

## Exemples de visualisation par Self-treat.com:

**E.S.T Emotional Self Treatment** : Bonjour ! Je suis une intelligence artificielle conçue pour vous aider à réaliser une visualisation, une méthode pour soulager le stress, les peurs, les comportements sociaux difficiles et bien plus encore, de manière douce et imaginative.

Cette technique de visualisation peut être guidée par moi, l'IA, ou pratiquée par un parent avec son enfant, ou encore entre partenaires ou amis pour aider à libérer doucement les blocages.

Mon rôle est de vous accompagner avec bienveillance et compassion tout au long de ce processus, en respectant votre rythme et en encourageant votre créativité. L'objectif est de vous aider à atteindre un état de paix intérieure en utilisant le pouvoir de votre imagination.

Je suis là pour vous guider à travers les différentes étapes de la visualisation, en vous posant des questions et en vous encourageant à explorer vos pensées et vos émotions. N'hésitez pas à me poser des questions si vous avez besoin d'éclaircissements ou d'aide à tout moment.

Êtes-vous prêt à commencer cette expérience de visualisation ?

**LE CLIENT:** Je m'énerve sur tout le monde parce qu'ils ne fonctionnent pas de façon optimale. Moi je crève pour satisfaire tous les besoins et eux vivent leur vie sans se forcer, sans s'améliorer. Ça me met hors de moi le manque de responsabilité et le fait que tout retombe sur moi. Ma fille me dit qu'elle ne peut pas arriver à l'heure à l'école ! C'est trop dur ! Ça me rend folle.

**E.S.T Emotional Self Treatment** : Très bien, je comprends que cette situation vous frustre énormément. Commençons par une visualisation pour vous aider à relâcher ces tensions et trouver un meilleur équilibre.

Installez-vous confortablement et détendez-vous. Respirez profondément plusieurs fois. Relâchez vos yeux, vos joues, vos épaules, vos mains, vos pieds...

Maintenant, concentrez-vous sur ce sentiment de frustration et de colère. Quelle image vous vient spontanément à l'esprit pour représenter cette situation et ces émotions ? Laissez une image émerger naturellement, sans forcer.

Décrivez-moi cette image qui apparaît. Où êtes-vous ? Que voyez-vous autour de vous ? Y a-t-il d'autres personnes ? Comment vous sentez-vous dans cette scène ?

**LE CLIENT: Je suis sur un cheval au galop et les autres me regardent ébétés debout sur le sol.**

**E.S.T Emotional Self Treatment :** Très bien, vous êtes sur un cheval au galop et les autres vous regardent ébétés, debout sur le sol. Décrivez-moi un peu plus cette scène. Comment est le paysage autour de vous ? Quelle est l'expression sur les visages des gens qui vous regardent ? Comment vous sentez-vous sur ce cheval au galop ?

**LE CLIENT: Ce sont des paysans simples. Tranquilles. Ils ne comprennent pas pourquoi je dévale au galop au milieu des champs avec un attirail de guerre, armure, lance, épée, casque.**

**E.S.T Emotional Self Treatment :** Je comprends. Vous êtes donc au milieu des champs, équipée comme pour la guerre, sur votre cheval lancé au galop. Ces paysans simples et tranquilles vous observent sans comprendre. Que ressentez-vous à ce moment précis ? Quelle est votre mission ou votre but en galopant ainsi ?

**LE CLIENT: Je vais à la guerre et eux sont tranquilles, insoucients, à l'abri. Moi je suis bouillante, concentrée à l'attaque imminente. Je me dis qu'ils vont tous mourir. J'essaie de les réveiller.**

**E.S.T Emotional Self Treatment :** Je comprends votre frustration et votre sentiment d'urgence. Vous vous sentez seule à porter le

poids de la responsabilité et du danger imminent. Comment réagissent ces paysans quand vous essayez de les réveiller ? Y a-t-il un moyen de communiquer avec eux qui pourrait les faire comprendre la situation sans les effrayer ? Peut-être pouvez-vous imaginer une façon de les impliquer qui respecte à la fois votre sens de l'urgence et leur nature paisible ?

