

AUTO-HYPNOSE CONTRE LES INSOMNIES

5 trucs lorsque l'insomnie guette

1) La première chose que je fais est simplement de **parer aux besoins physiologiques** de base : aller aux toilettes, boire un peu d'eau. Je vérifie que la chambre soit bien oxygénée.

2) Lorsque je reviens dans mon lit, c'est **dans le but d'y être bien**, et non **pas dans une idée « d'obligation » de dormir**. Je remercie la vie pour un tel confort, une telle chaleur!

3) Je pratique la **respiration scindée sur l'expiration**. Inspiration normale, d'une traite, expiration scindée par exemple 4 à 5 paliers : je répète 14 X – la langue au maximum vers le palais mou.

4) **Sur le dos, jambe droite croisée sur la gauche**, idem avec les bras, les doigts s'entrecroisent par l'intérieur (cela génère une torsion légère des bras). **14 X inspire langue au maximum vers le palais mou -expire langue à l'arrière des incisives**. Inverser la position des membres et recommencer.

C'est après cette séquence respiratoire que je pratique la séance d'auto-hypnose qui suit pour le sommeil.

5) **Je visualise une bougie, sa flamme**, l'image devient de plus en plus nette – la flamme de plus en plus stable – **Je m'intéresse à chaque détail** : la taille du bougeoir, sa couleur, la grandeur de la bougie, le halo de lumière de la flamme ses variations de couleurs, chaque détail est important. Dès que le mental s'évade, je reviens gentiment à ma bougie et je laisse passer les pensées comme des nuages dans le ciel.

Ensuite je me **concentre uniquement sur la flamme**, je la fais grandir jusqu'à ce qu'elle se **transforme en soleil**. Je respire 7 fois dans ce soleil en allongeant mon expiration.

Le soleil se déplace au dessus de moi et je sens qu'il me réchauffe, il me ramollit le corps. **La chaleur monte** des pieds aux chevilles, vers les mollets à gauche et à droite simultanément, remonte et baigne tout le corps profondément, dans toutes les cuisses, les jambes, le bassin, la zone de l'abdomen, remonte encore dans la poitrine. **La chaleur pénètre** les doigts, les mains, les poignets, les bras, elle inonde et ramolli profondément tout le corps et la toute la tête, tandis que le corps s'enfonce de plus en plus dans mon lit. Il devient de plus en plus mou et de plus en plus profond.

Je me concentre sur tout le corps et sur le soleil, chaque respiration permet au corps de s'emplier davantage de cette douce chaleur...