Mise en transe n°1 :

Tu peux t'installer confortablement et entendre ma voix, cette musique, et tu peux décider de n'entendre qu'elles. Tous les bruits extérieurs peuvent te permettre de t'évader, de te détendre, de te sentir de mieux en mieux. Mieux que bien et bien mieux que mieux.

Peut-être pourrais- tu te concentrer sur ta respiration, sur les sensations que tu ressens à chaque inspiration et à chaque expiration, comme lorsque tu imagines respirer le parfum d'une fleur, et que la fleur respire le parfum de ton imagination. Tu peux peut-être ressentir combien cet air qui rentre en toi est positif et bienfaisant, et combien celui qui en sort te libère, te dégage de tout le stress et des soucis accumulés. Et alors que tout le négatif s'évacue de ton corps et de ton esprit, tu te sens certainement plus détendu, n'est-ce pas ? Tu te sens de mieux en mieux n'est-ce pas ? L'air que tu inspires est une bouffée d'oxygène pour tout ton organisme, pour chacune de tes cellules, ce qui te permet d'être de plus en plus confortable, n'est-ce pas ? Donc c'est avec plaisir, que tu t'enfonces plus profondément dans cet état de relaxation, de bien être, de détente, et que tu t'autorises à vivre ce moment rien que pour toi, ce moment où on s'occupe de toi pour t'aider à aller mieux.

Maintenant peut-être pourrais-tu te concentrer sur les sensations que tu ressens dans ton corps, la sensation du coussin derrière ta tête, la manière dont ton dos est soutenu par le fauteuil, la sensation sous tes doigts.

Et maintenant j'aimerais que tu te concentres particulièrement sur les sensations que tu ressens dans tes orteils et tes pieds. Imagine que tu enlèves une paire de chaussures trop serrées que tu as portées toute la journée. Imagine la sensation de délivrance, de détente, de bien-être. Et peut-être remarques-tu déjà cette impression de lourdeur confortable dans tes pieds, comme si ils étaient attirés par le sol, par la terre, et qu'ils voulaient s'enraciner comme un arbre centenaire qui a su résister à toutes les tempêtes ; à toutes les vicissitudes de la vie. Et comme cet arbre, tu as été rendu plus fort, plus solide par les épreuves de la vie. Et tu connais le froid et l'aridité, la solitude et les incompréhensions que ces arbres doivent endurer avant d'accueillir le printemps tant attendu. Et tu peux ressentir ce sentiment spécial de fierté qu'éprouvent les choses qui grandissent au printemps. Tu peux ressentir tes racines qui s'allongent et s'étirent sur des kilomètres et des kilomètres à l'intérieur de la terre, de plus en plus profondément, pour y puiser toutes ses richesses et ses ressources nourricières, vitales.

Et tandis que tu peux sentir tes jambes s'engourdir et se réunir pour former un solide tronc d'arbre, tu peux sentir le haut de ton corps et plus particulièrement tes bras, s'étirer vers le ciel, grandir, s'élever, tels des branches.
Plus tu grandis, plus ta vision s'élargit. Tu peux alors observer ce que tu as semé autour de toi dans ton jardin : toutes les graines d'amour et de réussite mais aussi toutes les graines de mauvaises herbes et de négatif.
Regarde autour de toi, les ronces et les orties, qui viennent gâcher les magnifiques fleurs et les jeunes pousses que tu as plantées. Sans parler de ce liseron qui s'agrippe à ton tronc, et qui cherche à t'étouffer, à t'empêcher de grandir et d'évoluer. Pour embellir ton jardin et ta vie, tu peux arracher toutes ces mauvaises herbes jusqu'à leurs racines enfouies dans le sol. Tu vas te sentir libéré, tu vas pouvoir respirer, tu vas pouvoir avancer et t'élever vers le bonheur.