

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 vous pouvez vous réfugier intérieurement pour vous recentrer. C'est un espace personnel, construit sur mesure pour vous, qui apaise votre système nerveux et vous aide à réguler vos émotions.

Pourquoi ça fonctionne ?

En visualisant un endroit ressource, vous activez les mêmes zones du cerveau que lorsque vous vivez réellement une expérience agréable. Le cerveau ne fait pas la différence entre réel et imaginé. Vous pouvez 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. Installez-vous dans un endroit calme, en position assise en veillant à rester en pleine conscience.
2. Fermez les yeux et imaginez un lieu où vous vous sentez parfaitement bien : réel ou imaginaire.
3. Observez chaque détail : ce que vous voyez, entendez, ressentez, les odeurs, les sensations sur la peau.
4. Respirez profondément en vous connectant à cet endroit.
5. Restez quelques minutes à vous y reposer, en observant comme votre corps se détend peu à peu.

Astuce : plus vous revisitez votre Endroit Ressource, plus il sera facile et rapide d'y retourner en cas de besoin.

