

Avant d'ouvrir la séance, demandez à la personne d'adopter une position confortable et commencez les exercices habituels de relaxation. Gardez un ton naturel, comme lors d'une conversation.

*“Fermez les yeux. Vous allez maintenant concentrer votre attention sur les paupières. (marquez un temps d'arrêt de deux ou trois secondes.) Sentez toute tension qui se produirait dans l'un de vos muscles. (Pause.) Détendez vos paupières. relaxez chacun de vos muscles afin de détendre vos paupières. Elles sont maintenant détendues. Relaxe chacun de vos muscles afin que vos paupières soient complètement reposées. (Pause.)*

*Votre concentration s'adresse maintenant à votre cuir chevelu tout entier. (Pause.) Sentez tous les muscles qui pourraient être tendus. Portez une attention particulière à tous ceux qui entourent la tête. (Pause.) Détendez votre cuir chevelu. Sentez chacun des muscles se détendre afin que votre cuir chevelu soit complètement détendu. (Pause.)*

*Concentrez maintenant votre attention sur votre visage. (Pause.) Sentez chacun des muscles qui pourraient être tendus. (Pause.) Chacun des muscles de votre visage va maintenant se détendre complètement. (Pause.)*

*Votre concentration s'exerce maintenant sur vos mâchoires. Prenez conscience de chacun des muscles qui les contrôlent. (Pause.) Elle se détend maintenant. Relaxe chacun de vos muscles pour que vos mâchoires soient détendues, parfaitement détendues. (Pause.)*

*Votre attention se porte maintenant sur votre cou. Prenez conscience des muscles qui contrôlent votre cou. (Pause.) Il se détend. Chacun des nerfs se détend. Chacune des cellules se détend. Votre cou est maintenant complètement relaxé. (Pause.)*

*Concentrez-vous sur vos mains. (Pause.) Vous prenez conscience de chacun des petits muscles et des os qui composent vos mains. (Pause.) Vos mains se détendent. Vous sentez chaque muscle, chaque nerf, chaque cellule se détendre complètement. (Pause.)*

*Votre concentration se porte maintenant sur votre poitrine, une région du corps qui contient des muscles, des organes, des glandes et des nerfs. Chacune de vos cellules va maintenant fonctionner d'une manière normale rythmée. Votre poitrine est désormais complètement détendue. (Pause.)*

*Concentrez-vous à présent sur votre abdomen, une région de votre corps qui contient des muscles, des organes, des nerfs et des glandes. (Pause.) Chacun des muscles, chacun des organes, chacune des glandes, chacun des nerfs va maintenant se détendre. Chaque cellule va fonctionner dorénavant d'une façon normale et rythmée. (Pause.) Votre abdomen est à présent complètement détendu. (Pause.)*

*Votre attention se concentre maintenant sur vos jambes. (Pause.) Sentez chacun des muscles qui pourraient être tendus. (Pause.) Vos jambes se détendent. Vos jambes sont complètement détendues. (Pause.)*

*Vous vous concentrez maintenant sur vos pieds, une région du corps qui possède de petits muscles et des os. (Pause.) Vous sentez chacun des muscles qui pourraient être tendus. (Pause.) Vos pieds se détendent. Vos pieds sont désormais complètement détendus. (Pause.)*

*Vous vous sentez maintenant merveilleusement détendu, et cet état de détente est tout à fait naturel et sain. Chaque fois que vous voudrez retourner à cet état de relaxation, tout ce que vous aurez à faire sera d'inspirer profondément et d'exhaler doucement l'air, en vous répétant mentalement, par trois fois, le mot DÉTENTE. Vous vous sentirez immédiatement parfaitement détendu.*

*Vous contrôlez totalement chaque niveau de votre esprit. Vous êtes détendus, mais mentalement vous êtes conscient et attentif. Si vous décidez de mettre fin à cette séance, il vous suffira d'ouvrir les yeux.*

*Si, en cas d'urgence ou de danger, quelqu'un vous appelle, vous serez immédiatement en éveil, conscient, et saurez tout de suite ou vous vous trouvez et quel est le moment que vous vivez.*

