

Technique hypnotique pour enfants et ...grands.

La bulle par le rapprochement des doigts.

Il s'agit d'installer une bulle, un espace de concentration ou de tranquillité.

« Je vais te proposer de joindre tes mains et d'entrecroiser tous les doigts.

Puis tu vas mettre les deux index comme cela (je lui montre), l'un en face de l'autre en les éloignant bien, comme s'il y avait deux petits élastiques pour les mettre loin l'un de l'autre...Et puis tu vas poser ton regard sur l'espace qu'il y a entre les deux index et les laisser se relâcher tranquillement, doucement...

Et sans qu'il n'y ait rien à faire, les doigts vont se rapprocher un peu tout seuls... Au moment où les doigts vont se toucher...Comme deux petits aimants qui se rapprochent, tu pourras fermer les yeux pour te concentrer sur les sons autour de toi et sur ta respiration...Et puis tu vas pouvoir te trouver une belle bulle de protection (ou de concentration ou de tranquillité, etc.) qui a une taille...Une forme...Une couleur...qui te convient parfaitement à toi...Quand tu l'auras trouvée, tu pourras me faire un petit signe de tête. Cette bulle, tu peux l'aménager à ta façon. Si tu as besoin de te protéger d'éléments extérieurs, tu peux y ajouter un bouclier ou toute autre chose...Si tu as besoin de faire partir des choses qui viennent de l'intérieur, c'est aussi possible...

Je connais un enfant qui avait installé une cheminée mettant dehors des nuages de fumée...C'est différent pour chacun...Cette bulle tu peux la réutiliser quand tu veux, lorsque tu en as besoin, à ta façon, juste avec ce petit geste là ! »

Hypnose Ericksonienne
Richard Vloebergs