

Voici un exercice d'hypnose mis au point par le psychologue québécois Gaston Brosseau.

Psychologue, hypnothérapeute canadien.

On voit que cela se rapproche beaucoup d'un exercice de pleine conscience.



« À partir de maintenant, je vous demande de NE RIEN FAIRE (pause).

NE RIEN FAIRE, cela signifie que vous n'avez même pas à m'écouter...

Une partie de vous va demeurer à l'écoute de ce que je vais vous dire et cela est amplement suffisant (pause).

Vous avez le loisir d'aller vous promener intérieurement où vous le désirez...

**Sentez-vous libre de toute contrainte (pause).**

**Vous NE FAITES RIEN. Vous n'avez pas d'effort à faire pour vous détendre...**

**Vous ne dépensez aucune énergie à tenter de vous relaxer.**

**Vous NE FAITES RIEN (pause).**

**Les économies d'énergie à ne pas vous détendre, à ne pas vous relaxer, s'accumulent en vous et vous pourrez les utiliser à votre guise (pause).**

**Si vous ressentez actuellement un quelconque malaise, une irritation, une tension dans une partie de votre corps, un mal de tête, une nausée ou quoique ce soit...vous NE FAITES RIEN d'autre que de les identifier...de reconnaître leur présence...mais vous NE FAITES RIEN pour les diminuer, les éliminer (pause).**

**Encore une fois, vous NE FAITES RIEN.**

**Vous ne faites aucun effort pour vous détendre...**

**Vous ne dépensez aucune énergie à tenter de vous relaxer.**

**Vous NE FAITES RIEN (pause).**

**Au même titre que les énergies que vous accumulez dans votre sommeil, le fait de NE RIEN FAIRE présentement, vous procure une réserve d'énergie qui vous sera disponible quand vous en aurez besoin (pause).**

**Même si vous NE FAITES RIEN actuellement, vos cinq sens continuent de vous fournir une multitude d'informations.**

**Vous entendez ma voix et d'autres bruits inhérents à l'endroit où vous êtes... même si vos paupières sont fermées, vous enregistrez toutefois une certaine lueur...**

**Vous sentez une odeur propre au milieu ambiant... Vous continuez de goûter quelque chose qui vous est personnel au niveau de votre bouche...et au niveau du sens du toucher, votre corps allongé sur le fauteuil, vous permet de prendre connaissance de votre schéma corporel.**

**Votre épiderme, par exemple, vous donne une indication assez juste de la température ambiante.**

Vous constatez que vos cinq sens vous donnent une lecture fidèle de la réalité (pause).

Malgré le fait que vous NE FAITES RIEN actuellement, vous prenez conscience que vos sens vous fournissent un cadre de référence qui vous aide à vous situer par rapport à l'extérieur (pause).

Cela vous rassure, cela vous permet d'établir votre point d'origine, cela vous met en contact avec votre propre identité (pause).

Vous continuez de NE RIEN FAIRE, vous n'avez pas à tenter de vous relaxer, de vous détendre...vous NE FAITES RIEN (pause).

Portez maintenant attention à votre respiration sans pour autant en changer le rythme.

Vous respirez probablement à un rythme qui s'établit autour de cinq secondes.

Cela implique qu'en cinq secondes vous inspirez une quantité d'oxygène et expirez une quantité correspondante de gaz carbonique qui maintient vos différentes constantes physiologiques à leur valeur normale, c'est-à-dire votre température, votre tonus cardiovasculaire, etc.

Cela implique qu'il ne suffit que de ce court laps de temps pour maintenir vos fonctions vitales opérationnelles.

La vie n'est-elle pas assurée, avant tout, par la répétition continue de notre cycle respiratoire?

Et à chacune des respirations depuis notre toute première respiration à notre naissance, nous disons implicitement «OUI» à la vie.

Alors, si nous voulons réinitialiser notre vie, prenons conscience qu'à chaque respiration nous pouvons redémarrer à neuf et ainsi améliorer notre qualité de vie comme ça nous plaît. Libre à vous d'ouvrir les paupières quand vous en sentirez le désir... »

NE RIEN FAIRE : L'induction paradoxale. Gaston Brosseau, psychologue, MONTRÉAL (QUÉBEC)  
Extrait de « RÉINITIALISER SA VIE PAR L'HYPNOSE »

« A partir de maintenant, vous n'avez pas besoin d'éviter de ne rien faire ».

## « NE RIEN SAVOIR NE RIEN FAIRE »

Lorsqu'une personne est détendue, son système parasympathique est prédominant, et elle est physiologiquement prédisposée à ne rien faire : il lui est plus facile d'accepter des suggestions ne demandant aucun effort.

C'est un moyen de relâcher les fonctions de contrôle de l'ego, facilitant une réponse hypnotique dans les étapes initiales de l'induction.

En lui épargnant l'effort de faire quoi que ce soit, on rassure le sujet sur son identité et son cadre de référence interne.

On élimine sa crainte d'être incapable de parvenir à son objectif, instaurant ainsi un «flux de réussite». Le but est de permettre un lâcher-prise, de réinvestir le corps, pour obtenir une remise en route des fonctions naturelles de guérison par une réinitialisation des cinq sens. Ne rien faire, cela signifie que vous n'avez même pas à m'écouter... une partie

de vous va rester à l'écoute de ce que je vais vous dire et cela est amplement suffisant.

Vous avez le loisir d'aller vous promener intérieurement où vous le désirez... sentez-vous libre de toute contrainte...

Vous ne faites rien, rien à savoir, vous n'avez pas d'effort à faire pour vous détendre... vous ne dépensez aucune énergie à tenter de vous relaxer, vous ne faites rien...

Les économies d'énergie à ne pas vous détendre, à ne pas vous relaxer, comme dans le sommeil, s'accumulent en vous et vous pourrez les utiliser quand vous en aurez besoin.

Si vous ressentez actuellement un quelconque malaise, une tension dans une partie du corps, ou quoi que ce soit, vous ne faites rien d'autre que les identifier... de reconnaître leur présence... mais vous ne faites rien pour tenter de les diminuer ou les éliminer.

Encore une fois, vous ne faites rien, vous ne

faîtes aucun effort pour vous détendre... vous ne dépensez aucune énergie à tenter de vous relaxer : vous ne faîtes rien... Même si vous ne faîtes rien actuellement, vos cinq sens continuent de vous fournir une multitude d'informations.

Vous entendez ma voix et d'autres bruits, même si vos paupières sont fermées, vous percevez une certaine luminosité, vous sentez l'odeur propre au milieu ambiant, vous continuez de goûter quelque chose de personnel dans votre bouche...

et au niveau du toucher, votre corps qui repose confortablement sur le fauteuil vous fait prendre connaissance de votre corps, votre peau vous informe sur la température autour de vous : vos cinq sens vous donnent une lecture de la réalité.

Même si vous ne faîtes rien, vous prenez conscience que vos sens vous fournissent toutes les informations pour vous situer par rapport à l'extérieur; cela vous rassure, vous

met en contact avec votre propre identité.

Vous continuez de ne rien faire, vous n'avez aucun effort à faire pour tenter de comprendre... vous ne faites rien.

Libre à vous d'ouvrir les paupières quand vous en sentirez le désir... Libre à vous de choisir les moyens d'améliorer votre qualité de vie... »  
Inspiré par Gaston Brosseau