*Je peux conclure cette séance en comptant de 1 à 5, ou en vous touchant l'épaule par trois fois. Au chiffre 5, ou bien quand ma main vous touchera l'épaule pour la troisième fois, vous ouvrirez les yeux, et vous sentirez tout à fait en forme.*

*De votre expérience de régression vous allez conserver toute chose qui pourra vous être profitable, d'une manière ou d'une autre. Vous abandonnez tout ce qui pourrait vous être préjudiciable, de quelque façon que ce soit.*

*Je vais maintenant vous faire exécuter quelques exercices mentaux. Dites-moi quand vous aurez terminé chacun de ces exercices. Cela ne prendra qu'un moment.*

*Vous ne sentez plus vos pieds. Vous avez la sensation que ceux-ci n'appartiennent plus à votre corps. Dites-moi quand vous y serez parvenu. Cela ne prendra qu'un moment. (Pause.)"*

Vous devez insister pour que la personne vous réponde à la fin de chaque exercice. Mais ne vous laissez pas bloquer toutefois. Si elle vous indique qu'elle a des difficultés à faire ce que vous lui demandez, dites-lui simplement de "faire semblant", ou d'imaginer que ses pieds n'appartiennent plus à son corps. Quand vous aurez obtenu une réponse orale, vous pourrez continuer.

*" Bien. Vous avez maintenant l'impression que vos pieds n'appartiennent plus à votre corps.*

*Vous n'avez maintenant plus conscience de vos jambes. Vous avez l'impression qu'elles n'appartiennent plus à votre corps. Cela ne prendra qu'un moment. Dites-moi quand vous en serez là. (Attendez la réponse.) Bien. Vos pieds et vos jambes semblent ne plus appartenir à votre corps.*

*Vous n'avez désormais plus conscience de votre abdomen, vous allez maintenant avoir la sensation que celui-ci n'appartient plus à votre corps. Il ne vous faudra qu'un moment. Dites-moi quand vous y serez parvenu. (Attendez la réponse.) Bien maintenant, vos pieds, vos jambes et votre abdomen semblent ne plus appartenir à votre corps.*

*Vous n'avez à présent plus conscience de votre poitrine. Elle donne l'impression de ne plus appartenir à votre corps. Dites-moi quand vous y serez parvenu. (Attendez la réponse.) Bien. Maintenant vos pieds, vos jambes, votre abdomen et votre poitrine semblent ne plus appartenir à votre corps.*

*C'est une sensation merveilleuse que de sentir détendu, un état très sain, tout à fait naturel.*

*Imaginez maintenant très vite que vous vous trouvez devant l'immeuble dans lequel vous habitez. Cela ne va prendre qu'un instant. Dites-moi quand vous y serez. (Attendez la réponse.) Bien. Maintenant, décrivez-moi brièvement la façade de ce bâtiment. Dites-moi ce que vous verriez si vous vous trouviez physiquement devant ce bâtiment ou vous vivez. (Attendez que la courte description soit terminée.) En quelle saison sommes-nous ? (Commencez par la saison citée, puis poursuivez la chronologie pour la suite de l'exercice.) C'est l'automne ? Parfait. Imaginez maintenant que ce soit l'hiver. Cela ne va vous prendre qu'un instant. La bâtisse et ce qui l'entoure change d'aspect. Décrivez-moi ces différences. (Laissez le temps de répondre brièvement.) Bien. Imaginez à présent que nous soyons au printemps. Décrivez-moi les changements qui interviennent au printemps. (Laissez à la personne le temps de répondre rapidement.)*

*Bien. Imaginez maintenant que nous soyons en été. En quoi le bâtiment est-il différent à cette saison ? Faites moi la description de ces différences. (Attendez que la réponse vous soit faite.)*

*Bien, imaginez maintenant que nous soyons à nouveau en automne."*

Quand vous aurez accompli ces exercices préliminaires lors de la première régression, il ne sera pas nécessaire de les répéter les fois suivantes. Demandez simplement au sujet de respirer profondément et, tout en exhalant l'air, de répéter mentalement le mot DÉTENTE, par trois fois. Puis poursuivez l'expérience.

