



Collection

Le grand répertoire de textes hypnotiques

Gérascophobie : dépasser la peur de vieillir

Script de reprogrammation hypnotique



Ginette Plante et Sylvie Moisan

Cofondatrices de l'Académie d'hypnose thérapeutique du Québec

Une exclusivité de la cyberboutique Distribution DPA

Gérascophobie : dépasser la peur de vieillir : *script* de reprogrammation hypnotique

Coauteures : Ginette Plante et Sylvie Moisan

Éditeur : Académie d'hypnose thérapeutique du Québec

Distributeur en ligne exclusif : Distribution DPA

Dans la collection Le grand répertoire de textes hypnotiques.

Publication proposée uniquement en format PDF et vendue exclusivement dans la boutique en ligne de Distribution DPA [<https://www.distributiondpa.com>].

© Ginette Plante et Sylvie Moisan, 2025

Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, traduite, adaptée, diffusée ou transmise sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, électronique, mécanique, par photocopie, enregistrement ou autres, sans l'autorisation écrite préalable de Ginette Plante et de Sylvie Moisan.

Académie d'hypnose thérapeutique du Québec
info@academihypnose.com
www.academihypnose.com

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2025

ISBN 978-2-925007-31-9 (2025)

Aucun ISBN (première édition, 2012, sous le titre *Peur de vieillir*)

Important

Cet ouvrage se compose de contenus spécialisés dont l'usage est réservé aux professionnelles et professionnels de l'hypnose.

Il vous est interdit de partager cette publication. Vous ne devez utiliser cette publication que pendant une consultation individuelle ou pour vous préparer à la consultation individuelle. Pendant la période d'hypnose, vous pouvez personnaliser, ajuster votre discours correspondant au texte. Produire un enregistrement à partir des contenus de cette publication est interdit.

Par souci de convivialité, pour éviter d'alourdir le texte, les coauteures vous laissent le soin d'ajuster les contenus pour vos sujets dont l'identité de genre est autre que masculine.

Académie d'hypnose thérapeutique du Québec

Former, outiller, inspirer

Présentation

L'Académie d'hypnose thérapeutique du Québec (AHTQ), cofondée en 2006 par Ginette Plante et Sylvie Moisan, hypnothérapeutes certifiées, propose des formations entièrement à distance, notamment un programme de formation initiale certifiante et des formations continues. Depuis 2022, les formations AHTQ sont accessibles uniquement dans le site de Distribution DPA.

Entre 2007 et 2021, l'AHTQ a produit un nombre imposant d'outils spécialisés, comme des *scripts* et des MP3 sous licence. Ces outils sont également des exclusivités de la boutique en ligne Distribution DPA.

À propos du *Grand répertoire de textes hypnotiques*

Les *scripts* hypnotiques et d'autres outils pratiques corédigés par Ginette Plante et Sylvie Moisan paraissent sous le titre de collection *Le grand répertoire de textes hypnotiques*. Plus de 400 titres composent leur offre : des inductions, des contes, des visualisations, des questionnaires d'anamnèse, des trousseaux de textes sur un thème, des recueils de techniques respiratoires à effet ciblé et plus.

Présentation des scripts hypnotiques, consignes

Sections *Objectifs* et *Démarche*

Ces sections rendent possible de vérifier l'adéquation du discours hypnotique par rapport au travail thérapeutique que vous désirez effectuer avec votre client ou votre cliente.

Section *Au préalable*

Cueillette d'information – par des questionnaires, des évaluations, des pistes d'exploration, etc. – pour explorer une dynamique précise chez les sujets.

Étapes préalables au début de la séance d'hypnose.

Section *Remarques*

Remarques générales et conseils reliés au discours hypnotique ou à l'utilisation du *script*.

Constructions et procédés de mise en relief employés

Gras

Les contenus en gras d'un *script* devraient être lus selon la technique du saupoudrage, c'est-à-dire en appuyant sur les mots mis en relief.

Exemple :

– Vous pouvez respirer **profondément**.

Italique

Les phrases en italique sont généralement des inducteurs de transe (la suggestion de confusion, par exemple) et doivent être lues de façon continue et sur un ton monocorde.

