

**FORMATION SPECIFIQUE
ACCOMPAGNER LA
PERINATALITE**

SOPHROHYPNOSE

RENCONTRE DE NOTRE GROTTTE

1 ER TRIMESTRE GROSSESSE



SOPHROHYPNOSE – ALLER A LA RENCONTRE DE NOTRE GROTTTE

- Proposer ce 2^{ème} voyage, lorsque celui du paysage intérieur est bien intégré et que la personne peut se connecter à celui-ci très rapidement. Celui-ci est à proposer en fin de 1^{er} trimestre, lorsque les risques de fausse couche ne sont plus aussi importants.
- Il s'agit d'une version métaphorée de la rencontre de son utérus versus extérieur et création du lien entre le cœur (la plage) et l'utérus versus extérieur)... Ce qui évite des blocages inconscients chez la personne selon la perception qu'elle a de celui-ci.
- Il faudra attendre le 3^{ème} voyage pour se connecter à la version métaphorée de l'utérus versus intérieur...
- Au cours du 2^{ème} trimestre de grossesse nous pourrons remplacer cette version métaphorée avec une image intérieure plus proche de la réalité, bien que notre réalité prenne toujours appui sur notre système de croyances.
- Le début de la séance reprend toujours l'état de détente, qui agit comme une réactivation de l'ancrage premier, donc cette partie n'a plus besoin d'être aussi longue que les 3 premières séances.

SOPHROHYPNOSE – ALLER A LA RENCONTRE DE NOTRE GROTTTE

Maintenant que vous êtes installée très confortablement...Je vous invite à vous laisser porter par ma voix... N'hésitez pas à changer de position si vous désirez être encore plus confortable...

Amenez à présent votre attention et votre concentration sur votre respiration.... Et respirez plusieurs fois profondément... profondément et tranquillement... Car vous avez tout le temps devant vous pour vous détendre... Prenez votre temps...

Continuez à respirer profondément tout en écoutant le son de ma voix.... Et comme vous êtes assis là confortablement, commencez à détendre votre corps...

Prenez une profonde inspiration... et maintenez quelques secondes l'air dans vos poumons.... Puis expirez tout en vous relaxant...vous relâchant... Vous êtes de plus en plus détendue dans votre corps en expirant tout l'air de vos poumons...

Alors que vous remarquez que la respiration profonde apporte de la détente dans votre corps...Continuez ainsi d'inspirer profondément et d'expirer pour vous détendre encore plus....

Trouvez à présent un rythme de respiration encore plus relaxant...plus calme ... pour permettre au reste de votre corps de profiter de cette détente...Pour permettre à tous les muscles de votre corps de se relâcher...de se dénouer...de se décontracter jusqu'à ce qu'ils soient complètement détendus... vos paupières se referment sur vos yeux...

SOPHROHYPNOSE – ALLER A LA RENCONTRE DE NOTRE GROTTÉ

Et tandis que vous vous laissez aller...vous autorisez ce sentiment merveilleux de relaxation profonde se propager partout dans votre corps...depuis vos yeux vers le bas de votre corps... dans toutes les parties de votre corps...

Comme vous êtes parfaitement détendue, vous êtes libre à présent de choisir d'être encore plus détendue...merveilleusement bien... en vous rendant dans votre paysage intérieur... où vous vous sentez en complète sécurité....

Et pour cela... je vous invite à vous retrouver sur le sentier qui vous conduit vers votre plage...

Retrouvez le contact du sable sous vos pieds... lorsque vous marchez tranquillement dans la sensation d'allègement de vos tensions corporelles... celles des jambes... du bas du dos... jusque dans votre nuque...

Prenez le temps de vous asseoir au bord de l'eau... au contact du sable chaud et doux... au contact du soleil et sa lumière... au contact de l'air caressant et rafraichissant venant de la petite brise... au contact de la fraîcheur de l'eau venant des vagues douces... Peut-être dans l'écoute du chant des oiseaux de mer...

Et tout simplement... vous laisser porter par le son des vagues... du flux et reflux de la mer au bord de votre plage... Votre respiration s'harmonise avec le mouvement des vagues...

SOPHROHYPNOSE – ALLER A LA RENCONTRE DE NOTRE GROTTTE

Retrouvez intérieurement les images... les sensations... les formes... les couleurs... Les sons... Les odeurs... Tout en prenant votre temps... et tant pis si vous n'entendez pas ou plus ma voix...

Une partie de vous est toujours à mon écoute... pendant que vous plongez dans ce lieu de paix et de détente profonde... Pour goûter au plaisir de vous sentir rechargée...ressourcée...

Laissez à présent votre esprit... être attirée par un autre espace de votre paysage intérieur... un espace qui était déjà là la 1^{ère} fois où vous êtes venue... mais peut-être ne l'aviez-vous pas aperçu...

Toute votre attention se concentre sur ce lieu qui ressemble de plus en plus comme à une petite grotte... Et cette grotte vous appelle... ressentez son appel en vous... en votre ventre...

Et comme vous vous sentez attiré par celle-ci... allez à sa rencontre pour l'explorer... la découvrir... mieux la connaître...

Approchez vous d'elle pour la contempler de l'extérieur... Quelle est sa taille ? Sa forme ? Sa couleur ? Sa matière ? Ne soyez pas surprise de son apparence... nos images intérieures sont des métaphores envoyées par l'inconscient profond... ou subconscient... ou méta conscient... adoptez le mot qui vous convient le mieux...

