

**ACCOMPAGNER LA
PERINATALITE**

SOPHROHYPNOSE©

RENCONTRE UTERUS ET BEBE

2ÈME TRIMESTRE



3EME VOYAGE – RENCONTRE AVEC BEBE A L'INTERIEUR DE L'UTERUS

- Il s'agit du 4^{ème} voyage guidé proposé... Celui-ci est à proposer en fin de 2ème trimestre/début du 3ème trimestre, lorsque la future maman se sent prête à vivre cette rencontre.
- 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.

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....

3EME VOYAGE – RENCONTRE AVEC BEBE A L'INTERIEUR DE L'UTERUS

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...

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...

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...

3EME VOYAGE – RENCONTRE AVEC BEBE A L'INTERIEUR DE L'UTERUS

Tout en vous laissant porter par le son des vagues... du flux et du reflux de la mer au bord de votre plage ... de votre respiration qui s'harmonise avec les mouvements des vagues...

Et dans le même temps que votre respiration s'harmonise avec le mouvement des vagues... je vous invite à placer vos mains au niveau de votre ventre...

Comme si votre désir était de vous connecter de rentrer en contact avec votre utérus... percevez comment votre respiration s'harmonise avec la respiration de votre utérus... et plus votre respiration entre en résonance avec la respiration cellulaire de votre utérus... vous pouvez percevoir de plus en plus les pulsations du battement de votre cœur... des battements calmes et sereins qui s'harmonisent avec la pulsation de vie de votre utérus...

Et au fur et à mesure... une image intérieure se forme que ce soit une image visuelle interne... Que ce soit une combinaison de sensations... de ressentis...

Je vous invite à laisser émerger l'image interne de votre utérus...matrice d'accueil de votre futur bébé... il ne s'agit pas, bien sûr, de laisser émerger une image anatomique... mais ce qui se présente symboliquement à votre esprit spontanément...

À quoi ressemble la représentation de votre utérus présentement? dans sa forme... dans son volume... dans sa couleur... dans son poids... dans sa température...

Je vous invite à accueillir tous ces ressentis... toutes ces sensations... le plus positivement possible...

3EME VOYAGE – RENCONTRE AVEC BEBE A L'INTERIEUR DE L'UTERUS

Et si rien ne vient... utilisez votre imaginaire... créez cette image à l'intérieur de vous...

Est-ce que votre utérus vous semble accueillant dans cette représentation intérieure? Se présente-t-il comme un nid? Comme un endroit chaleureux? vous semble t-il souple? Elastique? Vous semble-t-il plein de vitalité?

Je vous invite à présent à créer comme un dialogue intérieur avec votre utérus dans sa représentation extérieure... vous allez lui poser des questions... et vous allez simplement observer les réponses qui vous viennent spontanément...

Demandez lui comment se sent-il en ce moment... dans son rôle de matrice... De nid... qui accueille votre bébé...

Peut-être des images vont se superposer avec des sensations... des émotions... des mots intérieurs qui s'impriment en vous...

Accueillez toutes les formes de réponse qui émergent spontanément... Sans censurer... sans vous poser plus de questions que ça... Sans analyser... Sans chercher à interpréter...

Comment votre utérus aujourd'hui vit et accepte son rôle de matrice... De nid pour votre bébé...

Demandez-lui à présent s'il a un besoin particulier pour encore être plus épanoui... Pour encore plus remplir son rôle...

De quoi aurait-il besoin votre utérus pour être pleinement épanoui en tant que matrice... en tant que nid d'accueil pour votre bébé?

3EME VOYAGE – RENCONTRE AVEC BEBE A L'INTERIEUR DE L'UTERUS

Accueillez les formes de réponse qui vous traversent spontanément... et dans le non jugement... sans rationaliser... sans analyser...

Dans le même temps... Que ressentez vous sous vos mains... Dans ce contact avec votre utérus lorsque vous dialoguez avec lui... qu'est ce qui change dans votre perception et peut-être même dans cette image interne que vous avez de lui...

Maintenant qu'il a pu exprimer son ou ses besoins ses attentes par rapport à vous... pouvez-vous prendre l'engagement de lui apporter tout ce dont il a besoin pour encore être plus pleinement présent dans sa fonction... dans son rôle de matrice... De nid accueillant pour votre bébé...

