

# Auto-câlin

## C'est quoi un auto-câlin ?

Un geste tout simple : t'enlacer toi-même pour te rassurer et t'apaiser.

## Pourquoi ça fonctionne ?

Le fait de se prendre dans les bras libère l'ocytocine, l'hormone du lien et de la sécurité. Même en étant seul(e), ton cerveau enregistre ce geste comme un signe de réconfort.

## Bienfaits :

- Apporte une sensation immédiate de sécurité.
- Calme le stress, les émotions fortes.
- Réconforte lors de moments difficiles.

## Comment pratiquer ?

1. Croise les bras autour de toi, comme si tu te prenais dans les bras.
2. Presse doucement, sans forcer, en ajustant la pression selon ton besoin.
3. Respire profondément : à l'inspire, imagine que tu te remplis de douceur ; à l'expire, relâche les tensions.
4. Reste ainsi 1 à 2 minutes, ou plus si besoin.