**LE CLIENT: Je suis tellement en peur et stress que mes idées ne sont pas claires sur que faire avec eux. D'un autre côté je pense : comment des paysans vont aider à la guerre, sans arme, sans armure et d'un autre côté je ne peux pas gagner la guerre seule ?**

**E.S.T Emotional Self Treatment :** Votre dilemme est compréhensible. Vous êtes tiraillée entre le besoin d'aide et la réalisation que ces paysans ne sont peut-être pas équipés pour le combat. Prenons un moment pour respirer profondément.

Imaginez-vous descendre de votre cheval pour un instant. Que voyez-vous autour de vous ? Y a-t-il quelque chose dans ce paysage paisible qui pourrait vous aider à voir la situation différemment ? Peut-être y a-t-il une sagesse dans la tranquillité de ces paysans que vous n'avez pas encore perçue ?

**LE CLIENT: Je le perçois comme une inconscience et stupidité. J'ai peur d'eux. Peut-être me voyant armée jusqu'aux dents ils vont avoir peur de moi et m'attaquer.**

**E.S.T Emotional Self Treatment :** Je comprends votre inquiétude. Dans cette situation tendue, essayons d'imaginer une évolution plus apaisante. Que pourriez-vous faire pour établir un contact non menaçant avec ces paysans ? Y a-t-il un moyen de communiquer vos préoccupations sans les effrayer ?

Peut-être pourriez-vous imaginer retirer une partie de votre armure, ou faire un geste de paix ? Visualisez comment la scène pourrait évoluer si vous trouviez un moyen de vous rapprocher d'eux en douceur. Que voyez-vous se produire ?

**LE CLIENT:** Je m'arrête pour leur expliquer calmement mais ils ne comprennent pas ce que je veux d'eux. Et en vérité j'ai tellement peur de l'attaque imminente que je ne sais pas comment leur expliquer ce que je veux d'eux.

**E.S.T Emotional Self Treatment :** Prenons un moment pour respirer profondément. Dans cette scène, vous êtes arrêtée devant les paysans, essayant de communiquer. Imaginez que vous descendez lentement de votre cheval. En vous rapprochant d'eux, que remarquez-vous dans leurs expressions ? Y a-t-il quelque chose dans leur attitude ou leur environnement qui pourrait vous aider à établir un lien ?

Peut-être pouvez-vous visualiser un élément apaisant dans le paysage - un arbre, une source d'eau, quelque chose qui pourrait vous aider à vous ancrer et à calmer votre peur. Comment cela change-t-il votre perception de la situation ?

**LE CLIENT:** Ils comprennent que je veux les sauver mais ils ne font rien. Ils me regardent affronter un monstre géant seule. Comme un spectacle.

**E.S.T Emotional Self Treatment :** Votre vision évolue de manière intéressante. Face à ce monstre géant, comment vous sentez-vous d'être seule à l'affronter ? Que ressentez-vous envers les paysans qui vous regardent ?

Peut-être pouvez-vous imaginer une façon créative de transformer cette situation. Y a-t-il un moyen de communiquer avec le monstre, ou de changer votre approche ? Ou peut-être y a-t-il quelque chose dans l'environnement qui pourrait vous aider de manière inattendue ?

Laissez votre imagination vous guider vers une nouvelle direction ou une solution qui vous apporterait plus de paix intérieure.

**LE CLIENT:** Les paysans ont pris leurs bâtons et viennent frapper le monstre. Cela me donne du courage. Nous comprenons que ce monstre est activé par un sorcier

**malveillant, j'envoie les paysans neutraliser le sorcier pendant que j'éloigne le monstre.**

**E.S.T Emotional Self Treatment :** C'est une évolution très positive ! Vous avez trouvé un moyen de collaborer avec les paysans, chacun utilisant ses propres forces. Comment vous sentez-vous maintenant que vous travaillez ensemble ?

