

# ACCOMPAGNER LA PERINATALITE

**MODULE 1**

**SOPHROHYPNOSE©**

**1<sup>ER</sup> VOYAGE - ANCRAGE DU  
PAYSAGE INTERIEUR**



# 1<sup>ER</sup> VOYAGE - ANCRAGE DU PAYSAGE INTERIEUR

## PROTOCOLE CREATION DE NOTRE PAYSAGE INTERIEUR

Ce script SophroHypnotique est à utiliser pour poser l'induction de l'endroit agréable qui sera repris pour les autres protocoles au fil de la grossesse et bien sûr pour la préparation à l'accouchement.

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....

# 1<sup>ER</sup> VOYAGE - ANCRAGE DU PAYSAGE INTERIEUR

## PROTOCOLE CREATION DE NOTRE PAYSAGE INTERIEUR

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...

Maintenant, vous pouvez constater que vos paupières s'alourdissent...elles commencent à devenir de plus en plus lourdes...Alors fermez les yeux dès que vous êtes prêt à commencer...

Pendant que vous constatez que vos paupières commencent à devenir tout à fait lourdes... Vous les percevez de plus en plus lourdes...au point que vous ne pouvez pas vous empêcher de les fermer...Autorisez-vous à les fermer...Autorisez vos paupières à se relâcher et se fermer dès que vous sentez que c'est le moment...

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...dans un endroit où vous sentez bien... en complète sécurité....

Un endroit en complète harmonie avec votre grossesse... où vous et votre bébé en devenir êtes complètement reliés... et où tous les deux vous baignez dans la sérénité et la sécurité du lieu...

# 1<sup>ER</sup> VOYAGE - ANCRAGE DU PAYSAGE INTERIEUR

## PROTOCOLE CREATION DE NOTRE PAYSAGE INTERIEUR

Une partie de vous.... Votre inconscient... connaît ce lieu de détente en vous.... C'est un environnement qui vous permet de vous ressourcer... Cet espace est agréable... Peut-être déjà vous ne m'entendez qu'à moitié... Ce n'est pas bien important... Ce qui compte c'est que vous vous retrouviez dans cet endroit merveilleux....

Et pour cela... je vous invite à vous transposer sur un chemin... un chemin de calme reflétant la nature tranquille... ce chemin est comme un sentier qui vous conduit vers une plage...

Laissez-vous porter vers cette plage... est-ce une plage déjà connue ? ou est-ce une plage qui se dévoile à vous progressivement...

Observez le sable sous vos pieds... un sable chaud et sec... un sable doux et accueillant... qui masse et reconforte la voûte plantaire de vos pieds...

Marcher tranquillement sur le sable, dans la sensation chaude et agréable... vous permet d'alléger vos tensions dans les jambes... dans le bas du dos... jusque dans votre nuque...

Peut-être avez-vous envie de vous étirer... de vous relaxer au bord de la plage... dans cet environnement de complète sécurité...

Peut-être avez-vous envie 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...

# 1<sup>ER</sup> VOYAGE - ANCRAGE DU PAYSAGE INTERIEUR

## PROTOCOLE CREATION DE NOTRE PAYSAGE INTERIEUR

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... votre inspiration s'approfondit lorsque la vague arrive vers la plage... venant rafraîchir vos pieds...

Et votre expiration s'approfondit lorsque la vague se retire pour repartir vers la mer... se retirant de vos pieds... en laissant une agréable sensation de détente et de fraîcheur...

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... votre mental... votre corps s'imprégner de toute la sérénité de ce lieu...

Et vous n'avez rien à faire que de vous laisser porter...envelopper par la tranquillité...le bien-être... Tout en vous respire le calme...la douceur du moment...C'est comme une bulle...une oasis...

# 1<sup>ER</sup> VOYAGE - ANCRAGE DU PAYSAGE INTERIEUR

## PROTOCOLE CREATION DE NOTRE PAYSAGE INTERIEUR

Peut-être qu'au loin vous percevez le bruit du monde... l'agitation du Monde...Mais à cet instant précis vous en êtes loin... très loin... protégée et bercée dans votre bulle...votre oasis de paix... D'ailleurs ne vous préoccupez plus de ma voix...qui vous apparaît lointaine...très lointaine...

Toute votre attention se concentre sur l'état de bien-être qui vous envahit... qui vous remplit...

Cet état de bien-être s'écoule dans tout votre corps...votre peau en frissonne de plaisir...et ce plaisir s'écoule dans tous vos muscles...vos tendons...vos ligaments...

Les frissons de plaisir remplissent tous vos organes...et vos organes vous répondent par un grand sourire intérieur... jusque dans votre cœur...accueillez le sourire de votre cœur comme un cadeau...

Et c'est jusque dans vos os que la détente s'installe avec plaisir et douceur... C'est comme un bain...un grand bain de plaisir...de joie et de douceur...que vous offrez à votre corps...à votre mental...

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...



**1<sup>ER</sup> VOYAGE - ANCRAGE DU PAYSAGE INTERIEUR**  
**PROTOCOLE CREATION DE NOTRE PAYSAGE INTERIEUR**

Et une nouvelle personne... une nouvelle... (Votre prénom) prend naissance là maintenant... grâce à toutes ces nouvelles sensations qui s'ancrent au plus profond de vous...

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...

Et vous pourrez observer comment les autres...vos proches...vos collègues...vos amis...vous trouvent totalement épanouie...souriante à la vie...

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 éveillée »... Au chiffre 5 vos yeux vont s'ouvrir... et vous serez complètement éveillée... vous vous sentirez calme...reposée... et complètement relaxée...

# 1<sup>ER</sup> VOYAGE - ANCRAGE DU PAYSAGE INTERIEUR

## PROTOCOLE CREATION DE NOTRE PAYSAGE 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... Au prochain chiffre...vos paupières vont s'ouvrir...vous serez calme...complètement éveillée... et vous vous sentirez reposée...régénérée... détendue....relaxée...remplie d'énergie...
- 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...

- Cette séance est à proposer plusieurs fois, jusqu'à ce que la personne se sente complètement à l'aise et voit l'augmentation de ses ressentis au fur et à mesure de celle-ci.
- La création du Mandala peut se vivre à l'issue de toutes ces séances (au moins 3 à raison d'une par semaine) ou progressivement au fil des séances, en mettant l'accent sur un des domaines sensoriels explorés.

# 1<sup>ER</sup> VOYAGE - ANCRAGE DU PAYSAGE INTERIEUR

## TERMINER CETTE PRATIQUE PAR LA CRÉATION D'UN MANDALA COLLAGE

Retrouver dans différentes revues ou sur internet des images à découper ou à imprimer qui correspondent à votre vécu durant cette séance de sophrohypnose sur les thèmes du chemin, de la plage, de marcher sur le sable, le soleil, les vagues, l'air, l'environnement etc... sans oublier les sensations et émotions ressenties, dont une qui symbolise au mieux votre état intérieur au retour de la séance.

Sur une feuille, dessiner un très grand cercle qui symbolise à l'intérieur de celui-ci le voyage vers ce paysage intérieur

Collez au centre l'image symbole de votre état intérieur au retour du voyage

En commençant en haut à droite et en continuant dans le sens des aiguilles d'une montre, agencez toutes les autres images récoltées qui symbolisent le cheminement vers ce nouvel état intérieur, de façon à ce que tout l'intérieur du cercle soit rempli, et que chaque fois que l'œil se pose sur une partie du mandala, il réveille les sensations vécues durant la séance.

Afficher au mur ce Mandala, de façon à passer devant lui le plus souvent possible et s'y ressourcer.

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.