Cette grotte symbolise votre nid intérieur, celui qui se construit en ce moment au cœur de votre utérus... un merveilleux nid pour accueillir votre futur bébé...

SOPHROHYPNOSE – ALLER A LA RENCONTRE DE NOTRE GROTTTE

Que ressentez vous en regardant cette grotte de l'extérieur... et dans quel environnement se trouve-t-elle ? observez la plus en détail dans son apparence extérieure... peut-être avez-vous envie de transformer certains détails que ce soit dans sa matière... son apparence... sa couleur... son environnement...

Prenez le temps de bien vous connecter avec la grotte... Peut-être même dialoguer avec elle... lui demander comment se sent elle ? de quoi aurait-elle besoin comme environnement ?

Prenez le temps de lui apporter tout ce dont elle a besoin comme changement dans son environnement extérieur...dans son apparence extérieure... vous avez tous les pouvoirs en vous pour transformer cet espace...

Prenez le temps aussi d'accueillir en vous toutes les nouvelles sensations qui émergent au fur et à mesure que vous transformez l'environnement extérieur de votre grotte... ainsi que son apparence extérieure...

Continuez ces transformations jusqu'à ce que vous puissiez ressentir ces changements en vous comme nouvelles sensations... jusqu'à ce que vous ressentiez come une harmonie entre cette plage et la grotte... comme une reliance juste... entre la plage qui vous apporte beaucoup de sérénité et de sécurité... et la grotte dans son apparence extérieure...

Afin d'ancrer très profondément cette reliance plage... grotte... utilisez votre imaginaire pour créer un petit sentier qui relie votre plage à votre grotte... un joli petit sentier plein de douceur... très sécurisant... peut-être est-il coloré ? avec des fleurs... des pierres...

SOPHROHYPNOSE – ALLER A LA RENCONTRE DE NOTRE GROTTTE

A quoi ressemble ce petit sentier... prenez le temps de cheminer dessus... d'aller ainsi de votre plage vers votre grotte... de votre grotte... vers votre plage... Que ressentez vous en évoluant sur votre sentier de reliance...

Puis réinstallez vous au bord de votre plage dans la contemplation de la grotte... appréciez ces moments de reliance tranquille...

Et pendant que vous absorbez de ce lieu magique tous les bienfaits de la détente...de la paix intérieure... Je vous propose d'ancrer en vous ce nouvel état intérieur...

Dès à présent... en vous reconnectant à votre vie présente...à votre vie de tous les jours... vous pourrez dès que vous en éprouvez le besoin... activer en vous tous ces ressentis de bien-être et d'harmonie... comme une reliance entre votre cœur (la plage) et votre grotte (votre utérus)...

Et bien sûr...cet endroit merveilleux...qui est en vous...vous pourrez à chaque fois que vous en avez besoin...vous y plonger...Il suffit simplement d'y penser...et d'y retourner intérieurement... Je vous laisse libre bien sûr d'accepter cela...

Maintenant que vous êtes profondément détendue et que vous appréciez cet état, je vais compter de 1 à 5 et à la fin je dirai « vous êtes complètement éveillé »... Au chiffre 5 vos yeux vont s'ouvrir... et vous serez complètement éveillée... vous vous sentirez calme...reposée... et complètement relaxée...

SOPHROHYPNOSE – ALLER A LA RENCONTRE DE NOTRE GROTTTE

1...lentement...calmement...facilement...vous redevenez complètement consciente...

2...chaque muscle et chaque nerf de votre corps est détendu...relâché...et décontracté... et vous vous sentez merveilleusement bien...

3...de la tête aux pieds...vous vous sentez en pleine forme...physiquement...mentalement...et émotionnellement alerte et éveillée...

4...vos yeux se réveillent petit à petit...et se sentent prêt à s'ouvrir... Et juste avant d'ouvrir les yeux, connectez-vous une nouvelle fois aux ressentis de reliance entre votre cœur (la plage) et votre grotte (votre utérus)...

5... vous êtes complètement réveillée maintenant...vos yeux sont ouverts... respirez profondément...remplissez vos poumons d'air et expirer avec dynamisme...étirez-vous tout en restant étendue là...

SOPHROHYPNOSE – ALLER A LA RENCONTRE DE NOTRE GROTTTE

TERMINER CETTE PRATIQUE PAR LA CRÉATION D'UN MANDALA DESSIN

- Par ce mandala, vous êtes invitée à représenter par le dessin spontané votre grotte dans son environnement extérieur, la reliance entre celle-ci et votre plage...
- Et tous les éléments qui symbolisent votre vécu durant cette séance de sophrohypnose ... sans oublier les sensations et émotions ressenties, dont une qui symbole au mieux votre état intérieur au retour de la séance.
- Sur une feuille , dessiner un très grand cercle qui symbole à l'intérieur de celui-ci le voyage vers ce paysage intérieur
- Représentez au centre le symbole de votre état intérieur au retour du voyage...
- Afficher au mur ce Mandala, de façon à passer devant lui le plus souvent possible afin de renforcer l'ancrage « reliance plage (cœur) et grotte (utérus dans sa vision extérieure).
- L'ancrage est établi lorsque d'un seul regard à notre mandala, toutes les sensations vécues durant la séance se réveille instantanément.
- Il est tout à fait possible de prendre une photo de ce mandala et de coller celle-ci dans votre journal de grossesse.