

Les petits conseils de votre ostéopathe

- par Caroline Nivard -

Votre « lieu agréable » en auto-hypnose

L'autohypnose est **un excellent outil** pour détendre le corps et apaiser le mental.

Le but de cette technique est de vous créer « **un refuge** », dans lequel vous vous sentez **en confiance, apaisé, vraiment bien**. Vous pourrez y retourner, à chaque fois que vous en aurez besoin.

Pour votre première fois seul, je vous conseille de **reprendre le même lieu** que vous aviez choisi pendant notre séance.

Votre cerveau associera ainsi cet endroit **plus rapidement et plus profondément, à un état de détente, de sécurité et de bien-être**.

Pour ceux qui ont du mal à voyager seul, cette séance est disponible en vidéo, avec la voix du Dr Claude Virot, psychiatre et fondateur de l'institut Emergences.



Prêt pour la pratique ?

- Je vous invite à vous déplacer **dans un lieu calme**, où vous ne serez pas dérangé
- Une fois dans ce lieu, **installez-vous confortablement...**

C'est parti ...

- Commencez par prendre vos repères dans la pièce où vous vous trouvez : soyez attentif aux objets autour de vous, aux sons, aux odeurs, aux appuis de votre corps sur votre assise
- Prenez une profonde inspiration.... puis fermez les yeux
- Respirez tranquillement et prenez du temps... du temps pour vous poser, pour mettre votre esprit au repos... Pour vous y aider, focalisez-vous sur vos inspirations et vos expirations.
- Une fois posé, empruntez un « chemin » pour vous rendre dans votre lieu agréable
- Et profitez pleinement de ce lieu :
 - regardez : les formes, les couleurs, les lumières... autour de vous...
 - profitez des sons qui parviennent à vos oreilles
 - peut-être même sentir des odeurs agréables
- Votre corps peut faire ce qu'il veut dans ce lieu, ce dont il a besoin
- Vous pouvez utiliser des autosuggestions comme « tu es bien » « tu es détendu » « tu es confiant » « tu es en sécurité » « tu mérites »...
- Au bout de quelques minutes, revenez par le même chemin dans l'endroit de départ, prenez quelques grandes inspirations, expirations...
- Puis étirez-vous, bougez bras, jambes, ballez et ouvrez vos yeux, pour reprendre vos repères : les objets autour de vous, les sons, les odeurs, les appuis de votre corps sur la chaise, le lit ou le canapé...

Vos séances peuvent durer entre 5 et 20 minutes. L'important n'est pas le temps mais la régularité, si vous souhaitez en retirer du bénéfice !



Suivez-moi sur Insta, Facebook et sur www.monosteo.fr

Caroline Nivard

74 cours de Verdun, Bordeaux - 32 rue Ernest Bersot, Bordeaux
RDV au 05 57 59 91 76 ou sur [doctolib.fr](https://doctolib.fr/docteur/caroline-nivard)