

40 exercices d'autohypnose
et de méditation
pour mieux vivre
avec ses émotions

Nathalie Baste

DUNOD

GUIDES D'ACCOMPAGNEMENT



Pour avoir accès aux entraînements audio, rendez-vous sur le site dunod.com à la page de présentation de l'ouvrage, sélectionnez « contenu complémentaire » et entrez le mot de passe demandé.

© Dunod, 2018

11, rue Paul Bert, 92240 Malakoff

www.dunod.com

ISBN : 978-2-10-076534-8

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Préface

LES ÉMOTIONS ONT LONGTEMPS EU EN FRANCE MAUVAISE PRESSE. POUR nos anciens, elles étaient souvent des signes de faiblesse. Et ce point de vue est loin d'avoir disparu. Dans de nombreux milieux, cette manière de voir s'est même renforcée, générant beaucoup de pathologies, de troubles, et donnant ainsi beaucoup de travail à des thérapeutes de plus en plus nombreux. Ce qui n'empêche pas des délais de rendez-vous souvent bien longs et cruels...

Car les émotions sont nos alliées, nous avons eu tendance pendant quelques siècles à l'oublier. Au contraire, nous avons appris à les craindre, à vouloir les supprimer, nous privant d'énergies fondamentalement utiles. Cette sorte de folie que nous avons vécue n'est pas terminée, ne soyons pas trop optimistes. Mais des ouvrages de plus en plus nombreux tiennent un autre discours, indique une autre voie, permettent d'espérer d'autres possibilités.

Le livre de Nathalie Baste vient enrichir l'ensemble des ouvrages de ce type. Il vient faire œuvre utile en agissant en amont, avant que les troubles ou les difficultés ne s'aggravent ou ne recommencent. Il est comme une grande valise bourrée d'outils pratiques, concrets. Il satisfera les lecteurs, de plus en plus nombreux, qui ont compris les limites des médicaments et des démarches fondées sur le fait de toujours davantage se comprendre, mais sans agir autrement. Il est destiné à rendre proactifs, responsables et acteurs de notre santé et de celle de nos entourages, dans les situations les plus variées de la vie quotidienne.

Un autre avantage de ce livre, assez rare pour qu'il me faille le signaler, est son ouverture d'esprit. Ce n'est pas un livre qui cherche nous convertir à un point de vue, ni encore moins à une théorie. Il propose des méthodes qui ne sont habituellement pas reliées mais qui sont souvent, au contraire et malheureusement, présentées comme concurrentes. Dans

le même esprit que celui de la revue *Transes*¹ que nous avons récemment créée avec Antoine Bioy, et à laquelle Nathalie Baste contribue depuis sa naissance.

Vous ne trouverez donc pas dans les pages qui vont suivre une apologie, ni encore moins une démonstration de la supériorité d'une approche sur une autre, une pratique qui serait « pure », sous-entendu la meilleure, la plus « vraie ». Non, ce livre conjugue, articule, relie différentes approches parfaitement compatibles entre elles, pour mieux enrichir et aider le lecteur.

Enfin, grâce à cet ouvrage, vous pourrez simplifier ce qui est trop compliqué, en trouvant du confort et de la liberté. Et attention ! Vous risquez de devenir un peu plus intelligent !

Mais avant de vous laisser entrer dans ce vaste domaine à explorer, je vous souhaite courage et persévérance. Car comme le disait un de mes maîtres : « Simple ne veut pas dire facile ». Enfin pas toujours. Vous devrez faire des efforts, mais en vous enrichissant et, souvent, en vous amusant.

Et puis, soyez confiants, votre chemin se fera dans la compagnie joyeuse et vivante de Nathalie Baste !

À bientôt ! Je vous quitte pour aller faire mes exercices !

Thierry Servillat, psychiatre, formateur et conférencier
Rédacteur en chef, fondateur de la revue *Transes*
Auteur de *Découvrir l'autohypnose* (InterEditions).

1. La revue *Transes* traite de tous les états de conscience modifiée. Elle est éditée par Dunod (www.dunod.com).

Sommaire

Préface	3
Liste des exercices audio	7
Introduction.....	9
Remerciements	11

1.

Les bases pour pratiquer en sécurité et dans le confort

13

1. Les trois règles d'or 15
2. Votre corps, vos pensées, vos émotions 19
3. Pour comprendre l'expérience de la relaxation, la sophrologie, l'autohypnose et la méditation..... 25
4. Votre première expérience 45
5. Votre installation, votre confort, votre ancrage..... 49
6. Pour bien vous poser et prendre conscience de l'instant présent! 55
7. Allégez votre attention des pensées qui l'encombrent 69

2.

Fiches d'exercices pas à pas

75

- Fiche 1 Que faire quand je suis trop stressé(e)? 77

Fiche 2	Je me sens anxieux(se)	83
Fiche 3	Les attaques de panique - Obsessions – Phobies ...	89
Fiche 4	Je me sens souvent coupable	93
Fiche 5	Je me sens triste presque tout le temps	97
Fiche 6	Je prépare un examen ou un concours.....	101
Fiche 7	Je fais du sport ou bien je vais me mettre au sport!	105
Fiche 8	Nous attendons un enfant! Nous nous y préparons!	113
Fiche 9	J'aide mes enfants par la relaxation et l'autohypnose.....	119
Fiche 10	Je traverse des problèmes de santé.....	125
Fiche 11	Je dois vivre avec une douleur chronique.....	128
Fiche 12	Dormir!	138
Fiche 13	J'entends de drôles de bruits dans mes oreilles, ce sont des acouphènes.....	141
Fiche 14	Le travail, c'est aussi la vie!	147
Fiche 15	Je suis « addict »! Je ne veux pas le faire... je le fais quand même!.....	151
Fiche 16	Je vieillis et je le vis bien!	154
	Pour finir... Le chemin de Nietzsche	157
	Bibliographie.....	159
	Où se former?	160

