

EXERCICE D'AUTOHYPNOSE POUR MIEUX DORMIR

Vous souffrez de problèmes de sommeil qui endorment vos capacités le jour et vous maintiennent éveillé la nuit. L'autohypnose va aider votre inconscient à se rassurer et à se laisser aller. A vous des nuits paisibles !

Difficile de tomber dans les bras de Morphée en ce moment. Vous ne cessez de vous retourner en attendant un marchand de sable capricieux. Et quand finalement vous commencez à sombrer dans le sommeil, vous vous réveillez. Le cauchemar ! Finis les réveils intempestifs et les **problèmes de sommeil** avec cet exercice d'**autohypnose**. La transe qui suit va vous permettre de retrouver le calme et la détente propices à l'endormissement. Cette histoire racontée à votre inconscient au moment du coucher va vous aider à glisser tranquillement vers le sommeil... Zzzz

Fermez les yeux...

Imaginez la place d'un petit village. Un vieil homme raconte une belle histoire à des enfants d'une voix très douce, monocorde, très agréable. Sa voix est apaisante et vous vous sentez bien dans ce lieu, en toute sécurité, même s'il se trouve très loin de votre maison. Vous écoutez ce vieil homme qui raconte une histoire : "En ce temps-là, personne n'avait d'électricité, même les lampes à pétrole étaient rares. Nous restions très souvent le soir sur cette place à écouter l'histoire que racontait un vieil homme. Et je me souviens très bien de cette histoire qui disait que souvent, au temps des pères de nos pères, le soir, les villageois se retrouvaient sur cette place pour écouter un vieil homme qui racontait une histoire.

L'histoire toute simple des gens de son temps qui, lorsque la nuit venait et après avoir écouté l'histoire d'un vieil homme, allaient se coucher.

Leurs paupières se fermaient dès qu'ils avaient posé la tête sur leur oreiller. Ils s'endormaient jusqu'au matin au moment où le soleil se levait. D'ailleurs en ce temps-là, comme les animaux, les gens du village se levaient et se couchaient avec le soleil. Lorsque le soleil se couchait, les gens dormaient, et lorsque le soleil se levait, les gens du village se levaient aussi. La vie était régulière, bonne et douce, pleine de cette sécurité que donne l'éternel recommencement des choses où il fait bon dormir paisiblement, tranquillement, pendant toute la nuit, alors que le soleil est couché et jusqu'à ce qu'il se lève..".

Merci à Jean-Michel Jakobowicz, hypnothérapeute à Genève. Retrouvez plus d'exercices d'autohypnose dans son livre, L'autohypnose c'est malin (Quotidien malin éditions).

©<http://www.topsante.com/medecine/medecines-douces/hypnose/sommeil-un-exercice-dautohypnose-pour-mieux-dormir-59355>