

## **Insomnie - séance d'autohypnose.**

Fermez les yeux et prenez de longues profondes respirations. Très bien, maintenant, je ne vais pas vous hypnotiser à la place, c'est vous qui allez-vous hypnotiser.

De cette manière, vous pouvez garder le contrôle. Tout ce que je vais faire c'est de vous montrer le chemin, je serais votre guide et vous pouvez me suivre si vous voulez.

Et si vous ne voulez pas, ce n'est pas grave. Et vous remarquerez que vous n'écoutez pas vraiment ce que je dis, mais que vous le faites à votre manière, et c'est bien aussi. Vous avez les réponses à l'intérieur de vous, alors c'est vous qui allez-vous hypnotiser, en répétant chaque phrase que je dis dans votre tête. Vous allez voir que vous allez trouver vos repères facilement, alors faites-vous confiance.

Je voudrais que vous répétiez mentalement ces phrases après moi dans votre tête. Et lorsque je prononce ces mots, j'aimerais que vous ressentiez les effets de ce que vous répétez mentalement.

Et permettez-vous seulement de ressentir ce que vous dites ou ce que vous pensez à 200 pour cent.

Alors, quand vous êtes prêt. Soyez conscient de vos pieds

Dites-vous à vous-même : « mes pieds deviennent lourds et confortables. Ils sont lourds et confortables, si lourds et si détendus ».

C'est bien continuer à répéter dans votre tête chaque phrase que je prononce.

Mes jambes deviennent lourdes et confortables, elles sont lourdes et confortables, si lourde et si détendues.

Mes mollets et mes cuisses sont si confortablement détendus, si lourds et si confortables. Mes hanches sont lourdes et détendues, lourdes et confortables et si détendues.

Tous les muscles dans mon bassin et tout autour se détendent et je bascule de plus en plus profondément profond dans le confort et la relaxation.

Les muscles de mon ventre sont si détendus, détendus et confortables, confortables et si détendus.

Mon torse est détendu et ma respiration est régulière et confortable.

Ma respiration est rythmique, lente et profonde. Je suis conscient de ma respiration, je suis confortable et détendu.

Mes épaules sont détendues et décontractées. Je me sens mou, tout mou, et détendu. Je me sens mou, tout mou et si détendu.

Mes épaules s'enfoncent encore plus profondément dans une position confortable de détente.

Mes bras deviennent de plus en plus lourds et confortables et si détendus.

*La relaxation se répand le long de mes bras. Mes bras sont lourds et détendus et confortables.*

*Mes mains sont comme du plomb, elles sont aussi lourdes que du plomb.*

*C'est difficile de savoir où terminent mes doigts, ils sont si confortables et si détendus.*

*Je suis conscient de la température de l'air sur ma peau et de la position de mon corps allongé là.*

*Mes mains et mes doigts sont si détendus, si confortables et si lourds. Mon cou et ma gorge se décontractent et se détendent.*

*Mon visage est détendu maintenant et ma mâchoire est détachée et si confortable. Ma mâchoire est légèrement entrebâillée.*

*Les muscles autour de ma bouche sont détendus et confortables. Mes joues sont devenues si décontractées.*

*Mon nez est détendu, et je suis conscient de la température de l'air dans mes narines.*

*Et je remarque que l'air que je respire est légèrement plus frais que l'air que j'expire.*

*Mes yeux sont si détendus et si lourds, lourds et si détendus.*

*Je remarque des nuances de lumières filtrées à travers mes paupières fermées.*

*Et je me maintiens si confortablement détendu. Si détendus et en paix. Et je suis à **un** avec l'Univers.*

*Mon front paraît comme de la soie, il est si doux, si détendu et si confortable.*

*Un sentiment de paix intérieure et de calme s'infiltré dans la couronne de ma tête et se répand tout le long de mon corps jusqu'en bas, et je deviens de plus en plus mou et détendu.*

*Et cette relaxation descend jusqu'au bout de mes orteils. Je me sens à **un** avec l'Univers.*

*Mon esprit est ouvert et réceptif à toutes les suggestions qu'on me donne et je sais qu'elles sont pour mon bien.*

*J'écoute complètement avec mon esprit et mon corps et j'absorbe toutes les suggestions.*

*Maintenant, je vais encore plus profondément bas dans un niveau de relaxation totale, alors que mon corps est totalement enveloppé d'une lourdeur, comparable à celle du plomb.*

*En allant de plus en plus profondément bas.*

*De plus en plus profond et de plus en plus mou.*

*Et quand j'atteins le sous-sol, j'y resterais pendant un petit moment afin que mon esprit soit prêt à recevoir des conseils du moi plus profond, mon subconscient.*

Et alors que vous commencez à vous détendre encore plus profondément profond maintenant, je vais vous parler de ce vieux problème que vous avez par rapport à votre sommeil. Pendant que je vous parle, ma voix pourrait vous sembler lointaine, mais vous entendez quand même ma voix et tout ce que je dis. Et vous serez totalement focalisé dans votre imagination sur les suggestions que je fais. Et en faisant cela, vous trouverez que bientôt, plus tôt que vous le pensez, vous basculerez dans un sommeil profond, chaleureux et confortable.