*" Imaginez que vous vous trouvez devant la porte de votre domicile. Vous ouvrez la porte. Imaginez que la porte donne sur long tunnel, et que vous pouvez voir une lumière à l'autre bout du tunnel. Je vais maintenant compter de 20 à 1. Lorsque vous entendrez chacun des chiffres, vous imaginerez que vous êtes en train de descendre dans le tunnel, vers la lumière, et que vous revenez à une vie dans laquelle vous avez déjà vécu. Lorsque j'en arriverai au chiffre 1, vous sortirez du tunnel, dans la lumière, plongé dans une vie dans laquelle vous avez antérieurement vécu.*

*20 (Pause.). 19 (Pause.). 18 : vous allez dans la direction de la lumière, vers une vie dans laquelle vous avez vécu antérieurement. 17 (Pause.). 16 (Pause.). 15 : vous marchez vers la lumière et vous reculez dans le temps. 14 (Pause.). 13 (Pause.). 12 : lorsque j'atteindrai le chiffre 1, vous vous retrouverez dans une vie dans laquelle vous avez vécu*

avant cette fois-ci. 11 (Pause). 10 (Pause). 9 : vous descendez dans le tunnel vers une vie dans laquelle vous avez vécu avant cette fois-ci. 8 (Pause.). 7 (Pause.). 6 : vous revenez en arrière dans le temps. 5 (Pause.). 4 (Pause.). 3 : vous avez vécu antérieurement. 2 (Pause.). 1 : vous vous trouvez maintenant dans cette vie antérieure. Regardez avec les yeux de votre esprit et écoutez grâce à vos oreilles. Regardez mentalement vos pieds. Que portez-vous aux pieds ? (Attendez la réponse, puis reprenez.)

Que portez-vous sur le corps ?

Quel âge avez-vous environ ?

Êtes-vous un homme ou une femme ?

Comment vous appelez-vous ? Dites-moi le premier nom qui vous vient à l'esprit.

Regardez mentalement à travers vos yeux et écoutez à travers vos oreilles. Ou vous trouvez-vous ? Décrivez ce qui vous entoure.

Dans quelle partie du monde vous trouvez-vous ?

Savez-vous quelle est l'époque ou quelle est l'année ?

A quoi ressemble votre mère ? Quels sont vos sentiments à son égard ?

Vous entendez vous bien ? A quoi ressemble votre père ?

Quels sont vos sentiments à son égard ?

Avez-vous des frères ou sœurs ?

Avez-vous des amis proches ?

Passez rapidement en revue une journée de votre vie. cela ne prendra qu'un moment. A quoi passez vous votre temps ?

Avancez dans le temps jusqu'à ce que vous ayez environ cinq ans de plus, c'est à dire au mois X ans. Cela ne prendra qu'un moment. Vous allez sentir le temps passer autour de vous comme un courant d'air, ou un calendrier que l'on feuillette rapidement. Dites-moi quand vous y serez.

Regardez mentalement à travers vos yeux et écoutez avec vos oreilles.

Où êtes-vous ? Que faites-vous ?

Êtes vous marié ?

Avez-vous des enfants ?

Croyez-vous en une puissance supérieure ?

Appartenez-vous à une forme quelconque de religion ?

Quels sont vos sentiments à l'égard de votre vie spirituelle ?

Êtes-vous heureux ?

Passez rapidement en revue les X années suivantes (Ce qui vous semblera approprié selon l'âge auquel la personne se trouve en ce moment dans sa régression.) Vous n'en avez pas pour longtemps. Parlez-moi de tout événement important, de toute réussite que vous aimeriez faire partager.

Y a-t-il quelque chose de spécial que vous auriez aimé faire et que vous n'avez pas réussi à accomplir ?

Y a-t-il quelque chose que vous avez fait et dont vous soyez particulièrement fier ?”

