main droite.

...

(Attendre le signaling)

...

Très bien. Maintenant, je vais vous guider à travers une série d'étapes pour vous aider à demander pardon à « **Personne à qui demander pardon** ». Chaque étape vous rapprochera de lui/elle et vous permettra de vous libérer de « **Ressentis désagréables** ». Je vais vous citer chaque étape.

Première étape, c'est l'acceptation.

J'aimerais, pour vous, que vous acceptiez la situation telle qu'elle est, sans jugement, sans chercher à la nier ou à la minimiser.

Acceptez « **A se faire pardonner** », que cette erreur a causé du tort à « **Personne à qui demander pardon** », et que vous ressentez le besoin de lui demander pardon. C'est tout à fait humain et c'est à votre honneur.

L'acceptation est la première étape pour aller de l'avant et pour se libérer de « **Ressentis désagréables** ».

...

Deuxième étape : la reconnaissance.

Je veux que vous reconnaissiez l'impact de votre erreur sur « **Personne à qui demander pardon** ». Visualisez la douleur et la souffrance qu'elle a pu ressentir à cause de votre erreur.

Prenez conscience de l'importance de « **Personne à qui demander pardon** » pour vous, et de l'importance de sa vie. Reconnaître l'impact de votre erreur est essentiel pour vous permettre de comprendre la gravité de la situation et de vous engager à changer.

...

Troisième étape : la responsabilité.

Maintenant, prenez la responsabilité de « **A se faire pardonner** ». Admettez que vous avez commis une faute, que vous regrettez profondément ce que vous avez fait et que vous êtes prêt à faire tout ce qui est en votre pouvoir pour réparer les dommages causés.

Prendre la responsabilité de ses actes est un acte de courage, qui permet de se libérer de « Ressentis désagréables ». C'est « reprendre » la maîtrise de soi-même, comme on dit

Quatrième étape : l'expression des excuses.

Maintenant, exprimez vos excuses à « Personne à qui demander pardon ». Parlez-lui comme si elle était présente à vos côtés. Dites-lui à quel point vous regrettez ce que vous avez fait, à quel point vous êtes désolé de la douleur que vous lui avez causée, et à quel point vous vous engagez à changer et à ne plus jamais commettre une telle erreur.

Prenez le temps pour cela. Lorsque vous avez terminé, faites moi un signe avec un doigt de votre main droite.

...

(Attendre le signaling)

...

Très bien. Sachez que l'expression des excuses est un acte libérateur, qui permet de rétablir la connexion avec « Personne à qui demander pardon » et de se libérer de la culpabilité. Vous l'avez

fait, bravo.

Cinquième étape : le pardon

A présent, demandez le pardon à « **Personne à qui demander pardon** », que vous aimez tant.

Demandez-lui de vous pardonner pour « **A se faire pardonner** », et de vous aider à vous libérer de « **Ressentis désagréables** ».

...

Visualisez « **Personne à qui demander pardon** » en train de vous tendre la main, de vous sourire, de vous dire qu'elle vous pardonne. Il s'agit là d'une étape importante, aussi, prenez tout le temps dont vous avez besoin pour ce faire.

Lorsque vous avez terminé, faites moi un signe avec un doigt de votre main droite.

...

(Attendre le signaling)

...

Bien, très bien. Bravo.

Respirez calmement, vous réussissez.

...

Permettez moi de vous raconter une petite histoire. Ouvrez vos oreilles, je vais vous la raconter de la même manière que je la conterais à un enfant.

C'est l'histoire de Lucas. Il est un enfant aimant et curieux, toujours en train de découvrir de nouvelles choses. Il aime passer du temps avec ses grands-parents, en particulier avec son grand-père qui aime lui raconter des histoires.

Un jour, Lucas est chez son grand-père, qui passe toute la journée à lui raconter des histoires fascinantes. Lucas est tellement captivé qu'il ne réalise pas que le temps passe si vite. Soudain, il regarde sa montre et réalise qu'il est déjà très tard.

Il court vers la porte d'entrée, en disant rapidement au revoir à son papy et en sortant en courant. Mais dans sa hâte, il renverse accidentellement la lampe de chevet de son grand-père, qui atterrit bruyamment sur le sol et se brise en morceaux.

