

# **La suggestion - Intérêt et limites + Trames de suggestions**

Par Katia Polihezsko, psychologue

## LA SUGGESTION

Tout est suggestion, même certains silences.

Avant de commencer le travail sous hypnose, j'informe la personne que les propositions ou suggestions que je vais lui faire n'ont qu'une importance relative. S'il se présente autre chose, c'est cela qui pourra être important.

**L'important dans la pratique de la suggestion, c'est :**

1. Comment la personne va pouvoir les réceptionner, les accueillir, ce qu'elle va pouvoir en faire, comment elle va s'en servir ou les refuser durant la séance et après, dans la réalité.
2. Ce que cela va déclencher, susciter :
  - Pensées - images - sensations - émotions - souvenirs et autres
  - Résistances de toutes sortes (idées parasites, rire, pleurs, démangeaisons, maux de tête et autres) négations diverses.

### Les avantages de la suggestion directe, ouverte :

Pour certains patients, c'est rassurant, surtout au début.

Certains vont dire à la fin de la première séance : « *Vous m'avez bien compris, c'est tout à fait ce que je veux.* » (Je me suis basée sur la fiche « J'aimerais »)

**Souvent, lors de la première séance,** j'introjecte sous différentes formes ce que la personne souhaite comme changement pour sa vie. Cela peut susciter des réactions de doute, de tristesse, cela leur paraissant « trop beau pour être vrai ».

L'intérêt est de « voir » plus ou moins rapidement ce que le patient est prêt à faire ou à mettre en place consciemment et inconsciemment, principalement lorsqu'il ne comprend pas la démarche psychothérapeutique et qu'il est venu pour travailler uniquement et directement sur le(s) symptôme(s).

Pour moi, l'intérêt de la suggestion directe est d'abord de favoriser la stimulation des ressources internes d'une manière ouverte tout en sachant que cela va permettre l'apparition de réactions émotionnelles et de résistances qui peuvent se présenter de manières variées, parfois inattendues. Ces ressources internes, nous allons les « travailler » durant la séance d'hypnose elle-même, et les retravailler par la suite en entretien, si nécessaire.

### LES SUGGESTIONS souvent directes, sans pour autant être autoritaire :

#### Exemples

« *J'aimerais que dans un moment, vous laissiez se présenter à vous un chemin qui symbolisera le chemin de : l'affirmation - du bonheur - des obstacles que vous êtes prêt à dépasser de manière consciente et inconsciente* » (En fonction de là où en est le patient)

« *J'aimerais que vous retrouviez le rêve de la nuit dernière .....* »

« *Que vous alliez directement dans (tel) souvenir .....* »

« *Une partie de vous sait où se situe l'empreinte négative qui a créé (symptôme)..... permettez lui de vous faire aller - découvrir ce qui est à l'origine de ..... afin de comprendre et vous libérer de ce qui vous empêche de ..... Ou, qui a créé ..... ( symptôme ou comportement) .....* »

#### Les limites :

Si la personne est prête, beaucoup de choses sont possibles, même d'une manière inattendue (pour les deux parties). Si patient et praticien y croient, cela aide beaucoup, mais cela n'est pas toujours suffisant.

Nous ne savons pas toujours ce qui opère dans un sens ou dans un autre.

Parfois, nous pensons avoir fait une séance très intéressante et le patient semblera ne pas en avoir tiré grand.

Parfois, nous pensons que la séance a été médiocre et le patient l'aura trouvée très intéressante.

**Ex. :** Disparition de maux de tête chroniques dont la personne n'avait pas parlé lors de l'anamnèse ni dans les premières semaines de travail psychothérapeutiques.

