

## Script d'une séance d'hypnose visant la promotion de l'estime de soi en tant que personne qui a de la valeur et de l'importance.<sup>1</sup>

---

1. Aller à la rencontre d'une maman avec son bébé - Initier les émotions
2. Prendre le bébé qu'on a été - Entretenir les mêmes émotions
3. Etre le bébé qu'on a été - Profiter de ces émotions
4. Amplifier la sensation
5. Traverser les âges pour semer le sentiment d'importance tout au long jusqu'au présent.

1. Il y a devant vous une maman avec un bébé, un tout petit bébé, fragile et confiant. La maman vous le tend pour que vous le preniez dans vos bras, et vous pouvez le prendre. Maintenant vous remarquez peut être son poids, il est peut être léger comme un nouveau-né, sa peau est douce et chaude, ses vêtements sont doux et moelleux. Vous pouvez vous laisser toucher par les émotions que ça vous procure. Peut-être que vous vous sentez attendri, touché, affectueux. « Maintenant dites-moi, est ce que cet enfant, cette petite personne, a de la valeur, est ce que ce bébé est important ? ».

Si oui, vous pouvez faire oui de la tête, tout en gardant bien les yeux fermés. « Cet enfant n'a encore rien du faire pour mériter cette valeur et cette importance, et quoi qu'il arrive, il sera toujours important, il aura toujours de la valeur ».

2. Maintenant je vais vous proposer de vous imaginer qu'il est possible, puisque dans l'imaginaire tout est possible, d'aller chercher le bébé que vous avez été et de le prendre dans vos bras. Ça n'a pas d'importance si vous ne le percevez pas bien et si vous n'êtes pas sûrs de comment vous étiez étant bébé, vous avez été un bébé. Je vais vous proposer de prendre ce bébé dans vos bras et prendre le temps de laisser monter ces émotions qui sont là quand on prend soin d'un bébé : vous vous sentez peut-être attendri, touché, affectueux. « Maintenant dites-moi, est ce que cet enfant, cette petite personne, a de la valeur, est ce que ce bébé est important ? ».

Si oui, vous pouvez faire oui de la tête, tout en gardant bien les yeux fermés. « Cet enfant n'a encore rien du faire pour mériter cette valeur et cette importance, et quoi qu'il arrive, il sera toujours important, il aura toujours de la valeur ». Ce bébé vous le portez toujours en vous aujourd'hui, comme si vous étiez son parent, il fait partie de vous et vous pouvez toujours reconnaître sa valeur et son importance.

3. Maintenant je vais vous proposer de vous imaginer qu'il est possible, puisque dans l'imaginaire tout est possible, de vous sentir comme un bébé et d'être, l'espace d'un instant, le bébé que vous avez été. Vous êtes ce bébé qui se trouve dans les bras du bon parent, vous êtes entouré de sa chaleur, sa présence attendrie et affectueuse. Ce parent va vous transmettre la certitude inébranlable de votre valeur et de votre importance et vous allez la garder avec vous. Le simple fait d'être soi vous donne cette valeur et cette importance.

4. Peut-être que vous pouvez repérer dans le corps, où se trouve ce sentiment de valeur, où est-ce qu'il est le plus concentré ? Et prendre le temps de ressentir cette sensation. Vous pouvez alors respirer dans cette sensation, comme si chaque respiration pouvait l'amplifier.

---

<sup>1</sup> Adapté de : Josiane de Saint Paul. *Estime de soi, confiance en soi, s'aimer, s'apprécier et croire en soi*. Ed Dunod, 2004 (pg35-36).

5. Tout en restant bien en contact avec cette sensation. Maintenant que vous avez reçu ce cadeau de naissance, vous pouvez vous imaginer grandir avec cette certitude, passer à travers les années avec cette douceur et cette certitude. Quoi qu'il arrive dans les années suivantes, vous n'avez rien à faire de spécial pour garder ce cadeau en vous, rien d'autre à faire que d'être en vie et d'être vous-même. Prenez bien le temps de passer par les différents âges, et lorsque vous aurez terminé vous pourrez revenir ici et maintenant.

**Remarque** : Ici on travaille l'estime de soi sous sa dimension plus spirituelle, celle d'un soi pur et qui mérite d'être aimé de manière inconditionnelle. Il est aussi possible de faire des exercices plus pragmatiques, qui nourrissent la dimension de l'estime de soi liée à l'action, aux responsabilités et aux compétences.

**Conseil** : Respecter la répétition « *Vous vous sentez attendri, touché, affectueux. Maintenant dites-moi, est ce que cet enfant, cette petite personne, a de la valeur, est ce que ce bébé est important ?* », etc. Cet exercice peut provoquer des émotions, il est important que les thérapeutes les autorise et les accueille. Ne pas hésiter à étoffer, surtout la partie 5, en s'inspirant de ce que vous connaissez de l'histoire du patient.