

EXTRAIT DU PACK : HARMONIE INTÉRIEURE **SCRIPT HYPNOSE**

Script hypnotique : Se libérer émotionnellement au fil de la rivière



Objectifs du script :

- **Libération émotionnelle** : Permettre à la personne de se libérer des émotions négatives, des ressentiments ou des blocages émotionnels.
- **Équilibre émotionnel** : Restaurer l'équilibre émotionnel, en favorisant un lâcher-prise profond et une gestion saine des émotions.
- **Gestion du stress et de l'anxiété** : Offrir une expérience de relaxation profonde pour apaiser le corps et l'esprit.

SCRIPTS HYPNOTIQUES

- **Renforcer la confiance en soi** : Aider le client à retrouver la confiance en ses capacités de gérer ses émotions et ses réactions.
- **Ancrage d'une nouvelle perspective émotionnelle** : Créer un ancrage pour que la personne puisse, à l'avenir, lâcher les émotions lourdes et revenir à un état de paix intérieure.
- **Pont vers le futur** : Permettre au client d'envisager un futur où il/elle est plus détaché(e) des émotions perturbatrices et plus serein(e).

Public cible :

- Personnes confrontées à des émotions non résolues, telles que la tristesse, la colère, la frustration ou la culpabilité.
- Ceux qui éprouvent des difficultés à se détacher émotionnellement d'événements passés.
- Clients cherchant à se réconcilier avec des émotions négatives ou à surmonter des blessures émotionnelles.
- Individus ayant du mal à gérer les émotions liées à des situations de vie stressantes ou conflictuelles (séparation, deuil, changements professionnels, etc.).

1. Introduction & Préparation à l'Induction

(L'hypnothérapeute invite le client à s'installer confortablement et à se détendre dans un environnement calme et paisible.)

Hypnothérapeute :

"Je vous invite à trouver une position confortable, assis ou allongé, en prenant un moment pour vous installer dans cet espace tranquille. Fermez doucement les yeux... et prenez une profonde inspiration, en remplissant vos poumons d'air frais... et expirez

lentement, en relâchant toutes les tensions. À chaque respiration, vous vous sentez un peu plus détendu, un peu plus calme."

(Laissez un moment pour que le client commence à se détendre.)

Hypnothérapeute :

"Continuez à respirer profondément et tranquillement... chaque souffle vous apporte un peu plus de sérénité. Imaginez que vous êtes sur le point de partir en voyage, un voyage intérieur... un voyage où vous pouvez laisser partir toutes les émotions qui ne vous servent plus, pour vous alléger. À chaque expiration, vous pouvez laisser s'échapper un peu plus de ce qui vous pèse."

2. Induction hypnotique - Voyage au bord de la rivière

Hypnothérapeute :

"Maintenant, je vais vous inviter à imaginer que vous vous trouvez au bord d'une belle rivière tranquille. L'eau est claire, calme, et vous pouvez entendre le doux murmure de l'eau qui s'écoule. Vous êtes confortablement installé, peut-être sur la rive, ou

assis(e) sur une pierre lisse, en pleine sécurité, entouré(e) par la nature."

(Laisser le client s'imprégner de l'environnement de la rivière, en détaillant les sensations.)

Hypnothérapeute :

"Le bruit de l'eau est apaisant, relaxant... chaque vaguelette qui touche la rive emporte avec elle un peu de tension, un peu de stress. Vous pouvez sentir l'air frais sur votre peau, et peut-être même la douceur d'une brise qui vous enveloppe. Vous êtes totalement en sécurité ici... Vous pouvez vous laisser aller complètement."

3. Travail thérapeutique - Libération émotionnelle au fil de l'eau

Hypnothérapeute :

"Imaginez maintenant que vous tenez dans vos mains une petite boîte, une boîte spéciale... dans cette boîte, vous pouvez placer toutes les émotions ou souvenirs qui vous pèsent. Peut-être des sentiments de tristesse, de colère, de frustration, ou même de culpabilité. Ce

sont des émotions qui ne vous servent plus et que vous pouvez libérer."

(Laisser un temps pour que le client visualise et ressente ces émotions dans la boîte.)

Hypnothérapeute :

"À chaque fois que vous regardez dans cette boîte, vous voyez ces émotions, ces sentiments, mais vous savez qu'il est temps de les laisser partir. Vous pouvez sentir qu'ils ne vous appartiennent plus, qu'ils n'ont plus de place dans votre vie actuelle. Et maintenant, vous allez doucement déposer cette boîte sur l'eau de la rivière. Observez comment elle flotte doucement sur la surface de l'eau... et vous voyez que l'eau emporte peu à peu la boîte, l'éloignant, emportant avec elle tout ce qu'elle contient."