Liste des exercices audio

1. Prendre conscience de sa respiration –
Entrer dans sa colonne d'air
Installer son endroit où l'on est bien 47
2. Une séance complète en trois temps..... 65
3. La promenade à la plage..... 72
4. Le lac bleu 81
5. L'image de la bouteille..... 85
6. Prendre l'avion..... 90
7. La montgolfière..... 94
8. Mon guide intérieur 99
9. La couleur 128
10. Une promenade à la campagne 137
11. Un champ de lavande..... 140
12. L'exercice de la cible 148
13. La vieille maison dans la montagne..... 155

Introduction

TOUT CE QUE NOUS N'ARRIVONS PAS À DIRE, tous ces éléments qui partent on ne sait où dans notre esprit, produisent des paralysies émotionnelles et des blessures corporelles, des bleus à l'âme et au corps. La relaxation, la sophrologie, la méditation et l'autohypnose sont des méthodes appropriées pour répondre à cela dans le respect de soi-même, des autres et de son environnement.

Notre vie actuelle fabrique des facteurs mentaux tels que le stress, l'anxiété ou le surmenage qui contribuent à l'apparition de troubles somatiques ou psychosomatiques que nous pouvons prévenir grâce aux exercices de relaxation. En effet, toutes les méthodes de relaxation permettent au corps et à la psyché de se retrouver et de dialoguer. *Nous pouvons ainsi entrer dans notre monde émotionnel et arrêter de le taire. Par ces exercices de relaxation, nous donnons la parole à nos émotions, à ce qui nous affecte, nous tourmente ou nous fait souffrir.* Nous savons que tout ce que nous taisons est transformé par notre corps sous forme de symptômes. Tout ce que nous taisons, tout ce que nous ne disons pas, tout ce que nous ne voulons pas entendre reste dans notre esprit, en grande partie refoulé dans notre inconscient et c'est notre corps qui est chargé de nous le faire entendre. Or quand notre corps parle, il parle bruyamment.

Les symptômes fabriqués par nos modes de vie et leurs exigences viennent frapper fort dans notre corps et dans notre esprit. Voilà pourquoi les exercices de relaxation sont d'un grand secours. En entrant dans notre monde psychosomatique, à l'intérieur de soi de façon très consciente, nous permettons à notre corps et à notre esprit de dialoguer et de s'entendre, ainsi nous permettons à nos conflits internes de se résoudre et à notre bien-être de s'installer.

Les exercices de relaxation sont prophylactiques, préventifs, mais aussi curatifs puisqu'ils aident à la disparition des symptômes. Ils peuvent agir seuls ou en complément d'autres traitements.

Cet ouvrage est avant tout très pratique¹. Il présente des séances originales construites à partir des méthodes les plus utilisées de nos jours (relaxation, sophrologie, méditation, autohypnose) afin d'en optimiser les effets positifs. Vivant et interactif, il propose des auto-questionnaires et des exercices audio de relaxation.

Les chapitres ont été conçus pour vous aider dans votre vie de tous les jours. Certains proposent de vous aider dans des moments particuliers de la vie, des moments de souffrance, la survenue d'une maladie aiguë ou chronique. Dans ces cas, la relaxation vient en supplément des traitements habituels, elle ne s'y substitue jamais.

Cet ouvrage intéresse les personnes qui veulent pratiquer une méthode de relaxation et ont besoin d'un support écrit, d'exemples de séances et de canevas à leur pratique.

Il est pertinent pour les personnes qui n'ont pas encore commencé, qui hésitent à le faire ainsi que celles qui ont déjà une pratique.

Il s'adresse aussi aux étudiants et aux professionnels qui se forment à la sophrologie, la relaxation, l'hypnose et qui ont besoin d'un support pratique pour débiter avec leurs patients.

En parcourant ce livre, vous allez vous parler à vous-même, vous écouter et dialoguer avec vos émotions et vos ressentis.

Allez-y! Laissez faire les choses!

1. Ceux qui le souhaitent trouveront des éléments théoriques sur la gestion du stress et l'hypnose dans les ouvrages suivants:

BASTE, N., *Aide-mémoire - Sophrologie*, Paris, Dunod, 2014.

BASTE, N., *Aide-mémoire - Méthodes de relaxation*, Paris, Dunod, 2016.

BIOY, A., CÉLESTIN-LHOPITEAU I., WOOD, C. *Aide-Mémoire - Hypnose*, Paris, Dunod, 2016.

Remerciements

JE REMERCIE LES PERSONNES QUI M'ENTOURENT AVEC BIENVEILLANCE ET QUI ME LAISSENT RÊVER... Ma famille, mes amis, mes collègues, mes éditeurs et tous ceux qui travaillent avec moi.

Je remercie les consultants et les patients qui me font confiance et qui m'apportent autant que je leur apporte. Ils m'ont témoigné des effets positifs des dispositifs thérapeutiques et pédagogiques dont nous parlons dans cet ouvrage.

Sommaire

Chapitre 1

Les trois règles d'or 15

Chapitre 2

Votre corps, vos pensées, vos émotions 19

Chapitre 3

Pour comprendre l'expérience de la relaxation,
la sophrologie, l'autohypnose et la méditation 25

Chapitre 4

Votre première expérience 45

Chapitre 5

Votre installation, votre confort, votre ancrage 49

Chapitre 6

Pour bien vous poser et prendre conscience
de l'instant présent! 55

Chapitre 7

Allégez votre attention des pensées
qui l'encombrent 69