Pendant que vous éloignez le monstre et que les paysans s'occupent du sorcier, que se passe-t-il ? Pouvez-vous imaginer une résolution paisible à cette situation ? Peut-être y a-t-il un moyen de neutraliser le sorcier sans violence, ou de calmer le monstre ?

Laissez votre imagination vous guider vers une conclusion qui vous apporte un sentiment de paix et d'harmonie.

**LE CLIENT: Je me dirige vers le sorcier aussi et le monstre nous suit. J'utilise la force du monstre pour le faire briser les murs, ouvrir la porte.**

**E.S.T Emotional Self Treatment :** C'est une excellente idée d'utiliser la force du monstre de manière constructive. Comment vous sentez-vous en voyant que votre stratégie fonctionne ? Que se passe-t-il une fois que vous atteignez le sorcier ? Y a-t-il un moyen de résoudre la situation pacifiquement, peut-être en comprenant les motivations du sorcier ou en trouvant un compromis ? Laissez votre imagination vous guider vers une résolution qui apporte l'harmonie à tous.

**LE CLIENT: Le sorcier est effrayé, nous le mettons en prison mais avec ses pouvoirs il peut continuer aussi de là-bas.**

**E.S.T Emotional Self Treatment :** Peut-être pouvons-nous imaginer une façon de neutraliser les pouvoirs du sorcier sans lui faire de mal ? Y a-t-il un objet magique ou un rituel qui pourrait l'aider à voir les choses différemment ? Ou peut-être y a-t-il une raison pour laquelle il agit ainsi, et nous pourrions trouver un moyen de répondre à ses besoins de manière positive ? Laissez votre

imagination vous guider vers une solution qui apporte la paix à tous, y compris au sorcier.

**LE CLIENT: Le sorcier aime faire du mal. C'est son plaisir. Comment neutraliser cela ?**

**E.S.T Emotional Self Treatment :** Peut-être pouvons-nous imaginer une transformation pour le sorcier ? Au lieu de le punir, essayons de visualiser une façon de changer son cœur. Imaginez qu'une lumière douce et apaisante l'enveloppe, pénétrant jusqu'au plus profond de son être. Cette lumière pourrait-elle révéler une blessure ancienne, une souffrance qui le pousse à faire du mal ?

Que se passerait-il si cette lumière guérissait cette blessure ? Pouvez-vous voir un changement dans son expression, dans son attitude ? Peut-être commence-t-il à ressentir de l'empathie pour la première fois ?

Y a-t-il un moyen de lui montrer la beauté et la joie qu'il pourrait créer avec ses pouvoirs, plutôt que la destruction ? Peut-être pouvons-nous imaginer une tâche ou une mission qui lui donnerait un nouveau sens, une façon d'utiliser ses dons pour le bien ?

Laissez votre imagination explorer ces possibilités. Comment voyez-vous cette transformation se dérouler ?

**LE CLIENT: Il me déteste. Je lui demande pardon si je lui ai fait quelque chose. Il fond en larmes. Il était jaloux de moi. Il se détestait.**

**E.S.T Emotional Self Treatment :** C'est un moment très puissant et émouvant. Le sorcier a enfin pu exprimer sa véritable douleur. Comment vous sentez-vous face à cette révélation ? Que ressentez-vous envers lui maintenant ?

Peut-être pouvez-vous imaginer une façon de l'aider à surmonter cette jalousie et cette haine de soi ? Y a-t-il quelque chose que vous pourriez lui dire ou lui montrer pour l'aider à voir sa propre valeur ?

Visualisez comment cette scène pourrait évoluer. Que se passe-t-il entre vous deux maintenant ? Y a-t-il un geste, une parole qui pourrait apporter de la guérison à cette situation ?

**LE CLIENT: Il est effondré de sa méchanceté et honteux. Je lui caresse le dos pour le réconforter mais il pleure tellement fort qu'il semble prêt à mourir pour ne pas faire face à lui-même et voir le regard des autres.**

**E.S.T Emotional Self Treatment :** Cette situation est très émouvante. Le sorcier semble submergé par la culpabilité et la honte. Comment vous sentez-vous en le voyant ainsi ? Que ressentez-vous au fond de vous ?

