

PROTOCOLE ANCRAGE DE SECURITE POUR PRATICIEN .

Bon je vais vous demander de fermer les yeux tranquillement rien d'autre à faire rien à faire de particulier RESPIRATION et puis je vais vous demander de penser à un moment un moment de votre vie où vous avez éprouvé cette sensation très particulière et très forte de vous dire « là je suis à ma place là je suis vraiment bien à ma place » ça peut être dans une occasion sportive ça peut être entre amis ça peut être au travail peu importe ça peut être en famille dans la vie sociale mais vraiment quand vous repensez à ce moment là vous vous dites là vraiment j'étais vraiment bien j'étais bien à ma place et là j'ai pu faire face à cet événement, à ces mots que j'ai entendus ou à cette situation que j'ai vécue de façon tout à fait sereine en me disant oui, c'est ça, là je suis bien là je suis vraiment à ma place et là je suis bien solide, bien installé dans ma zone de compétence et de sécurité.

Il y a un moment comme ça, est-ce que ça vous revient ce moment ? peut-être que si vous laissez à votre inconscient cette tâche de le retrouver un tel momentpeut-être a-t-il déjà trouvé peut-être l'a-t-il déjà retrouvé, vous verrez . Et maintenant observez un peu observez ce qui se passe en vous quand vous repensez à ce moment-là vous étiez vraiment parfaitement à votre place quelles sensations vous aviez ? quel était votre ressenti ?

Ce qu'on ressent dans un tel moment quand on se sent bien à sa place on ressent un état tout à fait particulieron ressent quelque chose de très très fort, de très puissant de très rassurant on se dit « Ah oui là là vraiment je suis bien, je suis à ma place . »

C'est un état très agréable n'est-ce pas ? très puissant très très sécurisant vous sentez ce moment peut être là qui revient en ce moment dans votre corps est-ce que vous pourriez là maintenant cette sensation là, ce ressenti, est-ce que vous pourriez l'amplifier l'amplifier à 200 pour 100 voilà c'est bien c'est très bien là vous observez ce qu'il peut se passer là observez bien ressentez. Respirez profondément là maintenant.

Dans ces moments là on se dit « là je suis calme, je suis zen, je suis bien, je suis posé je suis totalement à ma place voilà ce qu'on se dit dans ces moments là.

Alors ça peut être quelque chose peut-être le plus flou de plus indistinct qui se situe peut-être quelque part dans le corps je ne sais pas où mais c'est là on sent que c'est là on sent qu'il y a quelque chose de puissant qui nous habite à ce moment-là. Cette sensation, ce ressenti, même si c'est un petit peu flou même si c'est un petit peu tenu est-ce que vous pourriez encore une fois l'amplifier à 200 pourcent allez-y amplifiez ce ressenti , complètement ,dans tout votre corps ressentez- le complètement, totalement.

Voilà et là quand il est bien à 200 pourcent là vous prenez une grande respiration voilà comme ça comme ça une grande respiration c'est très bienc'est très très bien et vous prenez conscience à ce moment-là de l'endroit où vous êtes, ici et maintenant, et vous essayez de ressentir au maximum votre dos votre dos qui bien appuyé contre le fauteuil bien appuyé contre le fauteuil **votre** fauteuil **votre** place votre place de praticien.

Et vous ressentez complètement que c'est bien votre place ,bien fixé ,bien posé sur l'assise de cette chaise et cette chaise qui a les 4 pieds bien posés au sol solidement sereinement tranquillement et vous pouvez ressentir aussi peut-être vos pieds qui sont posés au sol sur un sol bien solide c'est une béton c'est du parquet c'est du solide et vous êtes là parfaitement bien posé, à votre place dans ce fauteuil le dos bien appuyébien appuyé contre le dossier vous êtes à **votre** place parfaitement tranquillement tout simplement.

Allez-y comme ça ressentez bien ressentez et amplifiez encore toute cette sensationvotre corps parfaitement en accord avec cette chaise qui est **votre** chaise, **votre** place les pieds bien posés par terre et là à ce moment là [**ANCRAGE**] voilà pour fixer ce moment là c'est **votre** moment **votre** moment de sécurité vous êtes en pleine possession de votre compétence de vos moyensde vos possibilités et vous le ressentez totalementdans tout votre corps là maintenant

Voilà profitez bien de ce moment làrespirez bienvoyez à quel point là vous êtes en pleine sécurité les pieds bien ancrés par terre le dos bien posébien en accord avec vous-même.....en accord avec cette chaise qui est la **vôtre**à votre fauteuilvotre fauteuil de praticien.

Voilàprofitez bienprofitez bien de ce momentprofitez bien de ce momentvous pouvez ajuster votre position sur cette chaise, allez-y tranquillement, vous pouvez C'est votre siège..... bouger les pieds par terre reprendre bien possession du sol. voilà et maintenant je vais vous proposer un petit exercice vous allez voir c'est étonnant

Voilà je vous propose là maintenant d'imaginer un moment vous êtes dans votre cabinet vous êtes dans un endroit qui est l'endroit où vous travaillez. Vous vous voyez là dans ce cabinet dans votre chaise à l'endroit donc où vous travaillez dans votre fauteuil bien ancré dans ce fauteuil bien posé avec le contact du dossier sur votre dos, les pieds bien posés par terre. Vous vous voyez là ?? dans votre fauteuil ? [signaling]

Et un peu plus loin en face de vous, un autre fauteuil un autre fauteuil avec une personne dedans une personne qui vous raconte une histoire qui vous raconte son histoire..... il ou elle vous raconte son histoire.