## Règles à suivre pour l'établissement des suggestions directes

- 1) Il sera important de veiller aux « distorsions » éventuelles qu'une, ou un ensemble de suggestions pourraient prendre dans l'avenir plus ou moins proche du patient.
- 2) Les suggestions devront être « réalisables », c'est-à-dire pas démesurées par rapport à la réalité du patient mais adaptées à ses possibilités du moment et négociées avec lui, si possible.
- 3) Lors d'une première séance, si l'on veut travailler directement sur les symptômes, il peut être bon de pratiquer un saupoudrage en trois étapes de plus ou moins tout ce que le patient souhaite obtenir pour lui-même, à partir de la fiche « J'aimerais ».

Les suggestions seront exprimées d'une manière progressive, sur un mode informatif, conversationnel.

Exemple :

1. « *A partir d'aujourd'hui, vous allez développer .....* »
  2. Puis, au présent : « *Maintenant, pensez, imaginez, ressentez que vous êtes déjà en train de développer.....* »
  3. + projections dans le temps : « *Imaginez vous dans 8 jours..., dans 15 jours... ayant développé.....* »
- 4) Les suggestions ne seront pas forcément limitées à une situation donnée mais construites de façon à faire tâche d'huile et pouvoir ainsi agir dans X domaines, exprimés ou non.

Exemple :

*« Bientôt, en toute circonstance, en tout domaine et tout lieu, en présence de n'importe quoi, de n'importe qui, quelles que soient les personnalités auxquelles vous serez confronté, imaginez vous de plus en plus à l'aise et sûr de vous. A l'aise avec vous-même, avec le monde et dans le monde, quel que soit ce monde... Et, de plus en plus à l'aise dans le regard des autres, quels que soient ces autres, etc. »*

### Avant une séance d'hypnothérapie à visée symptomatique

Négocier les possibilités de changement avec le patient pour éviter les déplacements possibles.

La personne timide qui désire ne plus l'être va vouloir remplacer sa timidité par de la confiance en elle et de l'audace pour oser s'exprimer le plus naturellement possible. Mais sa timidité lui procure peut-être certains avantages. Alors, il sera bien d'en dresser la liste car les suggestions de confiance et d'audace risqueraient de générer des peurs conscientes ou inconscientes et de créer des résistances.

Poser, éventuellement, des questions de ce type :

- « *Quels bénéfices pourriez-vous tirer à rester timide ?* »
- « *Quels bénéfices allez-vous tirer à ne plus être timide ?* »
- « *Quelles craintes pourriez-vous avoir à ne plus être timide ?* »
- « *Quels bénéfices pourriez-vous craindre de perdre en devenant plus audacieux ?* »

L'utilisation de « chemins à thèmes » est très intéressante, tant d'un point de vue stratégique pour créer une dynamique de changement d'une manière très interactive, que dans l'utilisation du chemin comme un « projectif ». Cela facilite également la possibilité de faire quelques provocations soit à partir du thème proposé, soit en proposant des « obstacles ». Ces obstacles peuvent être connus et énoncés clairement ou non mais le patient doit être prêt à les « voir » - « travailler » - « dépasser », d'une manière consciente et inconsciente.

### Les suggestions paradoxales

### **Exemple n°1**

*« A partir d'aujourd'hui, le regard des autres sur vous ne va plus vous déranger comme avant, au contraire... il va maintenant stimuler, dynamiser en vous ... confiance... assurance... aisance... Sentiments de sécurité intérieur... Et susciter en vous davantage d'audace et de tout ce dont vous avez besoin pour oser communiquer de + en librement et sereinement, etc. Et cela, face à n'importe quoi... n'importe qui, quels que soient les gens... leur personnalité... leur façon d'être et de se comporter... Imaginez... votre regard se faisant, lui-même, plus audacieux, plus entreprenant et vous, ressentant en vous-même une force tranquille, vous exprimant plus librement, plus sereinement et d'une manière de plus en plus affirmée au fur et à mesure que le temps va s'écouler, face aux autres, etc. Projetez-vous, imaginez-vous, vous surprenant à sourire de plaisir intérieurement, vous projetant déjà dans d'autres situations à venir, sûr/e de vous et émotionnellement stable.»*