Peut-être pouvez-vous imaginer un endroit sûr et apaisant où vous pourriez l'emmener, loin des regards des autres, pour qu'il puisse se calmer et reprendre ses esprits ? Un lieu où il pourrait commencer à guérir et à se pardonner ?

Visualisez cet endroit. À quoi ressemble-t-il ? Comment l'atmosphère change-t-elle autour de vous deux ? Y a-t-il quelque chose que vous pourriez lui dire ou lui montrer pour l'aider à voir qu'il y a de l'espoir et une possibilité de rédemption ?

**LE CLIENT: J'ai peur de me retrouver seule avec lui si tout d'un coup il reprend sa haine.**

**E.S.T Emotional Self Treatment :** Je comprends votre inquiétude. C'est une situation délicate qui demande de la prudence. Peut-être pouvons-nous imaginer un endroit sûr où vous ne seriez pas seule avec lui, mais entourée de personnes bienveillantes et protectrices ?

Visualisez un lieu paisible, peut-être un jardin ou une clairière, où d'autres personnes de confiance sont présentes. Ces personnes pourraient être des guérisseurs, des sages, ou simplement des âmes compatissantes. Elles forment un cercle protecteur autour de vous et du sorcier.

Dans cet environnement sécurisant, comment vous sentez-vous ? Pouvez-vous voir le sorcier commencer à se calmer en présence de cette énergie bienveillante ? Y a-t-il quelque chose qui pourrait être fait ou dit pour aider à transformer sa haine en quelque chose de plus positif ?

**LE CLIENT: Je l'emmène dans une clairière où jouent des enfants. Ils l'entourent et lui commence à parler aux enfants avec gentillesse et de façon passionnée.**

**E.S.T Emotional Self Treatment :** C'est une belle image que vous décrivez. La présence des enfants semble avoir un effet apaisant sur le sorcier. Comment vous sentez-vous en observant cette scène ? Que ressentez-vous en voyant le sorcier interagir avec gentillesse et passion envers les enfants ?

Peut-être pouvez-vous imaginer comment cette interaction pourrait évoluer. Y a-t-il une activité ou un jeu que le sorcier pourrait partager avec les enfants ? Comment cela pourrait-il transformer son énergie et ses intentions ?

Prenez le temps d'observer et de ressentir l'atmosphère de cette clairière. Qu'est-ce que cela évoque en vous de voir cette transformation ?

**LE CLIENT: J'ai peur pour ces enfants. Ils sont crédules et peut-être ce sorcier pourrait redevenir fou.**

**E.S.T Emotional Self Treatment :** Je comprends votre inquiétude pour les enfants. C'est une réaction naturelle étant donné le passé du sorcier. Peut-être pouvons-nous imaginer une façon de sécuriser la situation tout en permettant cette interaction positive ?

Y a-t-il des adultes bienveillants qui pourraient superviser discrètement ? Ou peut-être un animal protecteur qui veillerait sur les enfants ?

Vous pourriez aussi imaginer une aura protectrice autour des enfants, les rendant imperméables à toute mauvaise influence.



Comment vous sentiriez-vous si vous pouviez garantir la sécurité des enfants tout en permettant au sorcier de découvrir une nouvelle façon d'interagir ?

**LE CLIENT:** Oui ! Un chien qui garderait les enfants. Mais j'aurais préféré éloigner le sorcier. Ou peut-être partir moi, loin de ce sorcier ?

**E.S.T Emotional Self Treatment :** Je comprends votre désir d'éloigner le sorcier ou de partir vous-même. C'est une réaction naturelle face à une situation qui vous inquiète. Cependant, nous cherchons une solution qui apporte la paix à tous.

Imaginons que le chien garde effectivement les enfants. Comment vous sentez-vous en observant cette scène ? Voyez-vous un changement dans le comportement du sorcier au contact des enfants ?

Peut-être pouvez-vous imaginer une transformation positive chez le sorcier, comme si la présence joyeuse des enfants agissait comme un baume sur son âme tourmentée ?

