

Invitation à l'auto-hypnose

Je trouve un endroit tranquille et confortable où je ne serai pas dérangé·e.

Je fixe un point face à moi. Je prends conscience de ma respiration.

Lentement et en marquant une pause entre chaque phrase, je dis trois choses que je vois, trois choses que j'entends, trois choses que je ressens.

Puis je dis deux choses que je vois, deux choses que j'entends, deux choses que je ressens.

Je dis une chose que je vois, une chose que j'entends, une chose que je ressens.

Mes paupières peuvent se fermer au moment où j'en ai envie, pour un plus grand confort.

Je peux ensuite explorer une de ces quatre pistes :

- Je laisse mon inconscient m'emmener vers un endroit agréable, un endroit ressource, où moi seul·e peux aller, et où se trouve exactement ce dont j'ai besoin, même si je ne sais pas exactement ce que c'est (un souvenir agréable, une émotion positive, une idée, un apprentissage à réactiver, une potentialité à mettre en mouvement, une nouvelle habitude à instaurer...)
- Je me concentre sur une suggestion de mon choix, formulée positivement (pas de négation sinon l'inconscient comprend le contraire), vérifiable concrètement et identifiée dans le temps.
Ex : Pendant ma séance de sport/musique/autre de ce soir, je me sentirai détendu/tonique/autre.
- Je peux aussi visualiser une situation souhaitée, en imaginant tout le déroulement dans le détail.
Ex : Avant ma réunion, je prends le temps de boire un verre d'eau, j'entre dans la salle, tout le monde s'installe, le-la directeur·trice annonce le sujet, je me sens détendu·e, je prends le temps de respirer calmement avant de commencer. Je me vois parlant tranquillement, les idées viennent facilement, je clos mon intervention, autour de la table les autres participants ont l'air satisfaits, etc.
- J'imagine que je dépose mes soucis, pensées négatives ou toute autre chose dont j'aimerais me débarrasser (tabac, stress, angoisses...) dans la nacelle d'une montgolfière puis quand celle-ci est pleine, je détache ses amarres et regarde la montgolfière s'envoler et disparaître au loin tandis que je profite d'une délicieuse sensation de légèreté.

Je reviens ici et maintenant, en faisant confiance à mon inconscient pour conserver ce qui est bon pour moi.

Contre le stress, la cohérence cardiaque

J'inspire sur 5 secondes, j'expire sur 5 secondes (sans pause entre les deux).

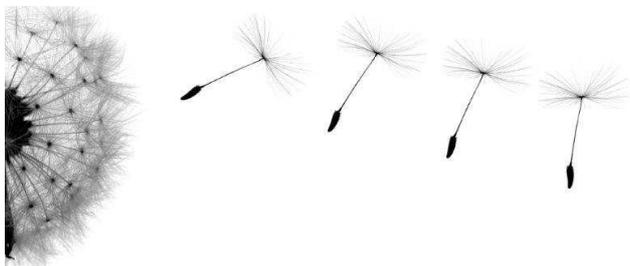
Je respire ainsi pendant 5 minutes, sans à-coup. Je refais cet exercice 3 fois par jour.

Cet exercice est utile en cas de stress et d'anxiété, il permet de réguler les variations du rythme cardiaque et de diminuer le taux de cortisol (hormone du stress) dans le corps.

Si vous n'aimez pas compter pendant que vous respirez, on trouve de nombreux guides auditifs sur internet (un guide auditif peut vous être envoyé sur demande par email).

Il existe par ailleurs des applications pour les smart-phones qui proposent des exercices de respiration simples et orientés suivant vos besoins (pour la détente, pour être dynamisé, pour avoir moins faim, pour commencer sa journée, pour s'endormir...) Voir par exemple l'application gratuite PRANA BREATH qui s'appelle également Respiration pranique. Avec cette appli, il vous faudra régler vous-même le programme de cohérence cardiaque (ratio des cycles de respiration : 5 : 0 : 5 : 0. Durée du cycle : 5 minutes)

Voir aussi l'application KARDIA, dédiée à la cohérence cardiaque, sur laquelle il n'y a aucun réglage à faire.



Céline Dulac, hypnothérapeute
à Montpellier et Castelnau-le-Lez
www.celinedulac-hypnose.fr
contact@celinedulac-hypnose.fr
06 60 97 19 69