### **Exemple n°2**

*« Plus la peur de ne pas y arriver se manifesterait en vous, plus cela aura pour effet de vous rendre plus hardi, plus téméraire, et vous donnera les moyens de vous faire agir comme vous ressentirez d'agir, avec calme et détermination. »*

### **Exemple n°3**

*« Plus l'idée de consommer une cigarette vous viendrait à l'esprit, plus cela aura pour effet de vous en éloigner. »*

## TECHNIQUES DIRECTES

(Dans une dynamique à stratégies évolutive, introspective, réparatrice, avec suggestions :  
Directes - Indirectes - Paradoxaux - Métaphoriques)

### Le Jardin + coin Feu

« Vous allez maintenant laisser se présenter à vous, un jardin... connu ou imaginaire (*attendre*)... vous vous y promènerez et soit... vous découvrirez, dans un coin de ce jardin, un feu vous attendant... ou bien... vous-même aurez envie d'en faire un. Un feu, comme on peut les faire dans un coin de son jardin afin d'y brûler les inutilités... ce qui encombre... et dont on n'a plus besoin. (*Attendre et demander au patient où il en est avant de proposer la suite*)(*Et comme pour les poubelles*) : Proposer de prendre plaisir à jeter ou déposer + prise de conscience de sentiments, émotions, retenues, joies à se débarrasser de ce qui encombrait, tout en sachant qu'il y a des choses que l'on sait avoir envie et besoin de jeter, et d'autres... Qui peuvent se présenter de manière tout à fait inattendue.

Et quand le patient a le sentiment d'avoir déposé ou jeté tout ce qui l'encombrait, lui suggérer que :  
« Tant qu'il y a des flammes, cela veut dire qu'il reste quelque chose à jeter... pour aujourd'hui »

Puis proposer au patient :

1. D'aller se promener dans le jardin pour le découvrir, s'y assoir et laisser l'esprit flotter appréciant ce qu'il (elle) a fait pour lui (elle) précédemment et se laisser rêver à un futur proche et plus lointain dans un nouvel état d'être et nouvelle dynamique lui permettant de mettre en action quels que souhaits, projets que jusque là il ou elle ne s'était peut-être pas permis par manque de confiance ou d'audace ou... Pas autorisé.
2. De découvrir une porte et laisser son esprit de curiosité aller voir ce qu'il peut y avoir d'intéressant de l'autre côté du jardin. Et selon le temps restant et la dynamique du patient, vous pouvez lui proposer de se voir en train de se voir allant sur le chemin de sa vie avec une nouvelle confiance en lui et en ses ressources internes qui sont illimitées et vont lui permettre de développer, pour lui-même, de situation en situation, davantage de..... —> En fonction de ses besoins actuels, que vous énoncez clairement et plus flouement, du style : « Vous développez pour vous-même un peu de tout ce dont vous savez avoir besoin pour aller plus librement dans votre vie, où que vous serez et quelles que soient les situations, les rencontres : professionnelle, amicale, familiale, etc. Imaginez ce futur proche et plus lointain... ayant réglé en grande partie, toutes les difficultés actuelles, sans vous poser les questions de savoir comment cela est ou sera possible... Juste, faire confiance en le fait que vous avez en vous tout ce qu'il faut pour résoudre, au moment opportun, spontanément, ce à quoi vous aurez à faire face. »

### Les poubelles

Proposer de prendre plaisir à jeter dans la poubelle :

« Tout ce qui est ou a été lourd pour vous récemment ou depuis longtemps, voire très longtemps + prise de conscience de sentiments, émotions retenues, joie à se débarrasser de ce qui encombrait ou restait lourd à garder, tout en sachant qu'il y a des choses que l'on sait avoir envie et besoin de jeter, et d'autres... qui peuvent se présenter de manière tout à fait inattendue. (*Attendre et, selon ce qui se passe dans cet accompagnement, lorsque le patient vous a signifié qu'il n'a plus rien à jeter (pour aujourd'hui), lui proposer de mettre le feu à la poubelle et de prendre plaisir à la voir brûler avec son contenu jusqu'à ce qu'il ne reste plus rien qu'un tas de cendres et... Se réjouir, comme on peut le faire autour d'un feu de joie, sachant que tant qu'il y a des flammes, cela veut dire qu'il reste, peut-être quelque chose à jeter (culpabilité, peurs, autres).*

**NOTA :** La poubelle peut être proposée au début d'un chemin ou d'un escalier comme en cours de chemin ou bien, arrivé au premier palier, selon ce que vous ressentez et/ou ce qui se passe dans cette dynamique à deux.