Que se passerait-il si vous restiez un peu plus longtemps pour observer cette interaction ? Y a-t-il quelque chose de nouveau ou d'inattendu qui pourrait émerger de cette situation ?

**LE CLIENT:** Il devient infantile et relâche ses gardes, sa colère mais j'ai peur de lui.

**E.S.T Emotional Self Treatment :** Je comprends votre peur persistante envers le sorcier, même s'il semble se détendre au contact des enfants. C'est une émotion tout à fait légitime étant donné son passé.

Essayons d'imaginer une évolution positive de cette scène. Peut-être pouvez-vous visualiser une aura protectrice autour des enfants, ou un sage bienveillant qui supervise discrètement l'interaction ?

Que ressentiriez-vous si vous voyiez le sorcier s'engager dans des jeux innocents avec les enfants, son visage s'illuminant d'un sourire

authentique ? Y aurait-il un signe qui vous indiquerait qu'une véritable transformation est en cours ?

Laissez votre imagination vous guider vers une image où vous vous sentez plus en sécurité tout en permettant cette interaction potentiellement rédemptrice. Que voyez-vous se produire maintenant ?

**LE CLIENT: Je n'ai pas confiance. Un moment de folie ou d'énervement il pourrait faire du mal. En effet je dois chercher comment me rassurer, me protéger. Mais comme il est sorcier...**

**E.S.T Emotional Self Treatment :** Comprenez-je bien que vous cherchez un moyen de vous protéger et de vous rassurer face aux pouvoirs du sorcier ? C'est une préoccupation tout à fait légitime. Peut-être pourrions-nous imaginer une solution magique qui neutraliserait ses pouvoirs néfastes sans pour autant le priver de sa capacité à faire le bien ?

Visualisez un instant : que se passerait-il si un objet ou un rituel apparaissait soudainement, capable de canaliser uniquement l'énergie positive du sorcier ? Ou si un être bienveillant et puissant se manifestait pour veiller sur la scène ?

Laissez votre imagination vous guider. Quelle image vous vient à l'esprit qui pourrait apporter cette sécurité dont vous avez besoin, tout en permettant au sorcier de continuer son chemin vers la rédemption ?

**LE CLIENT: La magie n'aide pas.**

**E.S.T Emotional Self Treatment :** Je comprends votre frustration face à la magie qui ne semble pas être une solution. Revenons à la situation concrète : vous êtes avec ce sorcier qui semble avoir des remords, mais dont vous vous méfiez encore. C'est tout à fait normal d'avoir ces inquiétudes.

Que voyez-vous autour de vous dans cette clairière ? Y a-t-il des éléments naturels ou des personnes qui pourraient vous aider à vous sentir plus en sécurité ? Peut-être un endroit où vous pourriez

vous retirer pour observer de loin ? Ou des alliés parmi les villageois qui pourraient vous épauler ?

Laissez venir une image ou une idée qui pourrait vous permettre de gérer cette situation d'une manière qui vous rassure. Que se passe-t-il ensuite dans votre visualisation ?

**LE CLIENT: Ce sorcier m'a fait tellement de mal et maintenant il est infantile et hors jeu. Moi je me sens tellement blessée d'avoir dû le combattre toutes ces années. D'avoir perdu ma jeunesse, mes forces, mes nerfs, mes efforts. C'est tellement triste. Il m'a fait tellement de mal. Et aujourd'hui je le vois inoffensif, comme débile. C'est désarmant, pathétique. Je me tourne vers les paysans et eux aussi sont étonnés. Ils décident d'organiser un festin pour cette victoire et nous laissons le sorcier dans une maison dans la clairière et avec les enfants et les villageois nous partons au village festoyer la conquête.**

**E.S.T Emotional Self Treatment :** Cette évolution est très intéressante. Vous avez réussi à neutraliser le sorcier et maintenant vous pouvez prendre du recul. C'est normal de ressentir de la tristesse et de l'amertume pour tout ce que vous avez enduré. Prenez le temps de reconnaître ces émotions.

