

Cette induction paradoxale, mis au point par Gaston Brosseau, psychologue québécois, est un exercice d'hypnose qui se rapproche beaucoup d'un exercice de mindfulness (pleine conscience).

Réinitialiser ses cinq sens afin de retrouver son identité d'origine et se débarrasser d'habitudes non pertinentes et contraignantes acquises au cours de sa vie. Cela peut permettre au patient de mettre de l'ordre dans ses croyances qu'il peut parfois confondre avec la vérité. L'outil privilégié pour cela est de savoir composer avec le principe du « NE RIEN FAIRE » en utilisant des « nanos inductions » très efficaces, entre autres, dans le traitement de la douleur.

À partir de maintenant, je vous demande de NE RIEN FAIRE (pause).

NE RIEN FAIRE, cela signifie que vous n'avez même pas à m'écouter...une partie de vous va demeurer à l'écoute de ce que je vais vous dire et cela est amplement suffisant (pause). Vous avez le loisir d'aller vous promener intérieurement où vous le désirez...sentez-vous libre de toute contrainte (pause).

Vous NE FAITES RIEN. Vous n'avez pas d'effort à faire pour vous détendre... Vous ne dépensez aucune énergie à tenter de vous relaxer. Vous NE FAITES RIEN (pause). Les économies d'énergie à ne pas vous détendre, à ne pas vous relaxer, s'accumulent en vous et vous pourrez les utiliser à votre guise (pause).

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...vous NE FAITES RIEN d'autre que de les identifier...de reconnaître leur présence...mais vous NE FAITES RIEN pour les diminuer, les éliminer (pause).

Encore une fois, vous 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 (pause). Au même titre que les énergies que vous accumulez dans votre sommeil, le fait de NE RIEN FAIRE présentement, vous procure une réserve d'énergie qui vous sera disponible quand vous en aurez besoin (pause).

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 inhérents à l'endroit où vous êtes...même si vos paupières sont fermées, vous enregistrez toutefois une certaine lueur...vous sentez une odeur propre au milieu ambiant...vous continuez de goûter quelque chose qui vous est personnel au niveau de votre bouche...et au niveau du sens du toucher, votre corps allongé sur le fauteuil, vous permet de prendre connaissance de votre schéma corporel. Votre épiderme, par exemple, vous donne une indication assez juste de la température ambiante. Vous constatez que vos cinq sens vous donnent une lecture fidèle de la réalité (pause).

Malgré le fait que vous NE FAITES RIEN actuellement, vous prenez conscience que vos sens vous fournissent un cadre de référence qui vous aide à vous situer par rapport à l'extérieur (pause).

Cela vous rassure, cela vous permet d'établir votre point d'origine, cela vous met en contact avec votre propre identité (pause).

Vous continuez de NE RIEN FAIRE, vous n'avez pas à tenter de vous relaxer, de vous détendre...vous NE FAITES RIEN (pause).

Portez maintenant attention à votre respiration sans pour autant en changer le rythme. Vous respirez probablement à un rythme qui s'établit autour de cinq secondes. Cela implique qu'en cinq secondes vous inspirez une quantité d'oxygène et expirez une quantité correspondante de gaz carbonique qui maintient vos différentes constantes physiologiques à leur valeur normale, c'est-à-dire votre température, votre tonus cardiovasculaire, etc. Cela implique qu'il ne suffit que de ce court laps de temps pour maintenir vos fonctions vitales opérationnelles. La vie n'est-elle pas assurée, avant tout, par la répétition continue de notre cycle respiratoire ?

Et à chacune des respirations depuis notre toute première respiration à notre naissance, nous disons implicitement « OUI » à la vie. Alors, si nous voulons réinitialiser notre vie, prenons conscience qu'à chaque respiration nous pouvons redémarrer à neuf et ainsi améliorer notre qualité de vie comme ça nous plaît.

Libre à vous d'ouvrir les paupières quand vous en sentirez le désir... Libre à vous de faire vos propres suggestions en rapport avec la qualité de vie que vous aimeriez posséder (pause).