

RENDEZ-VOUS L'HYPNOSE ET VOUS

FLORENCE RIPERT
WWW.HYPNOSE-TROISFRONTIERES.FR



LE PLAISIR

**APPRENDRE A SE FAIRE
PLAISIR**

**LA PRATIQUE DE
L'AUTO-HYPNOSE**

Dans notre société, se faire plaisir est parfois devenu difficile avec toutes les contraintes du quotidien. Beaucoup de gens se forcent dans de nombreux domaines : à aller au travail, à vivre avec leur conjoint, à supporter des comportements qui ne leur conviennent pas, à faire du sport parce que "il faut" ou "je dois" ... Peut-être avez-vous appris à toujours faire passer le plaisir de l'autre avant le vôtre ? Quand vos parents vous disaient "Fais moi plaisir, range ta chambre" ou "Débarrasse la table"... Quand vous vous dites "Il faut... ou "je dois", vous vous forcez, ce n'est pas spontané, c'est quelque chose que vous remettez à plus tard parce que vous n'avez pas envie de le faire. Vous remplissez votre quotidien de beaucoup de "Il faut... et "je dois", de tâches qui deviennent des contraintes. Où est le plaisir là dedans ?

Cela ne marche qu'un temps car notre besoin biologique cherche toujours à satisfaire le plaisir et la détente. Si vous n'en avez jamais ou peu, plusieurs comportements peuvent en résulter. Il y a ceux qui font tellement d'efforts au travail, à la maison, avec les autres qu'ils deviennent "fainéants" ou procrastinent beaucoup (à faire les papiers, à faire les devoirs avec les enfants, à aller au travail...). Il y a ceux qui s'enfuient dans une passion et dont on dit d'eux qu'ils sont égoïstes, qu'ils ne pensent qu'à eux (un sport, une activité, un hobby...); Ceux qui se réfugient dans la cigarette, l'alcool ou la nourriture, une addiction...; D'autres n'ont pas trouvé de moyens de compenser le manque de plaisir et tombent dans la dépression ou la maladie. Tous ces comportements indiquent un grand manque de plaisir, de bien-être, de détente dans leur vie ce qui les fait basculer dans le "trop", et qui a des conséquences sur leur santé, et sur les autres qui les côtoient.

Le plaisir, la détente, le bien-être, le repos physique et mental sont des besoins primaires essentiels qui permettent à notre corps d'être détendu, et cela doit être le plus souvent possible. Dès que nous aimons quelque chose, nous sécrètons des endorphines, hormones du plaisir, qui réduisent la fréquence respiratoire, le stress, et nous poussent à vouloir recommencer. De la même façon, nous avons du plaisir en mangeant ou dans la sexualité pour nous amener à recommencer car c'est vital de manger et c'est un besoin de procréer pour perpétuer la vie.

Tous les jours, peut-être vivez-vous les mêmes choses désagréables, avez les mêmes pensées négatives et nourrissez-vous votre corps de tensions et de crispations constantes sans savoir comment vraiment faire pour en sortir !

EXERCICE D'AUTO HYPNOSE

RIRE, SOURIRE

Votre objectif : amener du plaisir et de la gaieté dans votre vie le plus souvent possible.

Le rire est l'interrupteur qui allume la lumière et la joie.
Linda Leclerc (www.yogadurire.com)

Le rire est le propre de l'homme. Regardez comment les gens joyeux, ceux qui rient et sourient souvent nous attirent !

Dans les hôpitaux, on "soigne" les enfants malades par la thérapie du rire. Des clowns les aident à oublier leurs difficultés et dirigent leur attention vers ce qui les détend par le rire. Rire est un puissant antidépresseur, il libère des endorphines qui réduisent le stress, le système immunitaire est plus performant, le corps reprend son plein pouvoir de régénération et de réparation, d'homéostasie.

Commencez par lister ce qui ne va pas dans votre quotidien. Tout ce qui est difficile doit trouver une solution.

- Soit vous avez une solution et tout va bien, vous pouvez vous détendre.

- Soit vous ne trouvez pas de solution et une seule possibilité s'offre à vous : lâcher prise sur les pensées qui tournent en boucle à ce sujet et tourner votre regard vers ce qui va, ce qui est positif ce qui permet de vous détendre !

- **Difficultés avec quelqu'un** : vous savez que vous ne changerez pas l'autre. Proposez une entente, exprimez lui votre besoin, ce que vous souhaitez, sans accusation. Trouvez une solution ensemble et partez sur un accord équitable.

Préparez l'entrevue en auto-hypnose :

Fermez les yeux pour vous concentrer sur le relâchement de votre corps, passez-le en revue de haut en bas, puis prenez une profonde inspiration sur 4 secondes et expirez sur 5 secondes. Recommencez deux fois.

Imaginez-vous en train de lui exprimer votre ressenti et vos besoins, ce que vous souhaitez avec vos mots, avec votre cœur, sans accusation ni jugement.

Proposez-lui des solutions. Mettez-vous à la place de l'autre : laissez-le s'exprimer, que dirait-il ? Quel est son besoin ? Que défend-il comme valeur ? De quoi a-t'il peur à votre avis qui fait qu'il est en opposition avec vous ? Que vous proposerait-il comme solution ?

Une fois les deux parties entendues, imaginez-vous faire un compromis équitable, et partir sur un accord verbal ou écrit pour que chacun s'engage à respecter ce qui a été décidé d'un commun accord. Voyez-vous sourire tous les deux.

- Difficultés avec le travail :

Listez ce qui ne va pas. Résolez les problèmes en lien avec des personnes en faisant des ententes. Si vous ne trouvez pas d'ententes, à vous de lâcher prise. Si c'est en rapport avec les tâches que vous effectuez qui vous lassent, ou si vous avez de la pression car trop de travail :

- soit vous décidez de changer de travail ou de poste, avec les conséquences à assumer car de nombreux facteurs resteront inconnus, en sachant que les mêmes problèmes peuvent se représenter,

- soit vous tournez votre attention sur ce que vous aimez et ce qui vous motive à rester (salaire, collègues sympa, ambiance...)

- si vous avez une pression : relâchez votre corps et faites l'auto-hypnose suivante avec des suggestions positives :

"Tous les jours, je fais de mon mieux, je me détends pleinement, je prends le temps de faire les choses en conscience, je prends plaisir chaque instant dans ce que je fais, je relâche mon corps surtout quand je sens une difficulté, j'amène un sourire, je tourne mon regard vers une image positive, j'inspire et j'expire profondément plusieurs fois, je regarde les points positifs que m'apportent la situation..." ♥

Faites vos propres suggestions, viviez l'instant présent pour ramener le calme et la paix dans votre corps quand il est tendu et répétez le plus souvent possible pour vous sentir vivant et heureux,... "il est là le bonheur, il est là" !



"LE YOGA DU RIRE C'EST FAIRE DES PETITES FOLIES PENDANT UN PETIT MOMENT POUR S'ASSURER DE RESTER EN SANTÉ PENDANT LONGTEMPS"

Linda Leclerc Yoga du Rire

"LA COLÈRE VIEILLIT, LE RIRE RAJEUNIT"

Qian Da Xin

"LE SOURIRE MOBILISE 15 MUSCLES MAIS FAIRE LA GUEULE EN SOLLICITE 40"