Elle est également utilisable au milieu du travail sous hypnose, hors proposition de chemin ou d'escalier.

## TECHNIQUE DE L'ESCALIER

### Les Escaliers

ex. : « L'escalier de votre bonne évolution personnelle et des obstacles à dépasser pour y arriver. »

**Toujours 3 paliers** (sauf si vous n'avez plus assez de temps)

\* Si le patient est anxieux et que vous ne le connaissez pas encore bien, il peut être intéressant de proposer des paliers à surprises, agréables. Tout ce qui pourra se passer arrivé au palier ou avant d'y arriver sera en lien avec la dynamique proposée et/ou la problématique à réglée

- Une surprise (agréable, ou sans précision)
- Une ou plusieurs portes (selon la dynamique du patient)
- Un ou des obstacles à la difficulté actuelle ou ancienne pour arriver à : (.....)
- Etc., en fonction de l'intérêt psychothérapeutique du moment.

**Nota** : tout comme le CHEMIN, l'ESCALIER est à THEME pour lancer une dynamique.

#### Exemple :

« Lorsque vous fermerez les paupières et que vous commencerez à entrer en hypnose, vous laisserez se présenter à vous un escalier, pas n'importe lequel, celui qui symbolisera l'escalier de ( ? )... Escalier connu ou imaginaire, peu importe ! ..... Et lorsque vous serez en sa présence, j'aimerais que vous me le décriviez.... (Attendre et après 1 ou 2 minutes max. ) ..... « Où en êtes vous ?... êtes-vous en présence de cet escalier ? ... Etes-vous dedans ?..... A quel niveau ?..... ou êtes-vous dans autre chose ? ... dites tout haut ce qui se passe tout bas....( attendre ).

Lorsque la personne est engagée, suggérez-lui une dynamique de renforcement de confiance - force intérieure - courage ou autre, en fonction de ses besoins et de ce qu'elle est. Cela afin qu'avant d'avoir atteint le palier, elle se sente prête à affronter ce qui l'attend.

#### Exemple :

« A chaque marche que vous gravissez, orientez le mental dans le sens que vous laissez derrière vous, une partie de tout ce qui vous alourdissait jusque là et vous empêchait d'aller librement dans votre vie... (Attendre un peu et demander ce qui se passe, puis proposez :) « Et, à chaque marche que vous gravissez, ressentez que vous développez davantage de confiance en vous-même, de volonté, de sentiment de sécurité intérieure, de volonté et d'audace, etc. Il se pourra également que le nombre de marches augmente et que vous ressentiez le besoin de faire une pause. Lorsque vous serez arrivé à ce premier palier, une surprise vous attendra... Il n'est pas très important de savoir à l'avance de quelle surprise il peut s'agir, vous découvrirez. (Attendre et relancer si besoin par une des questions ci-après) : « Où en êtes-vous ? Etes-vous arrivé ? Que voyez vous ? Que ressentez-vous ? Que faites-vous ? »

**NOTA** : Vous accompagnez et souvent, vous avez à stimuler, à faire oser la personne. Vous travaillez avec ce qui est là. Voire, vous l'aidez à s'engager, à regarder, ouvrir, etc.

\* Vous pouvez aussi ne pas proposer de palier au début mais seulement lorsque la personne est bien engagée dans l'escalier.