Lucas entend le bruit et voit son grand-père sortir en courant de la pièce, le regard furieux. Il comprend immédiatement qu'il a commis une grave erreur et qu'il a causé beaucoup de peine à son grand-père.

Il est très triste et honteux. Il sait qu'il a fait une erreur et qu'il doit demander pardon. Mais il a peur que son grand-père ne veuille plus jamais lui parler.

Pendant plusieurs jours, Lucas essaie d'oublier ce qui s'est passé. Il évite de rendre visite à son grand-père et essaie de ne plus y penser. Mais il ne peut pas s'empêcher de ressentir une forte culpabilité et une tristesse profonde. Il rumine sans cesse.

Un jour, Lucas décide finalement qu'il doit demander pardon à son grand-père. Il prépare un petit cadeau pour lui, une carte faite à la main avec un dessin qu'il a lui-même créé.

Il retourne chez son grand-père, le cœur battant à tout rompre. Il présente timidement la carte à son grand-père et demande pardon pour ce qu'il a fait.

Le papy regarde la carte et sourit. Il prend son petit-fils dans ses bras et lui dit qu'il lui a déjà pardonné. Il explique à Lucas que tout le monde fait des erreurs et qu'il est important de demander pardon

quand on en fait une.

Le petit garçon est ému aux larmes par les paroles de son grand-père. Il réalise que le pardon est un acte de compassion et d'amour. Il comprend que son grand-père l'aime toujours, malgré l'erreur qu'il a commise.

Depuis ce jour, l'enfant comprend l'importance de demander pardon et de faire amende honorable. Il réalise que de commettre des erreurs est humain et qu'il est important de les accepter et d'apprendre de celles-ci.

Ainsi, Lucas commence à prendre plus de responsabilités et à être plus attentif à ses actes. Il apprend à être plus patient et à prendre son temps, plutôt que de se précipiter.

En fin de compte, il comprend que le pardon est un acte puissant de guérison.

Le petit Lucas a appris une leçon importante grâce à cette histoire : il a compris que tout le monde fait des erreurs et que ce qui est important, c'est de les reconnaître et de les réparer.

Demander pardon est un acte important de compassion et d'amour envers les personnes qu'il a blessées ou déçues. Il a réalisé que le pardon est un acte de guérison qui permet de rétablir la confiance et de renforcer les liens.

Lucas a également compris que les erreurs font partie de la vie et qu'il est important de les accepter et d'apprendre de ses erreurs. Il a compris qu'en prenant ses responsabilités et en étant plus attentif aux choses qu'il fait, il peut éviter de répéter les mêmes erreurs à l'avenir.

Enfin, Lucas a compris que son papy l'aime toujours, malgré l'erreur qu'il a commise. Il sait maintenant, comme vous, que l'amour et le pardon sont des sentiments puissants qui peuvent surmonter même les erreurs les plus graves.

Le pardon est un acte de réconciliation et de guérison, qui permet de se libérer du poids de la culpabilité et de retrouver la paix intérieure.

Voilà pour cette histoire, merci pour votre attention.

Nous arrivons à la fin de cette séance qui, je p'espère, vous aura été la plus bénéfique possible.

Alors maintenant, je vais compter jusqu'à cinq et à cinq en prenant tout votre temps, vous allez pouvoir revenir à vous, dans l'ici et le maintenant avec une belle sensation de légèreté.

Un, vous adoptez maintenant une respiration normale, une respiration naturelle, vitalisante.

Deux, vous ressentez les points d'appui de votre corps, là où vous

êtes installé,

Trois, vous commencez tranquillement à revenir à vous, vous pouvez bouger vos mains, vos doigts, vos pieds, reprendre contact avec votre corps,

Quatre, vous percevez la lumière de cette pièce qui traverse vos paupières, et déjà, ces dernières commencent à s'ouvrir,

Cinq, sur une grande inspiration, vous pouvez ouvrir vos yeux, revenir à vous ici et maintenant, bonjour et bienvenue dans l'ici et maintenant.