Vous resterez dans ce sommeil confortable jusqu'à l'heure que vous souhaitez vous réveiller, vous permettant de vous reposer convenablement et d'avoir de merveilleux rêves. Quand vous vous réveillerez, vous serez totalement rafraîchis, revigorés et alertes et vous continuerez votre journée en étant productive dans les tâches de tous les jours, avec une vigueur renouvelée. Et vous trouverez que vous avez plus d'énergie, plus que jamais auparavant.

Dans le passé, vous avez essayé de dormir, possiblement avec difficultés, parce que plus vous essayez, le plus dur c'était de vous endormir facilement et complètement. Et votre esprit était plein de pensées intrusives. Peut-être une angoisse ou un stress particulier ou bien le fait de cogiter sur le futur. Et ces pensées étaient comme des lumières éclairant votre esprit, vous empêchant de vous endormir.

Maintenant, je vais vous montrer une technique qui va vous permettre de vous endormir rapidement et facilement dans un sommeil profond et réparateur. Imaginez maintenant que vous êtes entré dans une pièce illuminée, la pièce est toujours éclairée avec des pensées indésirables.

Et ce n'est pas ce que vous voulez, alors vous allez vous débarrasser de cette lumière en peignant la pièce en noir. Sur le côté de la pièce, il y a quelques grands pots de peintures noires et une multitude de pinceaux et des conteneurs contenant du white spirit, ou tout ce que vous voulez utiliser pour nettoyer les pinceaux. Dirigez-vous en direction des murs de la pièce, à l'arrière de votre esprit. Et prenez un pinceau. Ressentez le manche du pinceau dans votre main et soulevez le couvercle du pot de peinture.

C'est facile, de peindre les murs en noir. Alors vous commencez à peindre sur vos pensées, masquez la lumière et peignez-la avec votre pinceau imbibé de peinture noire. Vous peignez tous les murs en noir de haut en bas, et sur les côtés. Recouvrez toutes ces pensées et continuez à peindre pour qu'elles soient toutes parties.

Et pendant que vous peignez, vous allez peut-être remarquer qu'il y a des endroits que vous avez oubliés, alors peignez par-dessus. Continuez à peindre, et lorsque toute la peinture sur votre pinceau est partie, retournez vers le pot de peinture et trempez-y le pinceau. Et continuez seulement à peindre les murs tout en noir. Et plus vous peignez, et plus la pièce devient sombre.

Et plus la pièce devient sombre, et plus endormi vous deviendrez. Vous vous concentrez seulement à peindre la pièce en noir. Même ma voix devient de plus en plus lointaine. Très bientôt, bien plus tôt que vous le pensez, ma voix ne pourra bientôt plus pénétrer le noir de vos murs. Pendant ce moment, vous aurez basculé dans un sommeil paisible et réparateur en ayant des rêves merveilleux et en allant de plus en plus profond dans un doux repos hypnotique.

Je vais être silencieux pendant quelques instants pour vous permettre de peindre. Souvenez-vous de continuer à peindre par-dessus toutes lumières qui restent ou qui essayent d'être intrusives. Vous n'en avez pas besoin pour l'instant, peignez-les et allez de plus en plus profondément profond.

Quand vous vous réveillerez à votre heure souhaitée, vous trouverez que vous vous sentez rafraîchi et alerte. Vous vous sentez bien mieux, cela fait très très longtemps que vous n'avez pas dormi comme ça. Vous vous sentez plus libre et plus léger. C'était comme si un grand poids a été soulevé de vos épaules.

*Parce que maintenant vous saurez toujours comment vous endormir et rester profondément, facilement endormi et sans effort, en peignant la porte tout en noir et en fermant derrière vous toutes pensées indésirables et intrusives. Une fois la porte toute peinte, vous la franchissez et vous remarquez une fenêtre. Une fenêtre qui vous permet d'accéder à un monde imaginaire.*

*Comme dans un rêve, observez ces abeilles qui butinent de fleur en fleur, et le miel qui se construit et qui sommeille pour être fraîchement cueilli au matin. Bienvenue au monde imaginaire où tout est possible, possibilités de se connecter à tous les éléments et de ressentir leur vibration ainsi que de canaliser ses ressources mêmes les plus enfouies, prêtes à ressurgir dans ce moment de sommeil profond, plus profond que profond.*