Exemple :

– *Chacune de vos respirations oriente votre conscience à l'inconscient et au subconscient... Pour ce moment hypnotique, comme lorsque vous avez conscience de votre conscient, la puissance de votre subconscient peut résonner en vous dans la modification de votre conscience...*

Nous employons également l'italique pour signaler des tournures ou des conjugaisons spécifiques au langage hypnotique (pouvant sembler incorrectes), ou bien simplement en remplacement des guillemets.

Points de suspension

Des passages sont séparés par des points de suspension (...). Ces derniers indiquent une pause suggérée.

Traits d'union

Certains de nos textes contiennent des mots dont les lettres sont séparées par des traits d'union (-). Ces mots doivent être lus plus lentement; ils servent à augmenter la profondeur de la transe hypnotique.

Exemple :

- Vous f-o-n-d-e-z maintenant encore plus facilement dans cet état agréable de transe hypnotique.

Parenthèses de commentaire (indications)

Certains textes contiennent des indications destinées au professionnel ou à la professionnelle.

Exemple :

- ... vos enfants (*seulement si cela s'applique à la personne*)... et pour consolider votre présence au moment présent...

Phrases interrogatives

Bien que certains de nos *scripts* comportent des interrogatives directes ou indirectes, les sujets n'ont pas à répondre à ces questions pendant la période d'hypnose, à moins d'une indication contraire. Ces éléments du discours hypnotique s'adressent au subconscient : ce sont également des suggestions.

Exemples :

- Je me demande si vous pouvez maintenant *choisir de décider* de ramener cet état de détente à votre état d'éveil... pour qu'il soit avec vous dans votre quotidien..., autant chez vous qu'au travail, dans toute situation...

- Maintenant..., peut-être voulez-vous... associer ce changement... aux mots *plaisir naturel*...

|| Induction hypnotique

Remarques

Ce *script* comporte une formule par laquelle le sujet est invité à fermer les yeux; l'induction s'amorce donc en principe avec les **yeux ouverts**. Une respiration **par le nez** est proposée en début de discours.

Rejoindre le subconscient

Alors que vous êtes confortablement installé... que votre esprit est disposé à la détente... vous prenez quelques respirations profondes... l'inspiration et l'expiration se font par le nez... Et, à chacune **des expirations...** vous **relâchez un peu plus les tensions de votre corps...** puisque votre corps aussi *se dispose à la détente...*

(Respecter le rythme du client quant à la respiration proposée ci-après, à moins que la personne ne se soit synchronisée à vous.)

Vous inspirez l'air frais par vos narines...

Vous expirez l'air chaud par vos narines...

Inspiration...

Expiration...

Très bien...

La respiration **est plus profonde...**

Ce flux respiratoire plus prononcé encourage tout votre être à se relâcher... **relâchement intense** des muscles... doux allègement des pensées...

Une respiration vers la relaxation, vers plus de bien-être...

|| Induction hypnotique

Lorsque vous serez prêt à le faire... vous *laissez* vos paupières se reposer, s'abaisser... c'est comme si vous *fermez* les portes extérieures pour mieux voir *l'intérieur*... Et vous profitez **des sensations de lâcher-prise** qui s'installent en vous dès à présent...

Vous vous dirigez vers la transe hypnotique... vers un confort intégral... Vous *avancez vers accéder* à cet état où chaque partie de vous est *pleinement en présence à l'instant qui est*... au moment présent...

La seule chose réellement importante ici et maintenant... est de vous laisser percevoir que vous *vous ressentez particulièrement mieux* sur les plans de votre corps... et de votre esprit...

Un plus grand confort s'est installé simplement en respirant... en relâchant... en *vous déposant*...

Rien de bien particulier à faire...

Rien d'autre, pour être et rester bien, que se laisser aller à respirer et détendre, et détendre et respirer la détente...

La respiration suit le rythme *qui lui convient*... rythme plutôt lent ou bien *plutôt rapidement lent*...

Puis, le flux respiratoire *se dépose davantage*... sa cadence hypnotique s'installe... L'inspiration et l'expiration *s'équilibrent*...

|| Induction hypnotique

Très doucement... votre vigilance s'amenuise, puisque, de plus en plus... votre esprit rationnel et critique *se détache*...

Vos pensées *s'accrochent au présent*... à l'ici et maintenant *de ce bien-être relaxant*... Et votre corps, lui... se laisse peu à peu glisser dans un état des plus bienfaisants...

Vous vous autorisez à glisser plus profondément... en toute sécurité... dans la détente... .. Vous *vous ressentez de plus en plus près de ce contact authentiquement confortable* avec vous-même...