Et dans cette histoire que cette personne raconte à la praticienne qui est là dans son fauteuil il y a des éléments de cette histoire qui lui rappelle à cette praticienne des éléments de sa vie peut-être un peu un peu troublants, des éléments peut-être un peu désagréable s.....un petit peu inconfortables

Et la praticien(ne) qui est là dans son fauteuil bien posé sur son siège..... bien en contact avec sa chaise ce fauteuil avec le sol, Sur son siège de praticien(ne) et il/elle écoute l'histoire que la personne est en train de lui raconter.

Et alors qu'elle écoute attentivement avec ses oreilles de praticienne bien assise dans son fauteuil de praticienne bien posé sur le sol et qu'elle écoute l'histoire, que lui raconte cette personne elle écoute Elle écoute et elle se dit qu'elle est à sa place parfaitement à sa place dans son fauteuil dans son fauteuil de praticien ou de praticienne..... Elle écoute cette histoire qui est une autre histoire une autre histoire de cette autre personne qui est sur le fauteuil en face d'elle un peu plus loin dans le cabinet

[ANCRAGE]

Ça va ? Alors je me demande quand ce sera la prochaine fois où vous vous sentirez dans une situation comme celle-ci en face d'une personne Une personne c'est à dire un homme une femme un enfant assis dans son fauteuil en face de vous , vous qui êtes bien assis ancré dans votre fauteuil de praticien donc une personne qui vient vous raconter son histoire Peut-être que cette histoire vous rappelle quelque chose peut-être cette histoire évoque t-elle des images des souvenirs et vous êtes dans **votre** fauteuil à **votre** place à **votre** place de praticien bien au contact avec ce siège bien en contact avec ce fauteuil avec le sol tranquillement en totale sécurité en pleine possession de votre compétence professionnelle à écouter une autre histoire.

[ANCRAGE DE NOUVEAU]

Et vous écoutez tranquillement ce que cette personne vous raconte avec votre compétence de praticienne, avec bienveillance avec la bienveillance professionnelle qui va bien avec votre métier et avec ce que vous êtes profondémentet en accord total avec vos valeurs avec vos valeurs de praticien ou de praticienne.

Et si en écoutant cette histoire il y a la moindre chose désagréable inconfortable la moindre petite tension alors il vous suffit il vous suffitde vous rappeler que vous êtes sur **votre** siège bien solidement ancré dans votre compétence et dans vos valeurs le dos bien posé contre le dossier les pieds bien fermement posés par terre et votre fauteuil posé sur ses pieds solidement sur le soltranquillement naturellement Les pieds bien posés par terre les pieds dans les chaussures, bien assise bien posé sur votre siège.

Et peut-être que vous pourriez maintenant entendre où vous représenter des images d'autres situationsd'autres situations comparables ou d'autres moments où il se pourrait que quelque chose de légèrement inconfortable puisse survenir et pour laquelle à chaque fois vous repenserez à votre fauteuil de praticien et au fait que vous êtes parfaitement bien installéà votre place le dossier bien contre votre dos à écouter cette personne ces personnes qui ont des choses à vous raconter dans l'autre siège, en toute sécurité pour vous il vous suffit alors de penser au dossier de ce fauteuil, au dossier de cette chaise, votre siège de praticien. Et vous continuez à écouter tranquillement tout ce qui se passe tout ce que cette personne dans l'autre siège vous dit vous raconte de sa vie à elle, tranquillementprofessionnellement et vous portez toute votre attention toute votre attention sur ce qui se dit en face en face de vous

[ANCRAGE]

Voilà très bien comme ça c'est parfait respirez tranquillement, ça va ? c'est bien ? c'est suffisamment confortable ? c'est parfait c'est très bien

Et on va laisser l'inconscient installer ça dans ce corps à sa manière tranquillement.... on va laisser à l'hypnose ce qui appartient à l'hypnose..... L'inconscient va installer tout cela peut-être progressivement dans les heures qui viennent ou dans les jours qui viennent tranquillement à son rythmeà son rythme

et si jamais dans les jours qui viennent devait de nouveau survenir cette sensation gênante, cette sensation inconfortable, si jamais cela survenait il vous suffirait il vous suffirait il vous suffira de repenser tranquillement à ce fauteuil à cette assise, à ce dossier à ces pieds bien solidement posés, ancrés dans le sol solidement. Solidement comme le sont toutes les valeurs qui font que vous êtes un praticien -que vous êtes une praticienne - en pleine possession de vos moyens ,de vos compétences, de vos valeurs et que vous êtes parfaitement à votre place et que vous êtes parfaitement à votre place ici devant cette personne qui vous raconte une histoire, son histoire, une autre histoire.

Et pendant que vous écoutez cette personne attentivement professionnellement une partie de vous se souvient distinctement très précisément que vous êtes en contact avec ce fauteuil avec cette chaise avec cette compétence professionnelle qui est la vôtre intensément tranquillement.

Le simple contact de votre corps sur cette chaise de vos pieds par terre du pied dans la chaussure des jambes posées fermement sur le sol vous rappellera que vous êtes à **votre juste place** à **votre** place tranquillement simplement

Voilàvous pouvez laisser maintenant dans le monde de l'hypnose tout ce qu'il est nécessaire de laisser Dans l'hypnose et tout cela se mettra en place tranquillement tout seul au rythme au bon

rythme au rythme qui va bien . Et vous pourrez revenir ici tranquillement ici et maintenant voilà et vous pouvez maintenant ouvrir les yeux.