

SOMMEIL ET AUTOHYPNOSE

Difficultés à s'endormir ou à se rendormir, insomnies, jet-lag et autres troubles du sommeil ont souvent comme origine le stress mais peuvent se résoudre en utilisant l'auto hypnose

Pourquoi suis-je aussi affirmative ?

1) Parce que j'ai été insomniaque et stressée pendant plus de 20 ans et que je connais le problème à fond aussi bien celui du stress que celui de l'insomnie qui vont souvent de pair

2) Parce que j'ai utilisé tout un tas de pilules «à faire dormir» pendant toutes ces années et que, désespérée de voir les heures s'égrener sans pouvoir fermer l'oeil, j'ai abusé du pouvoir endormant de ces petites pilules et me suis retrouvée deux fois à l'hôpital obligée de faire un lavage d'estomac.

LE DÉSESPOIR DES INSOMNIAQUES

Quand vous n'arrivez pas à vous endormir et que le lendemain il y a le petit déjeuner à préparer (pour la plupart des mères/pères de famille), les enfants à mener à l'école et que vous devez être frais et dispos parce que le travail vous attend et SI EN PLUS vous travailler dans une atmosphère difficile (stressante) et vous allez vite vous retrouver EXTENUÉS, AGRESSIFS, SANS FORCES,

ATTENTION la DÉPRIME et la DÉPRESSION VOUS GUETTENT ! IL EST TEMPS D'AGIR

QUE FAIRE POUR LUTTER CONTRE L'INSOMNIE ET AUTRES TROUBLES DU SOMMEIL ?

Deux solutions :

la première et la plus facile : vous prenez de petites pilules et vous allez devoir changer souvent de marque car il y aura rapidement accoutumance et vous voilà engagés dans le cercle vicieux petites pilules = sommeil, sans pilules pas de sommeil = stress et désespoir.

L'article d'aujourd'hui de parlera pas des raisons de l'insomnie « le pourquoi » mais « du comment » la résoudre ce qui me paraît le plus urgent car le manque de sommeil entraîne une fatigue et un stress de plus en plus importants à mesure que vous vous enfoncez dans l'insomnie. En connaître les raisons ne vous avancera pas mais arriver à bien dormir vous redonnera la pêche et préservera votre santé

La seconde solution : commencer à pratiquer l'auto-hypnose, c'est un peu plus long mais bien plus sain car rapidement vous abandonnez les petites pilules endormantes et la pratique de cette technique vous servira aussi à être plus relax, vous dormirez bien et elle vous aidera même à être ZEN au quotidien.

Plus vous utiliserez l'auto hypnose, plus il vous sera facile d'entrer en relaxation et tous les domaines de votre vie seront affectés EN POSITIF alors n'HÉSITEZ PAS avec un peu de pratique RAPIDEMENT VOUS ALLEZ RETROUVER LE SOMMEIL

Tous les soirs, je m'auto hypnotise et rapidement je tombe dans les bras de Morphée. Croyez-moi ma vie a été transformée le jour où j'ai découvert cette technique et je continue RAVIE.

Une amie à moi insomniaque et qui sans ses «endormisseurs» n'arrive pas à dormir ne croyait qu'à moitié aux vertus de l'auto hypnose. Je l'ai donc aidée à s'endormir deux nuits de suite , elle a dormi comme un bébé sans pilules cela ne lui était pas arrivé depuis des décades. Cela c'est la bonne nouvelle.

La mauvaise c'est qu'elle n'a pas eu la volonté de faire l'exercice seule et a repris ses mauvaises habitudes médica-menteuses ou médicamenteuses.

Un exemple d'induction quia fait ses preuves :

Dans votre tête dites : UN et visualisez le chiffre 1 tout en inspirant.

Pensez DEUX (imaginez le chiffre 2 sous la forme ou sous plusieurs formes, à votre convenance) en expirant et visualisez le.

Recommencez lentement en vous concentrant, le nombre de fois qu'il sera nécessaire, si au bout d 2 ou 3 minutes vous ne vous êtes pas endormi... Changez de méthode !

Conseils

- Ayez bien soin d'éteindre vos téléphones, Tv, radio... aucun bruit ne doit venir vous perturber au moment de l'endormissement
- Ne commencez pas à penser que vous n'y arriverez pas car c'est le plus sûr chemin pour vous donner raison.
- Si vous avez tendance à être négatif ou pessimiste, ENCOURAGEZ-VOUS et DITES-VOUS QUE L'AUTOHYPNOSE EST UNE AVENTURE PASSIONNANTE (par exemple)
- Pour prendre l'habitude de s'auto hypnotiser, répéter (à l'intérieur de vous) toutes les phrases que vous entendez lors des séance chez votre hypnothérapeute (c'est pour cela qu'il parle lentement) et un jour vous le ferez avec vos propres paroles
- L'induction que vous propose est donnée à titre indicatif, vous pouvez en changer si cela vous convient mieux :
 - revoir les images d'un moment exceptionnel de votre vie.
 - fantasmer sur un sujet qui vous tient à cœur (un homme, femme, star, voiture, bijou, moto, maison, sexe, ...)
 - compter de 50 à 0