

Auto-câlin

C'est quoi un auto-câlin ?

Un geste tout simple : vous enlacer vous-même pour vous rassurer et vous 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), votre 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. Croisez les bras autour de vous, comme si vous vous preniez dans les bras.
2. Pressez doucement, sans forcer, en ajustant la pression selon votre besoin.
3. Respirez profondément : à l'inspire, imaginez que vous vous remplissez de douceur et à l'expire, relâchez les tensions.
4. Restez ainsi 1 à 2 minutes, ou plus si besoin.

