

## Protocole d'auto-hypnose

**Installez vous dans un endroit calme en évitant, le passage d'autres personnes, d'animaux, ou tout autre élément perturbateur.**

1. Fixer un point, fermer les yeux puis continuer de visualiser ce point sous les paupières closes.
2. Inspirer, expirer profondément 3 fois. A la troisième inspiration, garder le souffle quelques secondes, relâcher, fermer les paupières, mentaliser votre mot clé.
3. Visualiser son escalier de relaxation.
4. Descendre la 1ère marche en ressentant la lourdeur agréable de son corps sur le fauteuil ou le lit.
5. Descendre la 2ème marche en se focalisant sur le ressenti d'un objet ou d'un textile sur soi. Constaté que l'esprit accompagne le corps.
6. Descendre la 3ème , 4ème, 5ème marche en amplifiant ses ressentis.
- 7.1 Une fois dans votre lieu, en bas de l'escalier vous pouvez simplement profiter du moment et de l'endroit, cet endroit est le votre, vous pouvez y imaginer beaucoup de choses, des choses positives et utiles. Puis vous répétez votre suggestion positive.
- 7.2 Vous pouvez également, si vous n'avez pas trop de temps disponible, simplement vous répéter votre suggestion positive

**Important:** votre suggestion ne comporte aucune négation, elle est au présent et vous utilisez le "je"

**Exemple:(matin) "Je suis en pleine confiance, prêt(e) à profiter positivement de cette journée."**

**8 a.** Profiter de sa suggestion et s'endormir.

**OU**

**8 b.** Revenir vers l'escalier puis remonter les marches. en décomptant de 5 à 1, puis simplement ouvrir les yeux.