

Scripts Hypno Analgésie

Induction + protocole analgésie + retour



1 / Déterminer la douleur sur une échelle de 1 à 5

Demandez une couleur agréable à la personne

Script accompagnement souvenir agréable:

Vous pouvez fermer les yeux... Repensez maintenant à un souvenir agréable, c'était il y a peut-être longtemps ou pas... Peut-être êtes vous sur une plage au bord de l'eau,... ou peut-être à la montagne... ou tout simplement dans votre chambre... prenez ce qui est bon pour vous... ressentez comme vous êtes bien, détendu... regardez tous les détails qui vous entourent... sentez comme votre respiration devient de plus en plus calme et de plus en plus profonde... tout votre corps se détend... alors que vous êtes toujours dans cet endroit agréable... les muscles se détendent un à un, laissant place à une profonde détente et un profond bien être... vous pouvez peut-être entendre des bruits qui, petit à petit, vont disparaître... et ma voix vous accompagne... peut-être ressentez-vous certaines sensations... les plus agréables vont vous aider à voyager plus profondément dans vos pensées... vous pouvez voir tout ce qu'il y a à voir et entendre tout ce qu'il y a à entendre... sentez la douce chaleur du soleil qui caresse la joue... peut-être que le sol est chaud, ou très légèrement frais... une sensation agréable envahit tout le corps... vous êtes bien... une légère brise souffle dans les cheveux comme une plume balayant les mots (*maux : jeux de mots pour tromper l'inconscient*) ... ressentez toute l'énergie positive de ce voyage... quand vous aurez aspiré le maximum d'énergie, tel un chargeur avec des piles, voyez comme le corps est entouré de (couleur agréable du début), à l'extérieur, mais aussi à l'intérieur... alors, vous pourrez à nouveau entendre les bruits alentours, vous pourrez à nouveau bouger vos doigts et revenir ICI et MAINTENANT, et ouvrir les yeux...

2 / Déterminer la douleur sur une échelle de 1 à 5

Demander à la personne ce qui pourrait diminuer la douleur

Script de la métaphore avec le gant de boxe :

Vous m'avez dit que votre douleur était à X sur une échelle de 1 à 5... fermez les yeux et maintenant, imaginez mettre un gant de boxe autour de votre main... ça y est ? Vous avez mis le gant ? D'accord... alors maintenant, dites moi à combien se situe votre douleur ?

- *si toujours au même niveau* : que pourriez-vous mettre autour de ce doigt ou autour du gant pour que vous ayez moins mal ? Peut-être du coton, de la gaze ou... un petit nuage... c'est vous qui voyez ce qui diminue la douleur... ou pourquoi pas, diminuer la douleur comme on tournerait un thermostat... vous passez de X à Y... cela vous convient ?

- *si diminution* : très bien alors continuer comme ça...

- *lorsque le niveau de douleur « idéal » est atteint* : très bien, alors faites durer cette sensation aussi longtemps que possible... pour la journée, pour demain et les jours qui suivent... et vous pourrez utiliser ce gant dès que vous en aurez le besoin...

Vous pouvez ouvrir les yeux

Script Gestion de l'Agressivité



Suggestion de ne rien faire

À partir de maintenant, je vous demande de ne rien faire... ne rien faire, signifie que vous n'avez même pas à m'écouter..., ni à me regarder... une partie de vous va m'écouter et cela sera suffisant car cette partie prendra ce qui est bon pour elle. Vous pouvez imaginer vous promener où vous le désirez...sentez-vous libre de toute contrainte... Ne faites rien... la détente arrive toute seule... Ne dépensez aucune énergie à tenter de vous relaxer. Ne faites rien... Les économies d'énergie à ne pas vous détendre, à ne pas vous relaxer, s'accumulent en vous... 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...ne faites rien d'autre que de les identifier...de reconnaître leur présence...mais vous ne faites rien pour les diminuer ou les éliminer... 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... Au même titre que les énergies que vous accumulez dans votre sommeil, le fait de ne rien faire en ce moment, vous procure une réserve d'énergie qui vous sera disponible quand vous en aurez besoin... 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 alentours... ne fermez pas vos paupières...et même si elles sont fermées, vous enregistrez une certaine lueur... vous sentez une odeur agréable... vous continuez de goûter quelque chose qui vous est personnel ...et au niveau du toucher, votre corps sur le fauteuil, vous permet de prendre connaissance de celui-ci. Votre peau, vous donne une indication de la température ambiante. Vous ne faites rien mais vous prenez conscience que vos sens vous aide à vous situer... Cela vous rassure... Vous continuez à ne rien faire, vous n'avez pas à tenter de vous relaxer, de vous détendre...vous ne faites rien. Portez maintenant attention à votre respiration sans pour autant en changer le rythme... Respirez à votre rythme. A chaque respiration depuis notre naissance, nous disons implicitement «OUI» à la vie. Ne faites rien, ne vous détendez surtout pas maintenant...et pas trop vite... et lorsque vous n'en aurez pas envie, libre à vous d'ouvrir les paupières quand vous en sentirez le désir...