## TECHNIQUE LÉVITATION d'un bras par CONTACT A visée de test ou /et de tactique psychothérapeutique

Vous prévenez toujours le patient sur un mode informatif que :

« Dans un moment, je vais prendre l'un de vos poignet... quand je prendrai ce poignet, vous entrerez dans un état hypnotique plus profond, plus relaxant... si nécessaire. Et... votre bras, votre main, deviendront très légers... et... chaque doigt pourra également devenir tout léger... aussi léger qu'une plume... »

**Puis, vous vous exécutez** (en prenant le poignet gauche ou droit, selon votre confort personnel, vous dites d'une manière douce et impérative) :

« Je prends votre poignet (.....) et vous entrez dans un état hypnotique plus profond et relaxant que précédemment... votre bras devient léger, de plus en plus léger et chaque doigt, comme des petites plumes... tout léger... » ( éventuellement) et... en parallèle, quelque chose en vous s'allègera... il n'est pas nécessaire de savoir quoi, mais... vous pourrez en avoir conscience... dans l'immédiat... ou pas, peu importe... »

Attendez et ressentez ce qui se passe : lourdeur ou légèreté. Selon ce qui se passe, **vous utilisez la stratégie la plus adaptée**, comme vous le ressentez pour le patient et là où vous en êtes avec lui - là où il en est de lui - ou selon le projet thérapeutique.

Exemple :

« Bien sûr, au lieu de se faire tout léger, le bras peut se faire tout lourd, agréablement lourd... ou bien lourd et léger à la fois, tout est possible ! »

**Nota :** Si le bras reste vraiment lourd, voir : de plus en plus lourd, **suggérez :**

« Voilà, c'est bien, vous le laissez retomber et vous allez aussi profondément et lourdement dans l'état d'hypnose que le bras est lourd. » ( Vous accompagnez ou pas le bras, jusqu'à l'endroit de départ ou bien vous le laissez choir et retomber comme il peut).

**Avantages**

Vous percevez ainsi comment la personne peut :

- Faire confiance ou pas,
- Accompagner, comme pour aider. Et là, dire : « Non, n'aidez pas, laissez faire, faites confiance, laissez votre esprit de curiosité observer, sentir ce que votre bras veut faire »
- Résister, (lourdeur) par esprit de contradiction ou autre, selon la personnalité. (A voir).
- Au retour : que va t-elle en dire, ou ne rien en dire !

**Exemple d'utilisation de la technique pour aider à casser un geste, une habitude** ( tabac, excès alimentaire )

« Votre main a pris une cigarette avec l'intention de la porter à la bouche... Mais en cours de chemin, votre bras va s'arrêter et ne pourra plus monter car vous allez vous souvenir de votre intention de vous dégager de cette habitude de consommer du tabac. Le paquet de cigarettes est là, tout près de votre main... vous le regardez... l'idée d'en prendre une se manifeste... vous ressentez quelques tensions corporelles... Votre main saisit plus ou moins nerveusement le paquet... vous vous culpabilisez déjà avec un mélange de plaisir à l'idée de satisfaire une envie... un besoin... Pouvez-vous imaginer cela ? » (attendre la réponse)

**Prenons l'idée que la réponse est oui :** « ... Elle est maintenant allumée et votre bras monte vers votre visage... la bouche est prête à s'entrouvrir pour accueillir cette drogue tellement convoitée... vous n'êtes plus qu'une bouche, une main, un être de besoin... Que se passe t-il d'autre en vous et autour de vous ?... Oui, que s'est-il passé ?... Qu'est-ce qui a créé cette pulsion ?... Quelles idées – images – émotions étaient là ... que vous n'avez pas supporté ? ... Essayez de savoir... Maintenant, votre bras va peut-être marquer un temps d'arrêt plus ou moins long... peut-être aussi, allez-vous le surprendre à redescendre simplement... avec... ou sans hésitation... je ne sais pas... peu importe. Imaginez votre plaisir de ressentir votre bras redescendre et se poser... malgré les luttes internes... Voilà ... prenez le

temps... (Le bras redescend et se pose)... Appréciez ce moment avec la satisfaction d'avoir réussi à ne pas subir cette ancienne habitude... de l'avoir dominée... plus facilement que vous ne le pensiez... »

