

L'Endroit Ressource en Auto-Hypnose

Qu'est-ce que l'Endroit Ressource ?

L'Endroit Ressource est une pratique issue de l'auto-hypnose qui consiste à créer mentalement un lieu sûr et apaisant, dans lequel tu peux te réfugier intérieurement pour te recentrer. C'est un espace personnel, construit sur mesure pour toi, qui apaise ton système nerveux et t'aide à réguler les émotions.

Pourquoi ça fonctionne ?

En visualisant un endroit ressource, tu actives les mêmes zones du cerveau que lorsque tu vis réellement une expérience agréable. Le cerveau ne fait pas la différence entre réel et imaginé. Tu peux donc recréer un état de sécurité même en pleine tempête émotionnelle.

Bienfaits :

- Crée une bulle de calme et de sécurité intérieure.
- Permet de prendre du recul en cas de stress ou d'émotions fortes.
- Renforce la sensation de "refuge" en soi.
- Utile avant un rendez-vous stressant ou pour favoriser l'endormissement.

Comment pratiquer ?

1. Installe-toi dans un endroit calme, en position assise en veillant à rester en pleine conscience.
2. Ferme les yeux et imagine un lieu où tu te sens parfaitement bien : réel ou imaginaire.
3. Observe chaque détail : ce que tu vois, entends, ressens, les odeurs, les sensations sur la peau.
4. Respire profondément en te connectant à cet endroit.
5. Reste quelques minutes à t'y reposer, en observant comme ton corps se détend peu à peu.

Astuce : plus tu revisites ton Endroit Ressource, plus il sera facile et rapide d'y retourner en cas de besoin.

