

Amorcer la question de la sécurité relationnelle

Envisager la sécurité dans les relations est un voyage personnel essentiel pour notre bien-être et notre épanouissement. Nous avons tous besoin de nous sentir en sécurité dans nos liens, pour pouvoir nous exprimer librement et nous montrer authentiques. Cet exercice d'hypnose vous guide vers une exploration de vos besoins relationnels profonds, vous invitant à créer un espace intérieur de calme et de confiance en soi.

L'hypnose est un outil puissant qui permet d'accéder à notre inconscient, à nos émotions et à nos pensées profondes. Elle offre un terrain fertile pour cultiver la conscience de soi et découvrir nos besoins et nos désirs relationnels. Ce voyage intérieur vous amène à un lieu de sécurité et de bienveillance, un refuge intérieur où vous pouvez explorer votre besoin fondamental de sécurité et de connexion.

Amorcer la question de la sécurité relationnelle

Hypnose

Prenez quelques instants pour vous installer confortablement, les pieds bien posés au sol, les mains relâchées. Fermez doucement les yeux, ou laissez-les mi-clos si cela vous convient mieux. Portez votre attention sur votre respiration, sans chercher à la changer. Notez simplement l'air qui entre et qui sort... à son propre rythme... comme une vague qui vous berce doucement.

Avec chaque inspiration, imaginez que vous vous enfoncez un peu plus profondément dans un espace de calme et de sécurité intérieure. Comme si vous étiez enveloppé.e dans une couverture douce, une sensation de réconfort qui vous permet d'être pleinement ici, en ce moment. Laissez votre corps se relâcher... votre front, vos épaules, vos mâchoires... tout devient plus léger.

Imaginez maintenant un lieu qui symbolise pour vous la sécurité dans vos relations. Cela pourrait être un endroit réel que vous connaissez, ou bien un espace complètement inventé. Observez ce lieu. Quels détails vous viennent ? Les couleurs, les sons, peut-être même une odeur familière... Prenez le temps de ressentir ce qui vous entoure, comme si cet endroit vous disait : *"Tu es en sécurité ici. Tu as ta place ici."*

Dans cet espace, voyez apparaître une figure qui représente un lien bienveillant. Cela peut être une personne, un animal, ou même une lumière. Cette figure est là pour vous accueillir sans jugement, simplement avec une présence chaleureuse. Imaginez qu'elle vous tend quelque chose – une clé, une fleur, ou peut-être juste un sourire. Elle vous transmet un message silencieux : *"Tu es digne d'être aimé(e), exactement comme tu es."*

À partir de ce lieu, tournez doucement votre attention vers vos propres besoins relationnels. Demandez-vous, sans pression : *"De quoi ai-je besoin pour me sentir en sécurité dans mes relations ? Pour être plus à l'aise dans mes liens ?"* Peut-être qu'une image, une sensation, ou un mot émerge. Vous n'avez pas besoin de tout comprendre maintenant. Juste accueillir ce qui vient, comme une graine qui commence à germer.

Et si vous remarquez une résistance ou un doute, imaginez que la figure bienveillante est là pour vous rassurer : *"Il est normal d'hésiter. Prends ton temps. Je suis là avec toi."*

Quand vous êtes prêt(e), remerciez mentalement cette figure ou cet espace pour ce moment de connexion. Sachez que vous pouvez revenir ici, à tout moment, quand vous en ressentez le besoin. Et doucement, commencez à ramener votre attention vers votre respiration, sentez vos pieds au sol, vos mains là où elles reposent. Quand vous vous sentirez prêt(e), ouvrez les yeux. Prenez quelques instants pour vous recentrer avant de poursuivre votre journée.