



# HypnoNaissance®

## La Méthode Mongan

### *Un père écrit à sa femme*

Ce texte est adapté d'un texte que Henry Leo Bolduc a écrit pour sa femme Joan lorsqu'ils se préparaient à donner naissance à leur bébé. Le texte original est publié dans le livre de Henry, *Self-Hypnosis : Creating Your Own Destiny*.

*Une nouvelle vie se forme, grandit et bouge en toi. Tu fais partie de la promesse et de la destinée de la vie elle-même. Un événement très important prend place dans notre vie ... un événement magnifiquement normal, naturel, biologique et spirituel. Nous allons avoir un bébé. Ce qui se passe présentement, c'est le processus de la naissance et de la libération de ce petit être qui donne des coups de pied, qui bouge, qui a été une partie de ton corps pendant si longtemps.*

*Bientôt, il sera temps pour le bébé de devenir une personne à part entière. Un cycle est en train de prendre fin et, immédiatement, un autre commence. Ce qu'on appelle « travail » est cette expérience entre les deux... le pivot ... cette courte période de temps et d'espace entre les deux mondes du bébé.*

*Le changement d'un stade à l'autre entraîne de la pression, puis un relâchement. Tu en feras bientôt l'expérience alors que le changement sera complet et la mission accomplie. Tu peux ressentir cela, l'accueillir et l'apprécier comme une chose totalement naturelle et rafraîchissante.*

*En esprit, tu crées une attitude et une attente saine et joyeuse. Une naissance heureuse est intimement liée à une attente saine, dans l'amour et dans la joie. C'est quelque chose de remarquablement beau. On dit que servir de canal pour une nouvelle vie est une expérience spirituelle. Dans cet état d'esprit, de relaxation totale et de respiration sereine, tout inconfort est amoindri et souvent complètement absent.*

*Lorsque ton travail commencera, médite sur l'extraordinaire force universelle ... la force de vie de la nature avec laquelle tu es en complète harmonie pendant cette expérience.*

*Lorsque tu sens venir une vague, dis-toi « relâche » et « laisse aller » la tension. Il y a un temps pour ressentir cette vague utérine, voguer avec elle et finalement la laisser aller et lâcher prise.*

*Tu apprends à te détendre, à voguer et à te fusionner au rythme de la vie elle-même. Grâce à la détente et à une attente positive, tu sais que tout est possible.*

*Dans ta tête, imagine la rive d'un lac ou d'un océan. Observe le mouvement incessant des vagues qui doucement balaient le rivage ... le flux et le reflux de l'eau. Regarde-la avancer puis se retirer sur le sable. Fonds-toi en elle et coule avec elle. Laisse ton corps suivre le rythme des vagues ... la montée et le relâchement.*

*Respire et sers-toi des relaxants naturels de ton propre corps ... les endorphines, bien plus efficaces que la plus forte des drogues connues de l'homme ... crée ta propre sérénité et laisse-la circuler à travers tout ton corps ... en inspirant et en expirant ... en donnant naissance à notre bébé.*

*À l'aide d'exercices physiques, spirituels et mentaux, tu te prépares à cette merveilleuse célébration de la vie. À mesure que tu suis le rythme et que tu y adaptes ton corps et ton esprit, plus cela devient facile. Chaque fois que tu entends ma voix et que tu sens ma douce caresse, ta détente s'approfondit de plus en plus facilement.*

*Respire ... lentement, doucement, en confiance. Chaque fois que tu inspires, inspire la détente et la paix. Chaque fois que tu expires, expulse le stress pendant que les endorphines naturelles de ton corps expulsent délibérément la tension et le stress.*

*Suis seulement le mouvement de la vague qui rapproche notre bébé de plus en plus de sa naissance. Détends-toi et vogue au rythme naturel de ton corps, persuadée qu'il sait quoi faire. Laisse ton corps s'occuper de donner naissance. Fais-lui confiance. Détends-toi et laisse-le faire son travail.*

*À l'intérieur de toi, dans ta tête et dans ton cœur, sens comme tu es joyeuse, totalement alerte et pleinement impliquée. Vois la naissance déjà terminée. Écoute le premier son de cette nouvelle vie.*

*Visualise intensément l'exaltation que tu ressens à la vue de notre bébé au moment de sa naissance. Vois comme tous les trois nous créons un premier lien d'attachement. Imagine-toi maintenant entrer dans cette joyeuse scène. Faire partie intégrante de cette naissance ... comblée. Sens-la ... goûte-la. C'est ton corps, ici, maintenant. Imagine ce que tu ressens en enveloppant totalement ce petit corps ... en tenant ton bébé au sein. Ce sont tes bras qui étreignent le bébé; ce sont tes mains qui enlacent ce petit être tout neuf.*

*Tu savais que tu pouvais y arriver et tu as réussi ... Tu l'as bien fait et cette sensation d'extase ne sera jamais surpassée.*

*Participe joyeusement et émerveille-toi devant cette manifestation du mystère de la création. La force vitale de la nature travaille en harmonie avec toi. Maintenant, encore plus qu'à n'importe quel autre moment de ta vie, elle est en toi et avec toi. Tu fais partie intégrante de la nature et la nature est une partie intégrante de ton être. Tu fais partie de la plus grande célébration de la vie.*

*Tu participes à la promesse et à la destinée de la vie elle-même.*