

**FORMATION SPECIFIQUE
ACCOMPAGNER LA
PERINATALITE**

SOPHROHYPNOSE

**SE RELIER A NOTRE TEMPLE
INTERIEUR**

2ÈME TRIMESTRE GROSSESSE



SOPHROHYPNOSE – SE RELIER A NOTRE TEMPLE INTERIEUR

- Proposer ce 3^{ème} voyage, pour se connecter à la version métaphorée de l'utérus versus intérieur... Celui-ci est à proposer après les d
- eux autres séances au début du 2^{ème} trimestre .
- À mi parcours 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 avec la réactivation de la plage et la reliance à la grotte.
- Encouragez la personne à prendre note de tout ce qui va la traverser suite à ces séances, y compris ses rêves éventuels...
- 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 – SE RELIER A NOTRE TEMPLE INTERIEUR

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 – SE RELIER A NOTRE TEMPLE INTERIEUR

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...

Prenez le temps de vous asseoir au bord de l'eau... au contact du sable chaud et doux... 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...

Laissez à présent votre esprit... être attiré de nouveau par votre grotte dans son nouvel aspect extérieur... Et comme vous vous sentez attirée par celle-ci... allez à sa rencontre...

Allez à la rencontre de votre grotte... symbole de votre nid intérieur, celui qui se construit en ce moment au cœur de votre utérus... un merveilleux nid pour accueillir votre futur bébé...

Et pour la rejoindre... suivez votre sentier... celui qui relie votre plage à votre grotte... jusqu'à vous retrouver face à elle...

SOPHROHYPNOSE – SE RELIER A NOTRE TEMPLE INTERIEUR

Comment vous apparaît elle aujourd’hui extérieurement ?

Prenez le temps de vous relier à elle... jusqu’à vous sentir appelée à aller à l’intérieur... comme si elle vous demandait de venir la rencontrer à l’intérieur...

Partez à présent à la recherche de l’entrée de votre grotte.... Vers la droite... vers la gauche... vers l’arrière... vers l’avant... où se situe l’entrée de votre grotte ?

Lorsque vous avez découvert l’entrée de votre grotte... comment se présente à vous cette entrée... est-elle bien fermée... ou non ? Comment pouvez-vous y entrer ?

Lorsque vous êtes à l’intérieur... un chemin se présente à vous... et au bout de ce chemin il y a comme de la lumière... une lumière qui vous guide... qui vous attire...

A quoi ressemble ce chemin qui part de l’entrée de votre grotte jusqu’à cette lumière intérieure... Que ressentez vous en le traversant... y a-t-il des émotions particulières ? des sensations particulières...

Est-ce que ce chemin à l’intérieur de votre grotte présente des parois ? et en quoi sont faites ces parois ? décrivez intérieurement ce que vous traversez...

SOPHROHYPNOSE – SE RELIER A NOTRE TEMPLE INTERIEUR

Que se passe t il en vous au fur et à mesure que vous vous rapprochez de la lumière ?

Et votre trajet le long de ce chemin vous conduit vers un espace intérieur rond... une pièce ronde intérieure... où brille la lumière qui vous attirait tout à l'heure...

Comment se présente à vous cet espace intérieur...

observez la plus en détail dans son apparence intérieure... peut-être avez-vous envie de transformer certains détails que ce soit dans sa matière... son apparence... sa couleur... Prenez le temps d'aller à sa découverte... de l'explorer... d'être à son écoute...

Prenez le temps de bien vous connecter avec cet espace intérieur... Peut-être même dialoguer avec lui... lui demander comment se sent il ? de quoi aurait-il besoin comme transformation profonde ?

Et vous... de quoi avez-vous besoin pour vous sentir en harmonie avec cet espace rond intérieur...

N'oubliez pas que vous avez tous les pouvoirs en vous pour transformer cet espace... pour qu'il devienne votre espace... un espace de douceur... de chaleur... sécurisant et accueillant... un espace qui vous donne envie de vous y installer... de vous y nicher...

SOPHROHYPNOSE – SE RELIER A NOTRE TEMPLE INTERIEUR

Continuez ces transformations jusqu'à ce que vous puissiez ressentir ces changements en vous comme nouvelles sensations... jusqu'à ce que vous ressentiez comme une harmonie... une osmose... entre vous et cet espace intérieur... tout à l'intérieur de la grotte... comme une reliance juste... pour qu'il devienne un espace où pouvez croître et grandir... où vous pouvez vous épanouir...

Afin d'ancrer très profondément cette reliance ... utilisez votre imaginaire pour créer un chemin de lumière qui relie votre espace intérieur vers l'entrée de votre grotte... un chemin de lumière plein de douceur... très sécurisant... jusque l'entrée dont vous seule avez les clés d'accès... vous seule pouvez décider d'en ressortir... d'y revenir... d'y accueillir ou non des présences...

A quoi ressemble ce chemin de lumière... prenez le temps d'aller ainsi de votre espace intérieur vers l'entrée de votre grotte... Que ressentez vous en évoluant sur ce chemin de lumière...

Puis réinstallez vous au centre de votre espace intérieur dans la contemplation de ce lieu magique et nourrissant... dans la position qui vous convient le mieux... qui vous procure sécurité et sérénité...appréciez ces moments de reliance tranquille...

SOPHROHYPNOSE – ALLER A LA RENCONTRE DE NOTRE GROTTTE

Et pendant que vous absorbez de ce lieu magique tous les bienfaits de la détente...de la paix intérieure... de la sécurité... 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 sérénité et d'harmonie...

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

SOPHROHYPNOSE – SE RELIER A NOTRE TEMPLE INTERIEUR

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 votre Temple 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 «espace intérieur sécurisant et nourrissant».
- 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.