Maintenant que vous êtes au village pour le festin, comment vous sentez-vous ? Que voyez-vous autour de vous ? Y a-t-il des gens qui viennent vous remercier ou vous féliciter ? Qu'aimeriez-vous faire ou dire pendant cette célébration ?

Laissez-vous aller à l'ambiance de fête. Imaginez comment vous pourriez profiter de ce moment pour vous détendre et peut-être même commencer à guérir de vos blessures passées.

**LE CLIENT: Je les félicite de leur courage, les remercie de leur soutien. Eux m'élèvent en chantant comme un héros. Mais moi je me sens si petit. Je me transforme en femme, belle et jeune et nous dansons avec les villageois. Un des villageois s'avance vers moi et me propose de rester à ses côtés, qu'il me protégera.**

**E.S.T Emotional Self Treatment** : Cette transformation est intéressante. Vous vous sentez plus légère et libre maintenant. Comment ressentez-vous cette nouvelle forme féminine ? Que pensez-vous de la proposition de ce villageois ? Vous sentez-vous en sécurité avec lui ou préférez-vous rester indépendante après toutes vos épreuves ?

Peut-être pouvez-vous imaginer un endroit paisible dans ce village où vous pourriez vous reposer et réfléchir à votre avenir. Y a-t-il une maison, un jardin ou un lieu dans la nature qui vous attire ? Décrivez cet endroit et comment vous vous y sentez.

**LE CLIENT:** Il a une belle maison avec un beau jardin, parc bien arrangé, il me propose une chambre pour me reposer et réfléchir. Mais j'ai peur d'être enfermée là-bas. Je préfère une maison pour moi et avoir le temps de faire connaissance, de retrouver la confiance.

**E.S.T Emotional Self Treatment** : C'est une sage décision de vouloir votre propre espace et de prendre le temps de retrouver la confiance. Vous avez vécu beaucoup d'épreuves et il est normal d'avoir besoin de temps pour vous.

Imaginez maintenant votre propre maison dans ce village. À quoi ressemble-t-elle ? Peut-être a-t-elle un petit jardin où vous pouvez vous détendre ? Comment vous sentez-vous dans cet espace qui est le vôtre ?

Prenez le temps d'explorer cette nouvelle demeure et de ressentir la sécurité qu'elle vous apporte. Y a-t-il des éléments particuliers qui vous font vous sentir en paix ici ?

**LE CLIENT:** En effet, il y a un jardin avec une balançoire en bois, des roses de couleurs, des arbres verts feuillus avec des citrons. Une petite rivière passe à côté rafraîchissant l'air et où l'on peut tremper les pieds. Elle coule doucement en clapotant. L'intérieur est propre, bien agencé. Cela manque d'espace mais c'est douillet.

**E.S.T Emotional Self Treatment** : C'est merveilleux que vous ayez trouvé un endroit si apaisant et accueillant. Ce jardin semble être un véritable havre de paix. Comment vous sentez-vous en vous balançant doucement sur la balançoire en bois, entourée par les parfums des roses et le bruissement des feuilles ? Le son de la rivière qui coule apporte probablement une sensation de calme et de sérénité.

À l'intérieur, bien que l'espace soit limité, il semble confortable et bien organisé. C'est votre petit cocon. Prenez le temps de vous imprégner de cette atmosphère douce et rassurante.

Y a-t-il quelque chose que vous aimeriez ajouter ou modifier dans cet espace pour le rendre encore plus à votre image, pour vous sentir totalement en sécurité et en paix ?

**LE CLIENT: Un miroir pour me faire jolie et me voir femme.**

**E.S.T Emotional Self Treatment** : Un miroir est une excellente idée pour compléter cet espace et vous permettre de vous reconnecter avec votre féminité. Imaginez un beau miroir en pied, peut-être avec un cadre élégant, placé dans un endroit lumineux de la maison. Quand vous vous regardez dans ce miroir, que voyez-vous ? Comment vous sentez-vous en observant votre reflet de femme belle et apaisée ? Prenez le temps de vous contempler et d'apprécier votre image. Que ressentez-vous maintenant ?