Relaxation vous êtes...

Détente vous ressentez...

Et vous le laissez s'ancrer, ce bien-être...

Maintenant que votre détente est intense... particulièrement *dense*... la porte de votre inconscient s'ouvre... Une porte s'ouvre... l'inconscient s'ouvre, afin qu'il soit possible de transmettre au subconscient son mandat... ce mandat touchant à la fois à votre présent comme à votre avenir...

Dans quelques moments lui sera transmis ce mandat... et c'est *en s'exécutant dans l'actualisation de ce mandat* que votre subconscient vous aide à *avancer*...

Grand allié de votre propre changement... votre subconscient vous aide de façon fiable... **à réaliser votre objectif**...

Votre subconscient est cet allié particulièrement soucieux de votre bien-être...

|| Induction hypnotique

Dans cette expérience... il **s'active à libérer votre potentiel** pour qu'il vous soit possible de réaliser votre objectif de manière à la fois efficace et optimalement alignée avec votre être...

Et, tout au long de *votre parcours de progression...* il s'active encore et encore...

Vous vous ouvrez à ce qui *est...* Vous vous ouvrez à exploiter ce qui est présent chez vous en vue de réaliser ce changement... *cet état désiré* qui est pour vous véritablement gage de mieux-être...

Naturellement... le subconscient *a émergé...* Et il *se rend peu à peu pleinement disponible...* à l'écoute pour ce discours transformateur, *propulsant* que vous recevrez bientôt...

Votre subconscient se rapproche pour écouter et *faire ce qu'il y a à faire* tandis que vous vous reposez... *Vous reposez confortablement dans la détente...*

Votre respiration est calme... équilibrée... Votre attention s'est agréablement redirigée vers votre intériorité... vers votre monde intérieur...

Cet état favorable dans lequel vous avez glissé à votre rythme... en est un grâce auquel toutes les parties de votre être sont réharmonisées...

Un état tout en fluidité... état de repos et de détachement tout à fait bénéfique...

Vous goûtez cet état où votre subconscient... *dans sa présence accrue... écoute et exécute à sa manière...* Et l'inconscient peut, *telle une éponge, absorber* tout ce qui favorise l'amélioration de votre bien-être...

En ce moment... vous vous bercez dans l'état hypnotique... Ou peut-être est-ce l'hypnose *qui se berce au cœur de vous...*

|| Induction hypnotique

En respirant doucement, profondément *jusqu'à votre transe hypnotique...* vous vous donnez **ce plein accès à vos ressources intérieures...** à toute cette richesse qu'il vous est possible de mettre en œuvre dans la concrétisation de votre objectif... **de vos objectifs...**

Vous ressentez de mieux en mieux **votre pouvoir d'action...** de changement... de transformation... pendant que *votre présence à ce qui est s'accroît* d'instant en instant...

Déjà... vous avancez dans votre voie mieux-être, car... vous *êtes bien dans votre voie hypnotique...*

Vous vous rapprochez du changement... Et le changement se rapproche de vous nettement à présent...

Avec l'approfondissement de votre transe hypnotique... se renforce votre confort global...

Pour toute la durée de cette séance... se manifeste l'écoute de votre subconscient...

Vous vous offrez maintenant... un changement progressif... durable... concret.

|| Approfondissement

Vous entendrez sous peu décompter de dix à un... Et, chaque fois qu'un chiffre sera prononcé... vous *pouvez laisser aller* encore davantage... ressentir votre corps s'alourdir un peu plus... Et *se détache, se détache ce qui a besoin de le faire...* pour un confort entier... Vous pouvez **approfondir** votre état hypnotique...

Dix... Votre corps – agréablement plus lourd...

Neuf...

Huit... Votre esprit – *posément plus léger...*

Sept...

Six... Facilement, vous allez *vers confortablement plus profond...*

Cinq...

Quatre... La respiration suit son hypnotique cadence... et vous êtes *encore plus près de la pleine écoute subconsciente... Tout simplement complètement en accueil...*

Trois...

Deux... Le lâcher-prise complet... Cette pleine écoute du subconscient... votre Exécutant intérieur...