Il s'agit là de quelques exemples des questions que vous pouvez poser, pour vous montrer comment procéder. Vous devrez décider vous-même si certaines sont appropriées - ou non - aux circonstances, ou s'il vous convient de suivre un autre ordre dans vos demandes. Celles-ci doivent susciter une information importante. Vous verrez sans doute une tendance se dessiner au travers des interrogations, qui sera conforme à la personne et à l'objectif que vous cherchez à atteindre.

Dirigez maintenant le sujet vers une autre vie.

“ Vous allez maintenant revenir à une vie antérieure à celle-ci. Vous n'en avez pas pour longtemps. Prévenez-moi dès que vous y serez. Cela ne vous prendra pas longtemps. Vous aurez environ douze ans. ”

Poursuivez, en posant le même genre de questions que dans le dernier cas. Si vous en avez le temps, et si vous le souhaitez, vous pourrez explorer encore une autre vie, toujours de la même façon.

Quand vous serez prêt à terminer la séance, vous allez dire :

“ Je vais bientôt compter de 1 à 5. Lorsque vous entendrez le chiffre 5, vous ouvrirez les yeux à l'époque actuelle et ici même, en vous sentant frais et dispos. Vous emporterez avec vous tout ce qui, à quelque niveau que ce soit, pourra vous être utile. Vous laisserez derrière vous tout ce qui pourrait vous desservir d'une façon quelconque.

1.2.3. *Au chiffre 5 vous vous retrouverez dans la vie présente, en tant que : (prénom, nom). Vous vous sentirez en pleine forme. 4.5. Ouvrez les yeux, vous vous sentez frais et dispos.* ”

Il faut préciser que lorsque nous faisons des séances de régression avec Gaëlle, toute cette fastidieuse “mise en forme” est devenue rapidement inutile... Et même, d’autres personnes pouvaient venir dans la chambre ou nous étions sans constater quoi que ce soit d’anormal : elle avait de la répartie et pouvait même embrayer sur un tout autre sujet de manière à donner le change ! (bien que restant allongée)

On peut faire plusieurs autres choses... Par exemple prier la personne de revenir dans la vie qui se montre la plus importante pour elle, par rapport à sa vie actuelle en tant que...

Si le régressé s’implique trop, demandez-lui calmement si quelque chose le dérange et s’il préférerait arrêter la séance ou contourner simplement l’événement et passer à autre chose. Rappelez-lui d’une voix douce qu’il se trouve “ à l’époque actuelle et ici même ”. Dites, par exemple : “ *Il ne s’agit que d’un simple exercice de mémoire; vous n’avez nul besoin de ressentir douleur ou détresse sous quelque forme que ce soit.* ”

Pour explorer la mort au cours d’une régression, une fois une vie examinée à volonté, dirigez la personne en lui disant :

*“ Rendez vous dans le temps jusqu’au jour qui précède votre mort. Cela ne prendra qu’un instant. Dites-moi dès que vous y serez. Il ne s’agit que d’un exercice, d’un souvenir. Vous n’avez besoin de ressentir ni peur, ni douleur, ni désarroi, ni appréhension à quelque niveau que ce soit. (Attendez la réponse.)*

*Regardez mentalement à travers vos yeux, écoutez grâce à vos oreilles. Ou vous trouvez vous, que faites-vous ? Quel âge avez-vous environ ? Comment vous portez vous ? En regardant votre vie, y a-t-il quelque événement dont vous vous souveniez, non encore évoqué, mais dont vous aimeriez parler ? Quel est votre sentiment à l’égard de la vie ? Avez-vous accompli vos projets dans cette vie là ? (Selon la réponse, il vous faudra plus ou moins insister sur un point précis.)*

Posez toutes les questions supplémentaires vous semblant opportunes puis poursuivez :

*Maintenant, sans douleur, ni désarroi, ni peur, ni appréhension, traversez l’expérience de la mort jusqu’au jour qui la suit. Cela ne prendra qu’un moment. Dites-moi quand vous y serez. Il ne s’agit que d’un exercice de mémoire.*

*Avez-vous conscience que vous êtes mort ? Comment êtes vous mort ? Que ressentez vous à l’idée d’être mort ? ”*

Après quoi, il suffira d’avancer de point en point pour obtenir tout ce qui suit...