(Laisser un moment pour que le client visualise la boîte être emportée par la rivière.)

Hypnothérapeute :

"Vous pouvez sentir une grande légèreté dans votre cœur, une sensation de liberté. Chaque vaguelette qui porte la boîte un peu plus loin emporte avec elle les émotions, les souvenirs qui vous empêchaient

d'avancer. Et à chaque instant, vous vous sentez un peu plus léger, un peu plus libre."

4. Suggestions - Renforcement de la libération émotionnelle

Hypnothérapeute :

"Maintenant que vous avez laissé partir ces émotions lourdes, vous pouvez ressentir une profonde sensation de paix et de tranquillité. Il n'y a plus de poids, plus de tension. Vous vous sentez connecté(e) à cette eau claire et calme, et vous savez que vous avez la capacité de laisser aller toutes les émotions qui ne vous servent plus."

(Intégrer des suggestions adaptées en fonction des besoins spécifiques du client.)

"À partir de maintenant, chaque fois que vous ressentirez une émotion lourde ou perturbante, vous pourrez revenir à cet endroit, à cette rivière, et imaginer déposer cette émotion dans l'eau, la laissant se dissoudre et s'éloigner. Vous savez que vous êtes capable de gérer vos émotions avec calme et confiance."

5. Ancrages - Création d'un ancrage émotionnel

Hypnothérapeute :

"Pour que vous puissiez facilement retrouver cet état de calme et de légèreté, je vais vous inviter à choisir un geste ou une petite action que vous pouvez faire dans votre vie quotidienne. Peut-être un léger mouvement de la main, peut-être une respiration profonde ou même un simple mot que vous pouvez vous dire."

(Inviter le client à choisir un geste ou une action qui lui soit facile à faire.)

Hypnothérapeute :

"Ce geste, ce mot, deviendra votre ancrage. À chaque fois que vous ferez ce geste ou prononcerez ce mot, vous retrouverez instantanément cette sensation de calme, de sérénité et de libération émotionnelle, comme si vous étiez au bord de cette rivière, laissant l'eau emporter toutes vos préoccupations."

6. Pont vers le futur - Projection et intégration des changements

Hypnothérapeute :

"Maintenant, je vais vous inviter à vous projeter dans l'avenir... imaginez une situation à venir dans votre vie, peut-être une situation qui vous a déjà causé du stress ou des émotions perturbantes. Mais cette fois, vous vous sentez différent(e), plus serein(e), plus calme. Vous savez exactement comment revenir à cette rivière et libérer toutes les émotions perturbatrices."

(Laisser un moment pour que le client visualise une situation future et applique la technique du lâcher-prise.)

Hypnothérapeute :

"Chaque fois que vous ressentirez des émotions difficiles, vous saurez que vous avez la possibilité de les laisser s'éloigner, de les libérer au fil de la rivière. Vous aurez la confiance nécessaire pour vous détacher, pour être en paix avec vous-même, pour vous sentir libre et léger(e)."

7. Réveil et retour à la conscience ordinaire

SCRIPTS HYPNOTIQUES

(Ramenons doucement le client à la pleine conscience, tout en préservant le calme et la sérénité.)

Hypnothérapeute :

"Dans un instant, je vais commencer à vous ramener doucement à la pleine conscience. À chaque chiffre que je vais compter, vous vous sentirez de plus en plus présent(e), mais toujours calme et détendu(e). »

"1... Vous commencez à revenir en douceur à votre corps, tout en conservant cette légèreté émotionnelle...

2... Vous ressentez de plus en plus d'énergie dans votre corps, tout en restant serein(e) et tranquille...

3... Vous êtes totalement conscient(e), tout en ressentant une paix intérieure profonde...

4... Vous ouvrez les yeux, vous vous sentez revitalisé(e), calme et prêt(e) à aborder le monde avec cette nouvelle légèreté.

5... Vous êtes totalement éveillé(e), détendu(e), et serein(e), prêt(e) à avancer avec confiance."

Fin du Script.

Conclusion :

Ce script est conçu pour une libération émotionnelle profonde, en utilisant l'image d'une rivière pour aider la personne à se détacher de ses émotions négatives et à retrouver un équilibre intérieur. Le voyage hypnotique guide la personne à travers une expérience où les émotions sont déposées et emportées par l'eau, favorisant ainsi la détente et la guérison émotionnelle.