



# Espace thérapeutique Sylvie Fort

Coaching   Hypnose   EFT   Constellations   Harmonisation énergétique

Rue des Moulins 11  
2000 Neuchâtel

---

## **Méditation – autohypnose : se connecter à la source d'amour en soi**

Installez-vous confortablement, de préférence en position assise, dans un endroit où vous êtes sûr de ne pas être dérangé. Coupez toute source de distraction potentielle. Si le silence vous dérange, vous pouvez aussi écouter une musique douce en même temps que vous réalisez cette méditation.

Vous pouvez vous envelopper d'une couverture si vous le souhaitez.  
Programmez 10, 15 ou 20 minutes (ou plus !) pour cet exercice selon le temps que vous choisirez de prendre.

Commencez par réaliser l'exercice tout en lisant les informations. Plus tard, lorsque vous vous serez familiarisé avec le processus, vous pourrez approfondir la méditation en fermant vos yeux pour une meilleure connexion intérieure.

Commencez par observer les sensations de votre corps. Partez du sommet de votre tête et descendez lentement sur le devant de votre corps en « scannant » les sensations à l'extérieur de votre corps, sur votre peau.

Soyez curieux, observez s'il y a des zones plus sensibles, des zones moins sensibles, sans rien changer, juste observer.

Vous parcourez votre cuir chevelu, vos paupières, vos yeux, votre nez, votre bouche, votre menton, puis l'avant de votre gorge, vos clavicules, votre poitrine, votre plexus, votre abdomen, votre pubis. L'avant de vos cuisses, de vos genoux, de vos tibias, vos chevilles, le dessus de vos pieds. Vous descendez lentement en vous arrêtant à chaque étape pour identifier les sensations, même si elles sont ténues ou s'il n'y a pas de sensations particulières.

Observez s'il y a des zones plus chaudes, des zones moins chaudes.

Peut-être des fourmillements ?

Peut-être ne ressentez-vous rien de particulier et c'est bien aussi.

Un peu comme si vous faisiez un état des lieux de l'enveloppe extérieure de votre corps.

Lorsque vous arriverez au bout de vos orteils, passez sous vos pieds, puis remontez à l'arrière de votre corps, toujours en portant votre attention sur l'enveloppe extérieure de votre corps.

Vos talons, vos chevilles, vos mollets, l'arrière de vos genoux, de vos cuisses, vos fessiers, l'arrière de votre taille, vos omoplates, votre nuque, l'arrière de votre crâne, jusqu'au sommet de votre tête.

Puis descendez lentement à nouveau à l'avant de votre corps, à l'intérieur de votre corps cette fois-ci.



# Espace thérapeutique Sylvie Fort

Coaching   Hypnose   EFT   Constellations   Harmonisation énergétique

Rue des Moulins 11  
2000 Neuchâtel

---

Observez à nouveau les zones les plus sensibles, les moins sensibles ; puis les zones plus chaudes ou moins chaudes.

Y a-t-il des tensions dans certaines zones de votre corps ?

Vous vous contentez d'observer, vous ne changez rien.

Lorsque vous êtes à nouveau vers vos orteils, vous passez à l'arrière de votre corps, toujours à l'intérieur, en refaisant la même observation, avec curiosité, sans essayer de changer vos perceptions.

Puis lorsque vous arrivez à nouveau au sommet de votre tête, vous laissez ces sensations de côté et orientez votre attention vers l'intérieur de votre poitrine, et plus particulièrement votre respiration.

Vous sentez votre poitrine qui se gonfle lorsque vous inspirez, et qui se dégonfle lorsque vous expirez.

Une fois que vous êtes bien en contact avec votre respiration, vous synchronisez progressivement votre visualisation intérieure avec l'inspire et l'expire :  
A chaque inspire vous remontez à l'arrière de votre corps, à chaque expire vous redescendez à l'avant de votre corps en répartissant la durée de l'inspire et de l'expire sur l'arrière et l'avant de votre corps.

Puis lorsque vous êtes confortable avec cette visualisation vous pouvez compter 10 respirations complètes, inspire et expire, toujours en montant et en redescendant et en observant les sensations à l'intérieur de votre corps.

A nouveau, vous pouvez laisser ces respirations de côté, et vous vous connectez avec beaucoup de bienveillance et de respect à votre cœur.

Vous demandez avec respect à votre cœur de laisser l'énergie d'amour rayonner depuis son centre. Si cela peut vous aider, vous pouvez imaginer quelque chose d'attendrissant qui vous aide à trouver cette énergie d'amour, par exemple quelqu'un que vous chérissez, ou encore un animal, ou tout autre visualisation qui peut faire naître en vous l'énergie d'amour.

Si le mot amour ne vous convient pas, vous pouvez aussi choisir le mot respect, ou bienveillance, ou encore douceur ou tendresse.

Maintenant imaginez une couleur pour cette énergie d'amour. Suivez votre intuition, la première couleur qui vous vient, et dites-vous à chaque inspiration, j'inspire... la couleur,



# Espace thérapeutique Sylvie Fort

Coaching   Hypnose   EFT   Constellations   Harmonisation énergétique

Rue des Moulins 11  
2000 Neuchâtel

---

j'inspire l'amour dans mon cœur. A chaque expiration, dites-vous j'expire la couleur et je diffuse cette énergie et ce rayonnement dans tout mon corps. Avec douceur.

Continuez à diffuser cette couleur et cette énergie d'amour dans chaque parcelle de votre corps qui en a envie ou besoin et soyez curieux.

Y a-t-il des perceptions ou/et des émotions particulières qui sont présentes en vous ?  
N'essayez pas de les changer, observez simplement. Donnez l'opportunité à votre cœur de les aimer elles aussi, quelles qu'elles soient.

Comme lorsque nous profitons de la chaleur bienfaisante d'un rayon de soleil sur notre visage, sur notre peau, nous pouvons laisser cette lumière et ce rayonnement intérieur nous apaiser, nous reconforter, peut-être même nous réchauffer. Nous donner une nouvelle énergie.

Prolongez autant que vous voudrez ce moment, puis lorsque vous en aurez envie, portez progressivement votre attention à nouveau vers l'extérieur de votre corps, comme au début de l'exercice.

Observez les changements d'énergie ou de pensées que cet exercice a suscités en vous. Une fois que vous serez à l'aise avec cet exercice, vous pourrez le réaliser dans des endroits moins tranquilles également, chaque fois que vous en aurez besoin.

Bonne pratique !

Chaleureusement,

Sylvie Fort