AMBITION

Je cultive mon bien-être

ACTION

Je respire

1 à 2 minutes

Fiche N° 4/5 Parution : **Lundi 7 octobre 2019**

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

"Vous connaissez l'hypnose à des fins thérapeutiques, adoptez l'autohypnose pour renforcer votre équilibre émotionnel.

Lâchez prise !"

Je découvre l'autohypnose

L'hypnose a des effets reconnus sur la détente à la fois physique et mentale.

Voici quelques conseils pour pratiquer l'autohypnose.

J'ouvre mon esprit

- Je me relaxe pour aboutir positivement à une modification de mon état de conscience.
- Je me donne la possibilité de m'épanouir.

Je pratique

- Je m'installe confortablement au calme, debout les pieds bien à plat au sol ou assis en tailleur.
- Les yeux fermés, je prends conscience de chaque partie de mon corps en partant des pieds et en remontant lentement jusqu'à la tête.

- Je commence la phase d'autosuggestion en évoquant une idée ou une image positive.
- Je visualise : je m'imagine dans une situation précise, j'imprime des images dans mon inconscient car le cerveau ne fait pas de différence entre le vécu et l'imaginaire.

Une séance dure approximativement entre 10 et 20 minutes.
Le nombre de séances nécessaires dépend de ma volonté et du temps que j'y consacre.
Parfois une seule séance suffira, parfois 4 à 6 séances seront nécessaires.

© Tous droits réservés - 2019

J'MACTIV Entreprise by ASPTT
ASPTT FEDERATION OMNISPORTS cultivons vos envies
En partenariat avec LE GROUPE LA POSTE