

1. CONSEIL : lisez tranquillement ce « mode d'emploi » une ou plusieurs fois avant votre première expérience individuelle.

2. CRÉEZ DES CONDITIONS FAVORABLES

1. Les séances doivent se faire dans un endroit « protégé »
 1. un endroit où vous sentez en sécurité
 2. un endroit où vous ne serez pas dérangé(e)
 3. un endroit sans appel téléphonique, ni TV allumée +++
2. Utilisez un système qui vous avertit du temps passé : minuteur du téléphone portable, musique, signal par un proche
3. Faites la première expérience le même jour ou le lendemain de la séance d'apprentissage guidé.
4. Les séances peuvent se faire tous les jours, Au début de l'apprentissage, réglez le signal sonore sur 10 minutes : c'est le moment où vous activez la phase de fin d'auto-hypnose (ou phase de retour). Progressivement ce temps peut atteindre 15 minutes.
5. En cas de troubles majeurs ou d'hospitalisation plusieurs séances sont possibles dans la journée.
6. Position corporelle
 1. Préférez la position assise, les 2 pieds au sol.
 2. La main droite en contact avec la cuisse droite, la main gauche en contact avec la cuisse gauche
 3. La position allongée est possible
7. La répétition favorise l'intégration de la technique
 1. Permet de mieux contrôler le processus de transe
 2. Permet une transe plus stable et plus efficace
8. Respectez la durée prévue +++
9. Installez une procédure de fin d'expérience « en urgence » si vous êtes dérangé(e)
 1. Il suffit d'anticiper une éventuelle perturbation par une personne, un bruit...
 2. « Si nécessaire, je retrouve immédiatement ma présence dans cette pièce et je peux me remettre en action ».
 3. La séance d'auto-hypnose peut être reprise après ou non.

2. L'ENVELOPPE DE PROTECTION ?

1. « Se mettre dans sa bulle » est une expression classique utilisée par quelqu'un qui veut se protéger du monde extérieur.
2. Cette bulle mentale protège la conscience, le monde intérieur comme la peau protège le corps.
3. Elle peut aussi prendre la forme d'une sorte de « seconde peau » qui entoure le corps et suit tous les contours comme un vêtement intégral.
4. Elle joue un rôle de filtre pour percevoir et ressentir tout ce qui se passe autour de vous de manière atténuée quand c'est douloureux ou dangereux. Un peu comme le fait une paire de lunettes de soleil.
5. Le filtre fonctionne dans l'autre sens en vous permettant de garder pour vous - lorsque vous le souhaitez - ce que vous ne souhaitez pas transmettre, ce qui vous est personnel ou intime.
6. Cette enveloppe peut être renouvelée, améliorée lorsque vous vous sentez trop sensible ou hypersensible par rapport au monde extérieur.

3. LA SÉANCE

1. **Choisissez un lieu qui vous plaît particulièrement**, où vous avez des souvenirs agréables, où vous pouvez ressentir des émotions bénéfiques. Ou un lieu où vous vous sentez en sécurité.
2. **Choisissez le type d'enveloppe** qui vous convient le mieux.
3. **Asseyez vous confortablement** les pieds bien à plat sur le sol et le dos confortablement appuyé sur une chaise ou un fauteuil, les mains légèrement posées à plat sur chaque cuisse (ou sur les accoudoirs).
4. Bien s'imprégner de l'ambiance de la pièce où vous êtes, **prenez des repères**.
 1. Regardez par la fenêtre, voyez la couleur du ciel, regardez les lumières, les objets dans la pièce
 2. Écoutez les bruits qui vous entourent, écoutez le chant des oiseaux, votre respiration...
 3. Observez les contacts du corps avec le dossier, le siège, le sol. Percevez le sol stable et solide
5. **Prenez une inspiration profonde**
6. **Fermez les yeux et visualisez cette enveloppe**
7. Maintenant **vous allez faire deux actions** pour entretenir cette enveloppe :
 1. **Lui restituer son intégrité**, la rendre complète, boucher les trous ou les fissures : pour cela, vous imaginez qu'une de vos mains passe sur toute la surface de l'enveloppe comme pour lisser le matériau. C'est un peu comme étaler de la peinture ou de l'enduit. Peut-être

cette enveloppe devient déjà plus présente, plus visible et vous ressentez un peu de calme.

2. **Lui apporter de l'énergie** pour qu'elle puisse changer de dimension ou d'épaisseur selon les circonstances : parfois vous avez besoin d'être très protégé, parfois vous souhaitez retrouver toute votre sensibilité. Son rôle de filtre nécessite aussi de l'énergie. Vous allez transférer une petite partie de votre énergie vitale en mettant une main en contact avec la surface de l'enveloppe et vous imaginez ce transfert d'énergie. Cette fois-ci l'enveloppe peut devenir encore plus précise et confortable, sécurisante.
8. **Pour tester l'amélioration** de cette enveloppe, imaginez-vous dans une situation habituellement difficile pour vous (moyennement difficile d'abord, vous êtes en train d'apprendre...). Ressentez la différence maintenant que votre enveloppe de protection est de meilleure qualité.
9. **Mémorisez cette différence** et la manière dont vous êtes plus calme, plus tranquille, plus lucide.
10. **Mémorisez aussi la méthode** que vous venez d'utiliser. Vous pourrez la réutiliser pour la renforcer encore et ensuite à chaque fois que vous le souhaitez.
11. Cette séance peut être plus courte que les 10 ou 15 minutes prévues. Mais si vous entendez le signal sonore, il est temps de réactiver votre conscience ordinaire pour aujourd'hui. Vous pourrez faire une nouvelle séance plus tard dans la journée ou demain.
12. À ce moment-là, **prenez une inspiration profonde**
 1. Retrouvez le contact du corps avec le sol, le siège, ouvrez les yeux, regardez la pièce où vous êtes...
 2. Retrouvez les sons...
 3. Retrouvez les objets, lumières, le ciel...
13. +++ **Commencez à vous étirer**, à faire des mouvements avec les bras, les jambes et étirez-vous comme lorsque vous vous réveillez.
14. **La séance est terminée.**