Et lorsque vous vous engagez à lui apporter tout ce dont il a besoin... Percevez-vous comme un changement... Comme une transformation ... dans votre perception de son apparence...

A présent... Je vous invite à lui demander de se rendre transparent... comme si ses parois devenaient transparentes... comme des fenêtres... qui nous permettent de pouvoir explorer l'intérieur de votre utérus en tant que matrice... nid d'accueil pour votre bébé...

À quoi ressemble l'intérieur de votre utérus à ce stade de la grossesse... Est-ce lumineux à l'intérieur... Ou est ce plutôt sombre...

Quelles couleurs vous parviennent de l'intérieur de votre utérus?

3EME VOYAGE – RENCONTRE AVEC BEBE A L'INTERIEUR DE L'UTERUS

Est-ce que cela vous semble chaleureux tout à l'intérieur? Est-ce que cela vous paraît accueillant?

Prenez le temps d'explorer ainsi en regardant l'intérieur de votre utérus... jusqu'à pouvoir percevoir bébé dans sa forme de fœtus...

Peut-être est-ce une image floue brumeuse qui émerge... prenez votre temps pour que tout cela se stabilise... jusqu'à ce que vous ayez une perception pleine et complète... de la présence de bébé sous sa forme de fœtus à l'intérieur de votre utérus...

Peut-être que cela restera flou pour ce premier voyage... ayez confiance... au fur et à mesure que vous revivrez ce voyage la présence de bébé sera beaucoup plus nette progressivement...

Qu'est ce qui se passe en vous émotionnellement... lorsque vous apercevez... Lorsque vous ressentez... la présence de votre bébé tout à l'intérieur de votre utérus...

Accueillez ces émotions quelle qu'elle soit... dans le non jugement... quelle taille à votre bébé... quelle est sa position... où se situe-t-il dans votre utérus? Plutôt vers le bas? Plutôt vers le haut à droite? Ou à gauche? ou encore au centre? la tête en haut... La tête en bas... Ou bien encore installé transversalement...

Qu'est-ce qui vient spontanément... ou qui s'installe progressivement dans votre perception...

Est ce que votre bébé semble agréablement installé? Vous semble-t-il épanoui? A-t il suffisamment de place... d'espace...

3EME VOYAGE – RENCONTRE AVEC BEBE A L'INTERIEUR DE L'UTERUS

De quoi aurait-il besoin pour se sentir pleinement épanoui... là au cœur de votre utérus... dans son nid douillet... peut-être un peu plus de lumière... peut-être un peu plus de chaleur...

Qu'est-ce qu'il vous est possible de lui apporter... pour qu'il puisse s'installer confortablement... Paisiblement... Sereinement...

Comment est-il relié au cordon ombilical... par rapport au placenta... sa poche de nourriture... Comment vous apparaît le liquide amniotique? est il clair... Lumineux?

Qu'avez-vous envie d'apporter... de transformer dans votre utérus... Pour que bébé puisse grandir... S'épanouir en toute sécurité... Et sérénité... N'oubliez pas que tout est possible sur le plan inconscient ... Vous pouvez transformer tout ce qui vous semble important d'apporter à bébé... il vous est tout à fait possible d'apporter de la lumière... de la chaleur... de l'espace...

je vous invite à prendre le temps pour transmettre tout cela à votre bébé dans votre utérus... que ce soit fortifier le placenta... Ou bien fortifier le cordon ombilical... Ou bien transmettre une lumière nourrissante au niveau du liquide amniotique... Ou bien encore dilater les parois de l'utérus de façon à ce que bébé puisse avoir tout son espace...

Pour cela, avec l'aide de votre respiration... Transmettez toutes les qualités et ressources nécessaire à votre bébé... À votre utérus... pour un développement harmonieux et serein...

Prenez le temps de percevoir quels sont les besoins nécessaires pour votre bébé...pour votre utérus et observer ce qui change ce qui se transforme au fur et à mesure que vous transformez tout cela...

3EME VOYAGE – RENCONTRE AVEC BEBE A L'INTERIEUR DE L'UTERUS

à présent... je vous invite à créer un lien de lumière... un lien d'amour et de lumière entre vous et votre bébé...

Et tout en utilisant votre respiration... Visualiser... Créer... Imaginer... Ressentez...la pulsation de votre cœur... qui entre en symbiose avec la pulsation du cœur de votre bébé...

