



DU LIEN EN SOI

Cédric Auvinet

3 exercices d'autohypnose

Pour apaiser le mental et se reconnecter à soi

Introduction	p.3
Exercice 1 : Le lieu de sécurité	p.4
Exercice 2 : La respiration couleur	p.5
Exercice 3 : Le fil intérieur	p.6
Conclusion	p.7

Introduction

Dans notre quotidien agité, il devient essentiel de prendre un moment pour revenir à soi. L'autohypnose est une pratique simple et puissante pour se recentrer, apaiser le stress et restaurer un lien intérieur profond.

Je vous propose ici 3 exercices guidés, accessibles à tous.

Prenez un moment pour vous installer confortablement, dans un lieu calme. Chaque exercice dure entre 5 et 10 minutes.

Il est possible de choisir une musique douce et apaisante, associée à un minuteur dont la sonnerie est agréable, ou d'employer des sons relaxants comme guide de respiration et fil conducteur pour vous reconnecter à vous-même.

L'entrée et la sortie de l'autohypnose

« Installez-vous confortablement, fermez les yeux, prenez trois respirations profondes et laissez votre attention s'ancrer dans l'instant présent. »

« Permettez à votre corps de se détendre progressivement : à chaque expiration, sentez vos muscles se relâcher un peu plus. »

« Quand l'exercice touche à sa fin, ramenez doucement votre attention à l'espace qui vous entoure, en sentant l'énergie revenir dans vos mains et vos pieds. »

« Ouvrez les yeux à votre rythme, emportant avec vous un sentiment de clarté et de sérénité, prêt(e) à poursuivre votre journée. »

Exercice 1 : Le lieu de sécurité

Durée conseillée : 7 à 10 min

Objectif : se recentrer, retrouver un sentiment de sécurité intérieure

- Fermez les yeux et prenez trois grandes respirations.
- Imaginez un lieu dans lequel vous vous sentez profondément bien.
- Explorez ce lieu avec vos sens : que voyez-vous ? Que ressentez-vous ? Que percevez-vous ?
- Laissez votre corps se détendre au fur et à mesure que vous vous imprégnez de ce lieu.
- Dites intérieurement : « Je peux revenir ici chaque fois que j'en ressens le besoin. »

Rappel pour l'entrée en transe

« Rappelle-toi simplement de relâcher chaque muscle à chaque expiration et de laisser ton attention se poser doucement à l'intérieur de toi. »

Rappel pour la sortie de transe

« Souviens-toi de ramener progressivement ton attention à l'espace autour de toi, en laissant l'énergie revenir dans ton corps avant d'ouvrir les yeux. »

Exercice 2 : La respiration couleur

Durée conseillée : 5 min

Objectif : faire circuler une énergie apaisante dans le corps

- Choisissez une couleur qui symbolise la détente, la confiance, la clarté.
- À l'inspiration, imaginez que vous inspirez cette couleur.
- À l'expiration, laissez-là se diffuser dans votre corps, zone par zone.
- Recommencez lentement pendant quelques cycles.
- Accueillez les sensations, sans attente, sans jugement.

Rappel pour l'entrée en transe

« Rappelle-toi simplement de relâcher chaque muscle à chaque expiration et de laisser ton attention se poser doucement à l'intérieur de toi. »

Rappel pour la sortie de transe

« Souviens-toi de ramener progressivement ton attention à l'espace autour de toi, en laissant l'énergie revenir dans ton corps avant d'ouvrir les yeux. »

Exercice 3 : Le fil intérieur

Durée conseillée : 6 à 8 min

Objectif : se reconnecter à ses besoins profonds

- Imaginez un fil doux, comme un lien vivant, qui part du sommet de votre tête jusqu'à votre cœur.
- Ce fil symbolise la connexion entre votre mental et votre monde intérieur.
- Laissez ce fil vibrer doucement, comme s'il respirait avec vous.
- Posez cette question intérieurement :
« De quoi ai-je besoin profondément, ici et maintenant ? »
- Accueillez la réponse sans chercher à comprendre. Une sensation, une image, un mot peuvent suffire.

Rappel pour l'entrée en transe

« Rappelle-toi simplement de relâcher chaque muscle à chaque expiration et de laisser ton attention se poser doucement à l'intérieur de toi. »

Rappel pour la sortie de transe

« Souviens-toi de ramener progressivement ton attention à l'espace autour de toi, en laissant l'énergie revenir dans ton corps avant d'ouvrir les yeux. »

Conclusion

Ces pratiques sont des portes vers vous-même. Prenez le temps, sans pression. Revenir à soi est un chemin, pas une performance.

Si vous souhaitez aller plus loin, je vous accompagne en cabinet ou à distance avec bienveillance, écoute, et engagement.

du.lien.en.soi.hypnose@gmail.com

Instagram : @dulienensoi

Téléphone : 0744774526



Tisser du lien en soi, accompagné par l'hypnose en pleine conscience.