

Je me libère grâce à 4 exercices d'autohypnose

Pratiquée régulièrement, cette méthode thérapeutique permet de « déprogrammer » ce qui est douloureux dans notre existence pour refonder autrement notre façon d'être. Par Isabelle Gravillon

Grâce à l'hypnose, nous mobilisons nos capacités d'auto-guérison», explique Nicole Prieur, psychologue et hypnothérapeute*. Accéder à une transe hypnotique est à la portée de tous. L'autohypnose est un état naturel que nous connaissons quand nous rêvassons, quand notre esprit s'échappe. Voici 4 exercices ciblés qui vous aideront à sortir d'un état pénible. ●

*Auteure de «L'hypnose pour tous. Une autre voie pour alléger sa vie de famille et de couple», éd. Payot.

Exercice du lieu "sécuré" pour se mettre à l'abri

A pratiquer quand on se sent angoissée, stressée, agressée par son environnement, mais aussi pour anticiper une situation qui nous inquiète.

Je fais comment?

Installée dans un fauteuil, les yeux fermés, laissez venir à vous l'image d'un lieu, réel ou imaginaire, dans lequel vous vous sentez en sécurité. Accueillez toutes les sensations liées à cet endroit: les couleurs, les odeurs, les sons, les goûts, les textures. Dites-vous que ce lieu est inscrit en vous, que vous pouvez à tout moment vous

réfugier et que personne ne peut y entrer.

Pourquoi ça fait du bien?

«Cet exercice donne le sentiment d'avoir à sa disposition une solution pour surmonter les angoisses au moment où elles surviennent, de ne plus être à leur merci. On retrouve ainsi de la sécurité intérieure et de la force, ce qui nous encourage à regarder le monde autrement, à le considérer comme moins menaçant, à davantage s'ouvrir à sa découverte, dans la sérénité», détaille Nicole Prieur.

Tout part du corps

LES EXERCICES D'HYPNOSE SONT DES HISTOIRES SANS PAROLES. C'est du corps que le changement par l'hypnose proviendra. «Lors d'une séance, nous nous reconnectons au nourrisson que nous avons été, qui a d'abord construit sa relation au monde et aux autres à travers son corps et sa sensorialité, avant d'avoir accès au langage», explique Nicole Prieur.

Exercice de l'arbre pour trouver une

A pratiquer quand on peine à trouver sa place, qu'on se sent transparent aux yeux des autres.

Je fais comment? Laissez venir à vous l'image d'un arbre. Observez-le si intensément que vous voyez la sève monter des racines dans le tronc et que vous la sentez monter de vos pieds dans vos jambes. Puis se déployer dans ses branches comme dans vos bras, dans ses feuillages comme dans vos cheveux. Vous sentez l'écorce





bre assise

de l'arbre vous envelopper et vous protéger.

Pourquoi ça fait du bien ? « Chaque fois que nous nous sentirons négligés, nous reviendrons à cet arbre. Habités par sa force, arrimés au sol par ses racines, protégés par son écorce, nous retrouverons présence et consistance. Les autres nous verront enfin. Et si ce n'est pas le cas, nous ne vacillerons plus », encourage la thérapeute.

Exercice des vagues pour larguer les amarres

A pratiquer quand on a un sentiment de ras-le-bol, d'être à côté de sa vie et de ses désirs, engluée dans des liens et des habitudes.

Je fais comment ? Laissez-vous bercer par les vagues. Imaginez un bateau amarré, donnez l'ordre de lever l'ancre, et suivez-le qui quitte le port, sous un ciel lumineux.

Pourquoi ça fait du bien ? « Pour être en adéquation avec ses désirs et ne pas se perdre, il est parfois nécessaire d'opérer des séparations, au moins symboliques, d'avec des proches ou des habitudes. Cet exercice nous accompagne dans ces changements douloureux, il nous offre la perspective de nouveaux horizons », déclare l'hypnothérapeute.

Exercice de la glaise pour sculpter votre couple

A pratiquer quand notre couple nous déçoit et nous frustré.

Je fais comment ? Imaginez-vous en train de sculpter la statue de votre couple tel que vous le souhaiteriez avec de la glaise. Façonnez les mains qui se touchent, les bouches qui embrassent, les bras qui serrent et soutiennent.

Pourquoi ça fait du bien ? « La matière que l'on malaxe, même en imagination, matérialise l'idéal, le rend plus accessible. L'inconscient va essayer de tendre vers cette projection. En s'imaginant sculpteur, on quitte la passivité de celui qui se plaint pour devenir acteur d'un projet », analyse Nicole Prieur.