



HypnoNaissance[®]
La Méthode Mongan

LA MÉTAPHORE DE LA FORÊT ENCHANTÉE

Cette visualisation constitue une métaphore optionnelle qui est proposée à la fin du cours. Commencer par inviter la personne à s'imaginer au milieu de la nature dans son endroit préféré, un endroit où l'esprit conscient pourra être laissé au repos. Amener ensuite la personne à visualiser qu'elle se déplace vers cet endroit.

SCÉNARIO

Tu regardes devant toi ... et au loin ... tu peux voir ... une forêt ... une très belle forêt ... une forêt enchantée ... magique ... En t'approchant de la forêt ... tu aperçois un joli sentier ... qui pénètre dans la forêt ... Emprunte ce sentier ... Prends cette entrée.

Tu es maintenant ... à l'intérieur de la forêt ... une merveilleuse forêt ... une forêt enchantée ... Regarde autour de toi ... Vois les petites fleurs en forme d'étoiles ... Observe le bouquet de sabots de la vierge qui pousse au pied de l'arbre ... Alors que tu marches sur le sentier ... le doux sentier de terre ... tu aperçois ... un magnifique lierre qui court et s'enroule sur lui-même tout le long du sentier.

La mousse sur les roches ... et sur le sol de la forêt ... est d'un beau vert émeraude ... Et les gouttes de rosée sur les feuillages ... brillent comme de petites pierres précieuses ... vertes elles aussi comme des émeraudes ... C'est une belle forêt ... paisible ... magnifique ... Tout ce qui pousse ici est tout simplement parfait.

Écoute ... tu peux percevoir un son qui vient de ce côté ... Il semble que quelque chose se déplace dans la forêt ... Laisse tes yeux suivre le son ... et regarde ... juste devant ... dans la clairière ... il y a le plus beau ... le plus adorable faon tacheté ... Le faon t'aperçoit ... il bondit et se cache ... derrière un arbre ... Les yeux brillants, il jette un coup d'œil ... pour s'assurer que tu es toujours là ... Approche-toi du faon ... Présente-lui la main ... Parle-lui ... Parle à l'adorable petit faon ... Au moment où tu t'approches ... où tu le touches presque ... il bondit à nouveau ... gambade et court se cacher derrière un autre arbre ... Suis le faon ... Il veut jouer ... et le voilà qui bondit derrière un autre arbre ... et un autre ... Suis le faon ... c'est ce que ses yeux semblent te dire : « Viens avec moi ! »

Pendant que tu suis le faon ... et que tu t'approches de lui ... il bondit devant et se dirige vers un autre arbre.

Tout à coup ... tu prends conscience que ... tu t'es enfoncée profondément ... dans la forêt ... Tu peux voir que la lumière du jour ... commence à filtrer entre les arbres ... Un des rayons de soleil ... brille ... sur le dos de ton petit faon ... Il se retourne pour te regarder ... pour être certain que tu es toujours là ... cherchant à se rassurer.

Et, toi, tu suis le faon ... qui continue à bondir et à gambader ... s'approchant de plus en plus ... de l'orée de la forêt ... Tu prends conscience que ... la forêt s'amincit de plus en plus ... La lumière du jour devient de plus en plus perceptible ... et le faon se tient là ... juste au bord de la forêt ... Et maintenant ... une chose extraordinaire ... magique ... merveilleuse ... se produit.

Le sentier de la forêt ... commence à s'ouvrir ... les rayons du soleil y pénètrent ... éclairant le sentier ... Le faon s'arrête et se retourne vers toi ... tu approuves de la tête ... et tu dis : « Oui, il est temps ! » Alors, très lentement ... très doucement ... très facilement ... le faon avance timidement sur le sentier de la forêt ... Tout à coup ... le faon se retrouve ... en plein soleil ... Il se retourne vers toi ... encore une fois ... et, toi, tu le suis ... Tu es maintenant toi aussi en plein soleil ... et tu serres et caresses le petit faon contre toi.

Il est temps maintenant ... de retourner à ton endroit préféré dans la nature ... là où tu as laissé ton esprit au repos.

Je vais compter jusqu'à 5 ... et pendant que je compte ... tu t'éveilleras peu à peu ... Tu te sentiras reposée ... comme après avoir fait une bonne sieste ... Même si ton voyage dans la merveilleuse forêt est terminé ... tu te souviendras toujours ... de l'émerveillement que tu as ressenti ... en rencontrant ton faon dans cette forêt où il a grandi ... et joué avec toi ... et où il est devenu ce petit être si adorable.

Prépare-toi à revenir maintenant ... tu es de plus en plus éveillée ... tu commences à faire bouger tes pieds ... tes mains ... 3 ... 4 ... 5 ... Tu es complètement éveillée ... fraîche et dispose ... tu te sens très heureuse d'avoir trouvé ... et mis au monde ton propre petit faon.