Imaginons maintenant que le bras reste bloqué ou qu'il commence à monter vers la bouche :

**(Votre voix devient autoritaire)** « Votre bras se fait lourd, de plus en plus lourd... et plus vous essayez de porter la cigarette à votre bouche... moins vous y arrivez... car vous avez décidé de cesser de fumer... pour votre santé..., etc. »

### **Pour préparer une sortie d'hypnose avec conditions**

« Lorsque la dynamique de changement en vous-même sera bien stimulée, votre bras redescendra et l'état hypnotique disparaîtra au fur et à mesure, lorsque le bras sera complètement redescendu, vous serez de nouveau dans un état de conscience ordinaire, vous ouvrirez les yeux... et...

**( au choix ) :**

1. « Vous aurez présent à l'esprit un ou plusieurs éléments importants pour vous... »
2. « Vous ne vous souviendrez que de ce dont il sera bon que vous vous souveniez... »
3. « Vous oublierez ce qu'il est bien d'oublier... Momentanément... pour vous en souvenir plus tard, au moment où il sera bon de vous en souvenir »



## Quelques suggestions suffisamment “larges /ouvertes“ pour être utilisées dans diverses stratégies en hypnothérapie.

- 1) « Tandis que vous vous relaxez, votre partie inconsciente, bienveillante, effectue pour vous des réparations internes... là où vous ne savez pas travailler de manière consciente et volontaire... Cela se fait tout seul... A quelque niveau que ce soit... Simplement, faites confiance, sachant qu'en dehors d'ici, dans votre quotidien, vous allez savoir travailler à certains changements, d'une manière consciente et volontaire. »
- 2) « Vous allez là où vous avez à aller aujourd'hui, en vous-même, pour rencontrer ce que vous avez à rencontrer de vous. »
- 3) « Accueillez simplement ce qui se présente à vous, sans jugement ni critique. »
- 4) « Si quelques inconforts se présentent à vous, utilisez la respiration pour affronter, traverser, dépasser l'elles difficultés et prenez conscience de certaines choses. »
- 5) « Descendez en vous-même dans un espace de ressourcement, de bien être, sûr pour vous. »
- 6) « Tout ce qui se passe autour de vous, là, en ce moment, comme bruits de la vie, doit perdre de son importance car ce qui est important... c'est vous, et ce qui se passe en vous sous une forme ou sous une autre. »

En hypnose : Si, une partie du corps manifeste une kinesthésie (hallucination corporelle) ou impression corporelle pouvant paraître inquiétante ou angoissante pour le patient, en demander la description et proposer d'interroger cette partie. Ex. : « Laissez cette partie de vous qui manifeste (raideur – tension – torsion – autres), vous dire des choses à propos d'elle et de vous. »

## TRAMES DE SUGGESTION

### RENFORCEMENT DE L' EGO

Maintenant... à partir d'aujourd'hui... vous allez développer, chaque jour davantage... en tout lieu... en toute circonstance et en tout domaine... de plus en plus de tout ce dont vous allez avoir besoin pour oser mieux la vie. Chaque jour davantage, vous allez vous surprendre à développer, pour vous-même, de plus en plus de confiance en vous... davantage d'audace, d'assurance dans votre façon d'être en général. Vous allez vous rendre compte que, de situation en situation, vous allez oser plus, oser mieux... vous allez oser vous exprimer plus librement, de plus en plus plus naturellement et spontanément... Et cela... en présence de n'importe quoi... n'importe qui... quels que soient les gens, leur personnalité, leur façon d'être, de se comporter... Vous allez développer une audace, juste comme il faut, pour oser dire ce que vous ressentirez d'exprimer avec... la bonne attitude, le bon comportement. .... Là où vous serez, quelle que soit l'ambiance, vous agirez au lieu de réagir, de manière calme et efficace, si nécessaire.