Un... Vous êtes **dans cette profonde transe** où l'Exécutant intérieur *entend et exécute...* où l'inconscient *intègre...*

Le discours hypnotique à venir... vous propulse vers votre état désiré.

|| Script hypnotique

Objectif

Se libérer progressivement de sa gérascophobie, de sa peur, de son refus de vieillir.

Remarques

Cette hypnose devrait amener une nette amélioration quant à la réaction associée à la perception de son propre vieillissement et de celui d'autrui. On cherche à encourager l'accueil définitif de la réalité naturelle et inéluctable qu'est le vieillissement. Cette reprogrammation s'adresse aux sujets adultes.

Le travail favorise, au quotidien, la manifestation toujours plus facile d'états et de comportements qui, avec la répétition, devraient amener la dissolution de l'appréhension de vieillir, l'augmentation de la force interne, de l'énergie d'action. Le discours met l'accent sur la prise en charge de soi (amélioration, dans la mesure du possible, de ses conditions de vie, de son hygiène de vie, prise en charge appropriée de sa santé, etc.) et sur l'importance du lâcher-prise sur ce qui est hors de son contrôle et de la bienveillance constante envers son corps-esprit. Il porte aussi les idées d'avoir le souci de goûter le temps et d'utiliser le temps de manière à rechercher et à cultiver, dans sa vie, sens et progression, évolution. On mentionne les progrès constants de la médecine, un élément qu'il est raisonnable d'intégrer pour atténuer sa peur.

On encourage l'acquisition, le développement d'une attitude ouverte, collée à la vie et au réel, aux faits, d'instant en instant. Dans le temps, c'est notamment grâce à la présence bienveillante, à l'accueil véritable des changements touchant son être et son existence, à l'acceptation de *ce qui n'est plus* et à la mise en mouvement de *ce qui peut être* que l'on pourra nourrir chez soi sécurité, équilibre, vie.

Gérascophobie : dépasser la peur de vieillir

Si vous le voulez bien, autorisez-vous à vivre et à ressentir cette expérience hypnotique dans une **pleine ouverture au changement**... changement pour améliorer votre bien-être... Et quotidiennement, vous allez avoir accès à ce changement... Au début, il peut prendre la forme *d'une vapeur translucide, de lâcher-prise, pour devenir de plus en plus dense, teinté de vos couleurs, de plus en plus dense pour devenir à la fois visible, ressenti et intégré à votre personnalité*...

Pour que se manifeste ce changement, vous n'avez qu'à *laisser aller*... qu'à accueillir ce changement... choisi... car, depuis un bon moment déjà... après quelques changements liés à votre corps... vous éprouviez appréhension... inquiétude... tristesse... peur...

|| Script hypnotique

La peur de vieillir s'est installée en vous...

Cette peur, la peur de vieillir... vous a lentement envahi... Votre miroir vous montrait une image... où vos traits marquaient ce temps passé... Votre visage avait changé et portait maintenant davantage de signes de l'âge...

Le vieillissement vous a fait peur... Le simple mot *vieillir* évoquait pour vous... la perte de facultés... la maladie... la laideur et la mort...

Cette peur de vieillir... d'une certaine légitimité, bien sûr... s'est transformée, peut-être... en obsession... Elle a fini par vous gâcher la vie... La vieillesse, chez vous... a été perçue à travers un filtre qui a accentué votre peur... vous laissant, à l'occasion... un sentiment de vide sidéral...

Vous avez porté votre attention... encore et encore... sur ces éléments... physiques... surtout... que vous avez rejetés... sur ce que vous avez appelé *la joyeuse parade du vieillissement*... Le temps passait... Et vous avez succombé au pessimisme... pessimisme renforcé par certaines croyances... par certaines données... peut-être... Vos angoisses ont augmenté... Vous avez tenté de trouver des moyens de vous éloigner de vous-même... de la réalité du présent...

Mais, maintenant... en conscience, en sagesse... vous prenez **un nouveau départ**... Vous l'avez choisi... Vous laissez une partie de vous accueillir cette vérité... vieillir est inéluctable... Et une autre partie de vous **accueille et active** un processus de mieux-être... **une prise en charge de soi... optimum**... prise en charge de sa propre santé... dans tous ses aspects... Simplement, vous faites *ce qui relève de votre pouvoir*...

|| Script hypnotique

Vous vous concentrez maintenant et désormais sur l'amélioration de vos conditions de vie... et vous parvenez à accueillir la réalité... des progrès constants de la médecine... qui modifient profondément le rapport de l'humain avec l'âge... Une partie de vous sait... que vieillissement, pétulance, bonne santé... peuvent maintenant se concilier...

