



HypnoNaissance®
La Méthode Mongan

Visualisation prénatale pour établir une bonne relation d'allaitement **Scénario en « tu »**

Installe-toi confortablement et ferme les yeux ... laisse-les se fermer doucement en détendant toutes les petites lignes autour de tes yeux ... et laisse venir la détente comme tu en as maintenant l'habitude ... et laisse-la couvrir ton visage, tes mâchoires, ton cou, tes épaules, tes bras, tes mains et tes doigts ... Laisse ton souffle se calmer et ton ventre devenir mou et détendu ... Sens cette relaxation qui descend le long de ton dos et de ton bassin ... éliminant toute tension et les laissant parfaitement détendus ... Sens maintenant la relaxation qui s'étend à tes cuisses, tes genoux, tes mollets, tes chevilles, tes pieds et tes orteils ... Sens simplement ton corps en paix ... reposé ... maintenant profondément détendu.

Maintenant, prends quelques respirations lentes et profondes ... des respirations lentes qui te permettent de descendre de plus en plus profondément dans cet état de relaxation familier et confortable ... Trouve maintenant la région de ton corps qui est la plus confortable et concentre-toi sur cette région ... Sens comme cette partie de toi est en paix et détendue ... Tu veux que tout le reste de ton corps soit aussi confortable et profondément détendu ... Alors, maintenant ... aussi doucement que tu respires ... laisse cette sensation de bien-être et de détente totale se répandre simplement et irradier ... que ce soit sous forme de chaleur, de lumière, de picotement ou d'engourdissement ... laisse-la irradier dans toutes les directions ... lentement vers le haut, vers le bas et à l'extérieur ... irradier et se répandre ... relaxant tous les muscles, toutes les fibres, toutes les cellules, toutes les molécules ... de ton corps, de ton âme et de ton esprit.

Dans un moment, nous allons descendre les marches de la relaxation complète jusqu'au centre de toi-même ... Imagine-toi en haut de cet escalier ... Imagine cet escalier ... tu en vois tous les détails dans ta tête alors que tu t'apprêtes à le descendre ... Il y a dix marches et je les compterai pendant que tu t'enfonceras deux fois plus profondément dans la détente à chaque marche que tu descendras.

- 1 – Maintenant deux fois plus profondément qu'avant ...*
- 2 – Tu t'enfonces dans cette belle relaxation ...*
- 3 – Profondément, profondément détendue ...*
- 4 – Deux fois plus profondément maintenant ... tu relaxes et tu relâches ...*
- 5 – Profondément confortable et profondément détendue ...*
- 6 – Tu t'enfonces deux fois plus profondément maintenant ...*
- 7 – Plus profondément dans cette merveilleuse relaxation ...*
- 8 – Deux fois plus détendue ... tu t'enfonces deux fois plus profondément ...*
- 9 – Tu doubles la relaxation avec chaque marche que tu descends ...*
- 10 – Tu doubles à nouveau ta relaxation ... plus détendue que jamais*

Maintenant ... au pied de cet escalier de relaxation complète ... tu aperçois une belle porte devant toi et tu sais qu'elle mène au centre de toi-même ... Vas-y ! Ouvre la porte et entre dans la pièce ... Laisse le décor de cette pièce se déployer devant toi ... la couleur de la pièce, les murs, le plancher, les éléments de décoration ... l'éclairage, les fenêtres, les plantes, les meubles ... elle est comme tu as besoin qu'elle soit ... cette pièce sécuritaire et confortable à l'intérieur de toi-même.

Vas-y maintenant ... choisis un fauteuil confortable et assieds-toi ... Installe-toi le plus confortablement possible ... Assise dans ce fauteuil, tu sais que tu peux maintenant parler à ton bébé ... Imagine ton bébé ... dans son petit logis qui lui procure tout ce dont il a besoin et élimine tout ce qui n'est pas nécessaire ... Imagine maintenant ton bébé dans la position de naissance optimale ... le dos sur ton côté gauche, le menton appuyé sur sa poitrine, les mains et les pieds bien placés, profitant simplement du temps qu'il passe avec toi ... sans qu'on exige rien de lui pour le moment ... se trouvant au centre de toi-même lui aussi ... il connaît ta voix, tes mouvements et même tes pensées ... Il peut ressentir tes émotions et il baigne dans des hormones d'amour pendant que tu lui envoies ces merveilleuses pensées d'amour ... Prends quelques instants pour partager avec lui toute pensée positive que tu as à son égard ... envoie-lui un message d'amour dès maintenant ...

Faire une pause et laisser un peu de temps.

Imagine maintenant que tu as eu ton bébé et que tu t'apprêtes à lui donner sa première tétée pendant qu'il se blottit et cherche le sein ... Imagine sa petite bouche qui se tourne, s'ouvre et tire la langue dès que quelque chose lui effleure la bouche ou la joue ... Tu tiens ton bébé avec amour ... son petit ventre tout chaud contre le tien ... orientant doucement et tendrement sa tête et sa bouche vers ta poitrine ... Ton bébé aura peut-être besoin de ton aide pour trouver l'aréole qui entoure le mamelon.

Vois maintenant comme il ouvre la bouche et tire la langue ... il ouvre grand la bouche ... saisit toute ton aréole ... et commence à aspirer ce merveilleux liquide doré ... doux nectar concentré ... qui nourrit aussi bien son corps que son âme ... Laisse ton bébé sentir comme il est bon d'être au chaud ... peau à peau contre toi ... d'entendre comme avant les battements de ton cœur... le son de ta voix ... Il peut maintenant voir ton visage attendri ... et sentir tes caresses ... alors qu'il boit le liquide chaud qui lui procure tant de tendresse et une si formidable immunité.

Tu sens ton bébé qui étire ton mamelon dans sa bouche et cela te réconforte de sentir qu'il vient ... par ce geste ... chercher chez toi tout ce qu'il lui faut ... Tu fournis à ton bébé tout ce dont il a besoin ... la chaleur, le réconfort, du lait chaud, des seins si doux, des mots tendres et des regards amoureux.

Ton corps produit la nourriture idéale pour le bébé que tu as conçu ... ton corps connaît ton bébé ... et il fabrique le lait qui lui convient parfaitement ... Tu as confiance en ta capacité de produire cet aliment parfait pour ton cher petit ... Peu importe la forme de tes seins, ton bébé et toi trouvez la façon de faire fonctionner l'allaitement pour vous deux ... Tu fabriques la quantité exacte de lait pour ton bébé ... Imagine à nouveau ton bébé qui ouvre grand la bouche ... tire la langue et saisit la plus grande partie possible de l'aréole ... de façon à ce que ton mamelon se retrouve à l'arrière de sa bouche ... Réalise qu'avec de la patience ... tu peux surmonter n'importe quelle situation particulière ... qui pourrait surgir au cours de l'allaitement de ton bébé ... Prends le temps de remercier ton corps pour l'extraordinaire travail qu'il accomplit en ce moment ... et qu'il continuera d'accomplir pour nourrir ton bébé.

Prends encore un peu de temps pour partager ces pensées avec ton bébé et lui rappeler à quel point tu l'aimes.

Je vais maintenant compter de 5 à 1 ... et pendant que je compterai ... tu deviendras de plus en plus consciente de ce qui t'entoure ... 5 ... 4... 3 ... 2 ... 1 ...

Lorsque tu seras prête ... ouvre les yeux et étire-toi.

