

TRAME pour une séance d'hypnose formelle (lieu agréable)

- 1- « je te propose d'expérimenter une séance d'hypnose pour te permettre d'aller dans ton lieu agréable »
- 2- Pour cela tu peux (au choix) :
 - garder les yeux ouverts, et dans ce cas fixer un point au loin devant toi
 - fermer les yeux
 - focaliser ton attention sur tes mains comme si tu les voyais pour la première fois
- 3- observe ta respiration quelques instants sans chercher à la modifier
- 4- quand tu es prêt tu peux laisser ton esprit t'emmener dans ton endroit agréable, le bon endroit pour toi
- 5- encourager par des « c'est bien, comme ça », faire de l'enrichissement sensoriel sur les différents canaux sensoriels « et tes oreilles peuvent entendre...tes yeux...tu peux ressentir... », faire des truismes « et c'est confortable d'être confortable dans ton lieu agréable » « et ta respiration respire », valider « comme ça, continue »
- 6- réassocier tranquillement, revenir ici et maintenant