Au début... Entrez dans la perception de la pulsation de votre cœur... et celle beaucoup plus rapide de votre bébé...

Puis progressivement... permettez l'harmonisation entre vos deux pulsations... comme un écho intérieur... cela ne veut pas dire que les pulsations doivent être les mêmes de part et d'autre... bien au contraire... elles sont comme en résonance... comme en écho... comme une musique intérieure... harmonisant ainsi la reliance entre vous et bébé...

Et au fur et à mesure... percevez combien un lien se crée entre vous et bébé... comme si vous étiez tout proche... comme si d'ailleurs bébé pouvait être déjà dans vos bras... ou sur votre poitrine...

À présent... Je vous invite à visualiser... Créer... Imaginer... que de votre cœur part un faisceau de lumière... comme un cordon ombilical de lumière... qui part du centre de votre cœur... vers le cœur de bébé...

Créez cela... Ressentez cela... percevez cela... imaginez cela... ce lien de lumière... ce cordon ombilical de lumière qui vous relie tous les 2... comme un lien de lumière d'amour indestructible...

Et à chacune de vos respirations... c'est comme si ce faisceau de lumière... ce lien de lumière... ce cordon de lumière... lui transmettait tout votre amour... qui vient se déverser en son cœur pour le remplir...

3EME VOYAGE – RENCONTRE AVEC BEBE A L'INTERIEUR DE L'UTERUS

Permettez à votre bébé de se remplir de toute votre lumière d'amour... une lumière d'amour qui le réconforte... qui le berce...

Une lumière d'amour où il se sent accueilli... Attendu... Aimé... Protégé... et sécurisé...

Dans le même temps... Continuez d'observer ce qui se transforme chez bébé... dans son cocon... au sein de votre utérus... Qu'est ce qui se passe au fur et à mesure que vous lui transmettez tout votre amour par le biais de ce cordon ombilical de lumière... de cœur à cœur...

Et dans le même temps... percevez que vos mains... vos mains physiques qui sont toujours posées sur votre ventre... se transforment en mains de lumière... des mains douces... Tendres... Lumineuses... Chaleureuses... Des mains de lumière qui peuvent traverser les parois de votre ventre... les parois de l'utérus... les parois de la poche où se situe bébé... jusqu'à pouvoir rencontrer bébé... le toucher... l'envelopper... le caresser...

Créez cela... Ressentez cela... percevez cela... imaginez cela... Vos mains physiques qui se sont transformées en de magnifiques mains de lumière douce... apaisante et légères comme des ailes de papillon... qui viennent caresser... Envelopper... Bercer... votre bébé...

Et observez comment bébé accueille ce contact... ce contact de lumière avec vous... et vivez avec intensité ce moment unique de reliance et d'harmonie... Vous avec votre bébé... Et vous pouvez communiquer ensemble grâce à ce lien d'amour qui vous relie de cœur à cœur...

3EME VOYAGE – RENCONTRE AVEC BEBE A L'INTERIEUR DE L'UTERUS

Profitez pleinement de ce doux moment ensemble... Permettez à bébé de se sentir enveloppé d'amour... Complètement sécurisé et protégé... grâce à votre présence... et à vos deux mains de lumière...

Et dans cet état de présence à vous deux... Vous pouvez lui chanter une berceuse... lui fredonner une mélodie... être ensemble dans cette douce reliance... Tout en sachant que vous pourrez toujours recréer ce moment... ce moment magique de reliance avec votre bébé de manière régulière... afin de faire connaissance... d'apprendre à vous connaître autant de fois que vous en éprouverez le besoin... ou que bébé se manifestera...

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...

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...

3EME VOYAGE – RENCONTRE AVEC BEBE A L'INTERIEUR DE L'UTERUS

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.
- Cette séance est importante pour aider la maman à créer un lien avec son bébé bien avant la naissance.

3EME VOYAGE – RENCONTRE AVEC BEBE A L'INTERIEUR DE L'UTERUS

TERMINER CETTE PRATIQUE PAR LA CRÉATION D'UN MANDALA COLLAGE

Représentez par le dessin, la couleur... Vos ressentis en lien avec votre vécu durant cette séance de sophrohypnose sur le thème de la rencontre avec l'intérieur de votre utérus, de la rencontre avec votre bébé et la reliance entre vous et lui ... sans oublier les sensations et émotions ressenties, qui symbolisent 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

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.