*Le changement de vie des plantes et des fleurs comme un serpent prêt à muer, ou la métamorphose d'un papillon, vous êtes sur ce chemin et vous vous reprogrammez. Vous changez et vous évoluez.*

*Tout coule de source, comme quand vous voulez bien dormir vous pouvez commencer à détendre votre corps comme nous l'avons fait aujourd'hui, petit à petit, seulement en pensant à détendre chaque parti de vous. Vos orteils et vos pieds. Vos chevilles et vos jambes. La taille et la poitrine. Les épaules et le dos et les mains et ensuite la gorge et tous les petits muscles du visage se détendent un par un.*

*Et quand vous avez détendu chaque partie de vous, imaginez seulement que vous êtes en haut d'un joli escalier qui vous emmène tout bas dans un endroit spécial, et vous ressentez que vous devenez plus détendus et plus endormis. Vous vous sentez plus lourd et profondément plus calme. Comptez chaque marche que vous descendez et quand vous avez atteint le sous-sol et laissé le monde de tous les jours loin derrière vous, laissez votre esprit se détendre, alors que vous allez dans un endroit spécial et privé.*

*Ça pourrait être une plage tropicale ou un jardin paisible avec des fleurs multicolores, ou peut-être que vous allez observer un joli coucher du soleil. Mais avant tout, vous devez passer la porte, peignez-la en noir et allez voir ce qu'il y a de l'autre côté. Très bien, à partir de maintenant, vous êtes capable de vous endormir facilement et de rester endormi toute la nuit.*

*Vous basculerez dans un doux repos hypnotique chaque fois que vous irez dormir, vous descendrez tout bas dans votre endroit spécial. Et alors que les tensions s'estompent en dehors de votre corps vous glisserez dans un sommeil profond et réparateur. Vous êtes maintenant capable d'avoir une bonne qualité de sommeil, et si à tout moment, vous vous réveillez pendant la nuit, alors vous retournerez dormir naturellement et facilement dans un sommeil profond et réparateur.*

*Cette relaxation d'aujourd'hui a chassé tous les soucis, toutes les contrariétés, tous les tracassés. Votre esprit est devenu libre. Vous pouvez dormir calmement, sans avoir à vous inquiéter pour quoi que ce soit. Vous dormez tranquillement, et vous êtes conscient du fait que vous faire des soucis, vous tracasser, vous laisser influencer par les contrariétés ne sert à rien, loin d'arranger les choses.*

*En vous laissant dominer par les soucis, par les tracassés, par le stress et par les contrariétés, vous ne faites que du mal à vous-même et à ceux que vous aimez. Vous dormez tranquillement, vous êtes détendu, vous êtes heureux. Rien ne risque de vous réveiller. Vous ne vous réveillerez que quand il en sera temps.*

*Vous pouvez dormir tranquillement, parce que vous savez que, tôt ou tard, tout va rentrer dans l'ordre. Vous dormez tranquillement, parce que vous êtes capable d'accepter ce mauvais passage. Vous dormez tranquillement et profondément, parce que vous savez que la vie est faite de hauts et de bas. Vous dormez tranquillement et profondément, parce que vous savez qu'obligatoirement, tôt ou tard, tout va rentrer dans l'ordre.*

*Le sommeil calme et profond, qui vous repose en ce moment, vous permettra de vous endormir facilement tous les soirs. Le sommeil calme et profond, qui vous repose en ce moment, vous permettra, nuit après nuit, de ne pas vous réveiller brusquement.*

*Le sommeil calme et profond, qui vous repose en ce moment, vous permettra dorénavant de dormir normalement, aussitôt couché et sans interruption. Vous dormirez toutes les nuits aussi calmement et profondément que maintenant. Vous vous réveillerez, tous les matins, en pleine forme.*

*Ayant bien dormi, vous aurez la possibilité, jour après jour, de vous sentir calme, serein et revigoré, chaque matin à votre réveil, et pendant toute la journée jusqu'au soir avant de vous endormir tous naturellement et automatiquement dans un sommeil profond et réparateur. Vous êtes sur le quai et vous montez dans le premier train en direction d'un sommeil profond et réparateur, tout naturellement et automatiquement.*

*Et toutes ces suggestions sont fermement implantées dans votre esprit, et deviendront de plus en plus fortes minute après minute, jour après jour, nuit après nuit.*

*Et dans un instant, je vais compter de 1 à 5 et au bout de 5 vous serez complètement éveillés, complètement alerte et revigoré et prêt à permettre à toutes ces suggestions, de bien marcher pour vous.*

*1, 2, 3 – en revenant doucement – 4 – vos paupières commencent à papillonner et 5 – yeux ouverts – grand ouvert.*

*Esprit et corps de retour à la surface.*