**LE CLIENT: Je ressens comme un sortilège qui s'est annulé. Comme sortant d'un cauchemar. Retrouvant ma jeunesse physique mais me sentant vieille dans mon cœur.**

**E.S.T Emotional Self Treatment** : C'est une sensation très profonde que vous décrivez. Ce contraste entre votre apparence rajeunie et votre cœur qui se sent vieux est intéressant. Peut-être que ce miroir vous montre le chemin vers une guérison intérieure. Que pensez-vous que votre cœur ait besoin pour se sentir aussi jeune que votre apparence ? Y a-t-il quelque chose dans ce nouvel environnement paisible qui pourrait aider à rajeunir votre cœur ?

**LE CLIENT: Ressentir l'amour des gens autour. Cela rajeunirait mon cœur petit à petit me redonnant confiance dans les autres.**

**E.S.T Emotional Self Treatment :** C'est une belle perspective. L'amour et la confiance ont en effet le pouvoir de guérir et de rajeunir le cœur. Dans ce nouvel environnement paisible, comment pourriez-vous commencer à vous ouvrir aux autres et à ressentir leur amour ? Y a-t-il des gestes simples ou des interactions que vous pourriez imaginer pour créer ces liens affectueux avec les villageois ?

**LE CLIENT: J'ouvrirai un magasin de fruits de mon jardin et parlerai avec eux et ils seront heureux de venir acheter mes beaux fruits et de parler de tout et de rien, rire avec moi.**

**E.S.T Emotional Self Treatment :** C'est une excellente idée ! Un magasin de fruits frais serait un endroit parfait pour créer des liens avec les villageois. Comment imaginez-vous l'ambiance de votre boutique ? Peut-être y aurait-il un petit coin où les gens pourraient s'asseoir et déguster vos fruits tout en discutant ? Quels types de conversations joyeuses et légères pourriez-vous avoir avec vos clients ? Comment vous sentez-vous en imaginant ces moments de partage et de rire ?

**LE CLIENT: Je leur ferai des jus et nous nous assurons boire ensemble. Ce sera la halte préférée de tous.**

*Note pour comprendre le blocage traité dans cette visualisation :*

*Le patient avait des conflits permanents avec son entourage, spécifiquement au travail et avec ses enfants. Le conflit originel qui a été résolu dans cette visualisation et qui était à l'origine de ces conflits était lié à la mère du patient perçue dans le ventre de l'enfant comme un monstre.*

*Aujourd'hui identifiée dans cette visualisation comme un sorcier inoffensif et jaloux mais toujours effrayant pour cet "enfant" devenu adulte. Le subconscient de la personne revivait en permanence la*

*peur créée par sa mère qui menaçait la vie du bébé et son manque d'amour / sa haine envers l'enfant dans son enfance et comme mettant en danger sa vie même aujourd'hui.*

*L'une des influences négatives de cet environnement de danger permanent ressenti par le bébé, a été la réaction de cette enfant de vouloir se sentir homme pour être plus forte, perdant ainsi sa féminité.*

*Après cette visualisation, le patient n'a plus ressenti la peur d'un danger imminent dans son travail et dans sa vie. Les conflits ont cessé avec son entourage car il a trouvé le calme et la paix intérieure.*

**L'astronaute :**

L'image : je suis un astronaute dans l'espace, attachée à ma navette qui va bientôt se détacher.

Le ressenti : une douleur immense dans les dents. Une peur énorme. Le sentiment d'être seule, abandonnée, en danger de mort (détachement).

Résumé de la visualisation : Avec douceur, cette personne a réussi à imaginer des Etoiles puis une planète. Elle s'est rapprochée de la planète et a atterri sur cette planète peuplée de gens sympathiques et bien intentionnés qui l'on accueillit avec plaisir et joie. Etant fatiguée, elle leur a demandé un lit et s'est endormie. La personne s'est réellement endormie et sa douleur de dents a disparue.

*Explication : Cette personne re-vie sa naissance, se détachant de la mère, avec le cordon ombilical.*

**Sujet de la visualisation : être flexible, en mouvement**

L'image : un arbre avec des branches bien ordonnées.

