

## Installer le confort

Exercice d'autoactivation (ou autohypnose) en vue de réaliser un but simple, utile et agréable pour vous.

Ce but peut concerner :

- les souffrances psychologiques : le stress, l'anxiété, la dépression.
- les douleurs physiques surtout chroniques
- la capacité à mieux gérer ses émotions
- améliorer sa concentration, sa mémoire, son sommeil
- renforcer sa motivation, passer à l'action

Par exemple .

« Je vais pratiquer cet exercice pour améliorer ma concentration »

« Je vais pratiquer cet exercice pour me mettre au travail »

- 1) Fixez le but. Exprimez mentalement ou à haute voix le but que vous voulez atteindre.
- 2) Prenez une position tonique qui facilite le travail. Asseyez-vous sur un tabouret ou une chaise sans appuyer le corps sur le dos de la chaise, les pieds bien à plat sur le sol, le dos tonique, les mains posées sur les jambes, la tête bien équilibrée sur les épaules et le regard porté vers l'horizon.
- 3) Fermez les yeux
- 4) Pendant 10 secondes, pensez au but que vous n'avez pas encore atteint
- 5) Laissez vagabonder vos pensées pendant 30 secondes en acceptant toutes les images ou questions qui se présentent à votre esprit.
- 6) Laissez revenir le souvenir d'une action dans la nature au cours de laquelle vous avez appris quelque chose d'utile.
- 7) Ressentez l'équilibre particulier de votre corps lors de cette action dans la nature pendant 1 minute.
- 8) Ressentez l'émotion agréable en lien avec cette action et localisez l'endroit de votre corps où elle se manifeste le plus. Profitez de cette émotion et de ces sensations pendant 1 minute.
- 9) Terminez en effectuant 3 grandes respirations profondes (inspiration par le nez et expiration par la bouche).
- 10) Ouvrez les yeux, étirez vos bras et vos jambes et les muscles de votre visage en souriant.

Vous pouvez reprendre ou pas le même souvenir d'apprentissage.

Vous pouvez réaliser cette exercice aussi souvent que vous le souhaitez.

@Jean Becchio, médecin spécialisé en psychiatrie.

Responsable d'enseignement universitaire en hypnose.

Président du CITAC.