Vous développez votre capacité à **accepter** ce passage obligatoire... passage obligé... naturel... riche en possibilités de croissance... Et cela vous amène à accueillir... de mieux en mieux... ces transformations en vous... **Accepter cet état de fait...**

Et vous remettez les choses en perspective... Vieillir est un cadeau... La beauté est présente en toute chose, en tout instant... Vous déclenchez des actions au présent... dans le but de vous attirer un futur en bonne santé... Et vous vous permettez de vivre **bien au présent...** Chaque chose en son temps... Vous **réconciliez** les parties de vous... **présentes et futures...** Vous maintenez vos espoirs... ainsi que vos gestes constructifs dans le temps... Et vous laissez le temps agir en votre faveur... Il agit favorablement pour favoriser un mieux-être... un accueil de soi... Votre qualité de vie... votre temps... vous apportent un lot exceptionnel de possibilités... Regard projectif... sur un *avenir à venir*... regard d'ouverture et d'acceptation sur votre processus de vie... de la vie à la mort... regard d'acceptation de la réalité... regard ouvert... sur le réel... dans ce continuum de multiples instants présents qui s'attachent et font un tout...

À partir de cet instant... vous actualisez un projet... celui de votre propre prise en charge... Vous améliorez votre hygiène de vie...

|| Script hypnotique

Vous maintenez des niveaux d'activité adéquats... Avec le temps, la prise en charge de soi... devient nécessité, rituel, besoin... Et **chaque fois que vous vous regarderez dans le miroir**... vous accueillez votre image avec bienveillance... avec lâcher-prise... *Le reflet dans le miroir est totalement le reflet de votre acceptation totale de ce qui est... et cela est et demeure... chaque fois que vous vous regardez dans le miroir... et chaque fois que vous voyez en l'autre le temps... La beauté est accessible en tout... Le visage de l'expérience et de la sagesse est un cadeau...*

Vous vous autorisez à vivre par votre autonomie... en sachant que vous êtes en sécurité... Vous vous mettez en mouvement pour grandir... Vous nourrissez l'alliance riche entre votre corps et votre esprit... de plus en plus facilement...

Pendant un instant, devancez le temps... Vous avez quelques années de plus... Ce que vous affichez... est un bonheur vécu dans l'harmonie corps-esprit... Vous accordez à votre corps le soin d'une conscience présente, claire, ouverte... Vous choisissez de laisser vos forces naturelles se manifester... tandis que vous suivez votre chemin... Et dans l'accueil, la présence, la bienveillance à vous-même... vous êtes un participant consentant *au vieillissement... Cela est de plus en plus agréable, visible, coloré de vie, source de mieux-être, n'est-ce pas... Vous le sentez, l'accueillez...*

Sous peu, vous serez invité à rouvrir les yeux... Et à l'éveil, vous constaterez combien votre regard est maintenant différent... plus clair, vrai et bienveillant... de plus en plus serein... *Votre regard s'aligne sur votre besoin d'accepter de qui est...*

Lâcher prise sur ce qui n'est plus... Ériger tout ce qui peut encore être.

|| Réveil

À présent... vous vous éveillez progressivement...

Le discours hypnotique *devient comptage de un à dix* vers votre état de conscience habituel... Et quand vous entendrez à nouveau *dix*... vous serez à la fois pleinement éveillé et encore complètement bien... prêt à progresser d'instant en instant vers votre objectif...

Un... **Vous remontez lentement vers le conscient**... et le calme et le confort demeurent...

Deux... Un peu plus éveillé...

Trois... Votre ouïe, à nouveau... est sollicitée par les sons ambiants autres que cette voix...

Quatre... En douceur... vous sortez de l'état hypnotique...

Cinq... Vous augmentez votre présence à cet *environnement autour de vous*...

Six... Bien en contact, encore... avec les effets positifs de votre expérience hypnotique...

Sept... Vos sensations du moment confirment que votre corps est **de plus en plus éveillé**...

Huit... Votre esprit s'éveille aussi...

Neuf... Une belle et paisible énergie... et un ressenti stimulant vous habitent...

Dix... Avec en vous la certitude de pouvoir progresser... vous ouvrez les yeux...

De retour à l'état de veille.