

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 Viro, 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, baillez 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**