

Séance Audio — Joel

Thème : Sommeil et endormissement

Durée : 10 min · Ambiance : Voyage en forêt · Voix : Voix féminine · Date : 17/11/2026 10:17

(Voix féminine, douce, chaleureuse et enveloppante)

Accueil

Bonjour Joel. Installe-toi confortablement... (pause) ... Prends tout le temps dont tu as besoin pour ajuster ta position, relâcher tes épaules, et trouver cet endroit d'où ton corps pourra commencer à se détendre.

(voix plus lente)

Ici, en toute sécurité, tu n'as absolument rien à faire, rien à réussir. Simplement à écouter le son de ma voix... et à laisser faire ton corps, à ton rythme.

(respiration)

Prends une grande inspiration par le nez... et souffle doucement par la bouche, comme si tu relâchais toutes les tensions de ta journée... Voilà, c'est très bien.

Induction

(voix plus lente et calme)

À présent, Joel, tu peux porter ton attention sur tes paupières... Tes paupières qui commencent à s'alourdir...

(pause)

Une envie agréable et irrésistible de fermer les yeux te gagne... Tes paupières deviennent lourdes, lourdes comme du plomb... Très lourdes...

Le sommeil te gagne... Devant tes yeux, c'est le brouillard, un voile doux et épais...

Je vais compter jusqu'à neuf. Et à neuf, tes yeux seront fermés et le sommeil t'envahira totalement.

Un... tes paupières sont lourdes, lourdes... Ta tête s'engourdit...

Deux... tes paupières sont de plus en plus lourdes...

Trois... tes yeux se ferment... se ferment complètement...

Quatre... tu as sommeil... un sommeil doux et paisible...

Cinq... de plus en plus sommeil...

Six... tu t'endores irrésistiblement...

Sept... le sommeil te gagne, il te gagne de plus en plus...

Huit... le sommeil te gagne complètement...

Neuf... Tu dors... Tu dors... Tu dors profondément...

Approfondissement

(voix très posée, berçante)

Sommeil... Ce mot te berce. Sommeil... Il endort davantage ton esprit.

Tu t'enfonces... Un sommeil pesant... encore plus pesant... Un sommeil de plomb...

Tu t'endores sans cesse davantage, sans cesse plus profond.

Toutes tes préoccupations ont disparu. Tes soucis, tes pensées parasites sont effacés, gommés, radiés de ton mental.

Ton esprit est passif. C'est le calme absolu. Tu es bien.

(respiration)

À chaque mouvement respiratoire que tu fais, tu te sens plonger davantage dans ce merveilleux état de détente.

Tu n'es plus en rapport qu'avec moi. Tous les bruits environnants t'indiffèrent, ou mieux encore, ils te servent à t'isoler un peu plus... pour recevoir au plus profond de toi le son de ma voix.

Plus tu t'isoles, et plus tu dors profondément.

Travail thérapeutique (Métaphores et suggestions - Voyage en forêt)

(voix feutrée, évocatrice)

Maintenant, Joel, garde les yeux fermés... et laisse ton imagination t'emmener au cœur d'une grande forêt.

Tu vois cette forêt devant toi... Une immense forêt, avec des arbres majestueux et touffus. Représente-toi bien cette forêt...

De tous côtés, il y a des arbres, et encore des arbres... Quelle magnifique verdure... Des feuilles vertes, des branches doucement bercées par une brise légère.

C'est une vision tellement calme, tellement reposante. Tu es à l'aise, parfaitement détendu...

Tu avances pas à pas, en toute sécurité, au milieu de cette forêt. Le sol est souple sous tes pas, tapissé de mousses moelleuses.

À travers les branches, quelques rayons de soleil doux et chaleureux viennent caresser ta peau, t'apportant une douce chaleur enveloppante.

(pause)

Chaque pas que tu fais dans cette forêt t'enfonce un peu plus dans le repos, dans le lâcher-prise.

Tu respires l'air pur, frais et boisé de la forêt. Et à chaque expiration, tu laisses partir ce qui pèse encore.

Le murmure du vent dans les feuilles est une berceuse pour ton esprit.

Ton corps devient de plus en plus léger, ou au contraire agréablement lourd, comme porté par la terre nourricière.

Tu es exactement là où tu dois être. En paix. En sécurité.

Et ton corps sait déjà, intuitivement, comment retrouver le chemin d'un sommeil profond, réparateur et régénérateur, chaque fois que tu en auras besoin.

Ancrage

(voix douce et sécurisante)

Alors, pendant que tu profites de cette quiétude au cœur de la forêt, je t'invite à intérioriser ce calme absolu.

Tu peux associer cette sensation de paix profonde à un geste simple, ou à une respiration.

Chaque fois que tu inspireras profondément en pensant à cette forêt, ton corps se souviendra de cet état de bien-être.

Ce calme s'inscrit en toi, durablement, profondément, dans ton subconscient, pour t'accompagner chaque soir vers un endormissement facile et naturel.

6. Retour au présent

(voix qui reprend un peu d'énergie, plus rythmée)

Et maintenant, doucement, tranquillement, il va être temps de revenir ici, tout en gardant tous les bienfaits de ce voyage au fond de toi.

Je vais compter de 1 à 3. Et lorsque je dirai 3, tu pourras ouvrir les yeux, pleinement reposé, en pleine forme.

1 - Tu prends une grande, une très grande inspiration, tu sens l'air frais redynamiser ton corps... voilà, c'est très bien...

2 - Toutes les sensations reviennent, ton corps redevient souple, mobile, empli d'une belle énergie nouvelle et d'un calme profond...

3 - Tu peux ouvrir les yeux, Joel. Bienvenue, ici et maintenant.