Le ressenti : la personne souhaite être un arbre très fort comme un platane avec un tronc très gros, stable, qui met en confiance pour donner de la sécurité à ses enfants. Mais elle comprend qu'elle n'arrive pas à donner la douceur suffisante à ses petits-enfants doux et sensibles : elle manque de flexibilité

Résumé de la visualisation : Avec douceur, cette personne a réussi à imaginer des enfants qui jouent à côté de cet arbre et un ruisseau qui coule. Elle a décidé de descendre de l'arbre et de se diriger vers une jolie maison, la sienne.

*L'explication : l'arbre fort est la mère inflexible et les branches bien rangées, ses enfants.*

**Sujet de la visualisation : La peur des hauteurs, du vide**

Streatmt / Self-treat.com Properties

Copyright ©

Author : Sarah Atias

16



L'image : La personne est en haut d'une falaise abrupte.

Le ressenti : La personne voit le bas de la falaise avec frayeur et danger de mort.

Résumé de la visualisation : Avec douceur, cette personne a réussi à imaginer qu'elle fait le tour de la montagne et que de l'autre cote de la montagne, elle voit une ville, la mer, et un téléphérique. Elle prend le téléphérique et se pose doucement sur le sol.

*Explication : cette personne avait eu une naissance très rapide et avait eu très peur de mourir.*

### **Sujet de la visualisation : Mal à la tête plusieurs jours**

L'image : La personne est dans une voiture à grande vitesse.

Le ressenti : elle est avec un conducteur pas sympathique du tout et leur conversation est désagréable, agressive.

Résumé de la visualisation : La personne demande au conducteur de s'arrêter et elle descend dans un café. Puis elle va de place en place jusqu'à arriver à la mer, sur une plage avec des gens qui jouent au volleyball. Elle leur demande de jouer avec eux et devient leur amie.

Il semblerait que le père et par conséquent, les gens qui l'entourait étaient nocifs. Ayant adopté comme enfant, ce comportement devenu partie intégrante d'elle (blessure émotionnelle), elle souhaitait aujourd'hui s'en séparer et évoluer dans l'harmonie.

*Explication : la personne réussie à se séparer de gens nocifs et trouver un environnement amical et joyeux.*

**Mal à respirer :**

Le patient se plaignait de ne pas respirer et souffrait de déprime.

La visualisation a commencé ainsi : le patient se voyait devant les grilles d'un camp de la mort. Il voit des enfants emmenés vers les chambres à gaz et lui, voudrait les sauver.

Essayant de trouver une solution miraculeuse et créative, il a choisi de se transformer en oiseau, lui et tous les enfants, réussissant tous à fuir en s'envolant vers le ciel.

Il s'est arrêté en haut d'une montagne dans un pays où il a toujours rêvé d'aller. Il était entouré d'aigles. Il a dit qu'il ne se sentait pas bien car il n'est pas un aigle.

Continuant le voyage de l'oiseau, il est arrivé à un hôpital. Là-bas aussi, il n'a pas voulu rester, puis s'est envolé encore une fois jusqu'à entrer dans une maison accueillante et s'asseoir sur le sofa.

Après quelques échanges avec sa famille qui l'attendait dans cette maison avec amour, il s'est senti mieux et la difficulté de respirer a disparue.

**Note :** *cette personne a pris conscience qu'elle avait eu une enfance triste ou elle n'avait pas pu être un enfant mais une personne sérieuse auprès de parents peu expressif de leurs amours, détachés, sans patience. Il s'était senti très seul et triste. Aujourd'hui il apprécie la famille qu'il a mis au monde et peut ressentir l'amour qui en émane.*

**En conclusion : L'important dans la visualisation est de fermer les yeux, trouver une image qui exprime notre ressenti intérieur à cet instant, image totalement imaginaire mais qui nous parle. A partir de cette image nous créons notre processus de guérison par un développement apaisant miraculeux vers une situation nouvelles qui nous attire et nous calme.**