Lorsqu'une émotion se manifesterà à vous, vous saurez être avec elle et la gérer, grâce au réflexe " respiration " que vous avez développé (respiration consciente) vous permettant de garder ou retrouver tous vos moyens. De plus, progressivement, le regard des autres vers vous ne va plus vous déranger comme avant, au contraire... A partir d'aujourd'hui, le regard des autres vers vous, va dynamiser, stimuler votre confiance en vous-même, votre assurance, votre aisance... (etc.)

Imaginez vous... quittant cet immeuble, tout à l'heure... A chaque pas, gagnant en assurance, en confiance en vous-même et de plus en plus à l'aise... sûr de vous... votre tête, votre corps se redressant petit à petit, laissant votre regard croiser les autres regards... un regard qui va se faire de plus en plus audacieux, juste ce qu'il faut pour oser rencontrer le regard de l'autre, comme ça, en passant... sans vous attarder dans un premier temps et puis... petit à petit... Quel plaisir pour vous de vous rendre compte que... sans vraiment vous en rendre compte, vous aurez laissé votre regard se poser, s'attarder, dans le regard de l'autre, comme ça, en passant !

Et... situation après situation, vous allez prendre de plus en plus conscience de cette confiance en vous... et cela va vous procurer une force intérieure, un calme de plus en plus parfait... Imaginez cela... (*attendre quelques secondes*)... vous n'allez plus vous laisser impressionner ni influencer comme avant... que vous soyez seul(e) ou en compagnie et quel que sera le nombre de personnes en face ou autour de vous... Vous... de plus en plus en pleine possession de tous vos moyens... osant dire non, quand vous ressentirez de dire non... osant dire oui, seulement quand vous ressentirez de dire oui, avec de plus en plus de naturel.

### DEVELOPPEMENT : ATTENTION - CONCENTRATION + MEMOIRE

A partir d'aujourd'hui, vos facultés d'attention et de concentration vont se développer par un entraînement progressif, régulier et volontaire, au quotidien. Vous allez prendre plaisir à vous entraîner chaque jour, où que vous serez, quelles que pourront être vos activités du moment... à être plus attentif, plus posé... dans une meilleure présence à vous-même et à ce qui sera là, juste là...

Cela pourra vous paraître plus ou moins contraignant au départ, mais progressivement vous le ferez de plus en plus spontanément et sans grand effort de volonté, parce que vous êtes motivé(e) en ce sens et que cela est important pour vous. Imaginez le plaisir pour vous, progressivement, de vous rendre compte que votre mémoire sera en train de s'améliorer... votre mémoire vous restituant de plus en plus spontanément, fidèlement, tout ce que vous aurez voulu qu'elle retienne pour vous... même des détails qui, consciemment, vous auront échappé ! ... Projetez-vous dans quelques temps, étonné de ce que votre mémoire sera en train de vous restituer, sans chercher... et vous... tellement plus serein et confiant... Imaginez-vous dans une situation plus ou moins habituelle, lors d'un cours ou d'une réunion professionnelle... (*attendre une ou deux minutes*)

Et plus tard... imaginez-vous en train de vous entendre penser : « *C'est vrai, ma mémoire s'est nettement améliorée, je suis plus attentif à ce qui m'entoure et je lui fais davantage confiance. Mes yeux sont comme deux appareils photographiques et impriment dans ma mémoire tout ce qui est important pour moi, ou pourrait l'être... Je suis de plus en plus spontanément attentif à ce que j'ai à écouter, entendre, retenir...* »

ET « *Imaginez-vous... devant votre bureau ou ailleurs... tranquillement plongé dans une lecture ou dans vos devoirs ( au choix)... Comme vous le souhaitez... plus rien d'autre n'ayant d'importance que ce que vous êtes en train de faire pour vous... Complètement disponible, absorbé...* » (*attendre*) ..... Etc.