



6 techniques pour retrouver un peu de calme au quotidien

Des pratiques simples et
accessibles pour revenir à soi





Le temps pour soi ...

Bienvenue,

J'ai imaginé ce petit livret comme une parenthèse.

Un moment simple, pour vous permettre de souffler un peu, de vous recentrer, et de retrouver plus facilement un peu de calme dans le quotidien.

Vous y découvrirez des techniques accessibles, que vous pouvez tester tranquillement, sans pression, simplement en prenant ce qui vous parle le plus.

Il n'est pas nécessaire de tout faire, ni de tout réussir parfaitement. Parfois, un simple souvenir agréable, une respiration, un geste, une image ou quelques mots peuvent déjà aider à changer un état intérieur.

Si ce livret peut vous offrir un peu d'apaisement, un peu de douceur, ou simplement un moment pour vous, alors il aura déjà rempli son rôle.

Je vous souhaite une belle découverte.



Technique 1

Retrouver un état agréable grâce à un souvenir ressource

Certaines expériences agréables que nous avons vécues continuent d'exister en nous. Un moment de calme, une promenade, un rire partagé, une sensation de paix, un instant de douceur... Même si ce moment est passé, il est possible d'en retrouver une partie intérieurement

Comment faire ?

Installez-vous quelques instants dans une position confortable

Repensez à un souvenir agréable.

- Il n'a pas besoin d'être extraordinaire. Cela peut être un moment simple: un rayon de soleil, une conversation apaisante, un paysage, une repas, une présence rassurante.

Laissez revenir ce souvenir tranquillement.

Puis observez :

- ce que vous voyez dans ce souvenir;
- ce que vous entendez
- ce que vous ressentez dans votre corps.

Sans forcer, laissez ce moment agréable reprendre un peu de place en vous. Comme si vous laissiez votre corps se rappeler qu'il sait aussi connaître un peu de calme, de sécurité ou de douceur.

Restez le temps de quelques respirations avec cela.

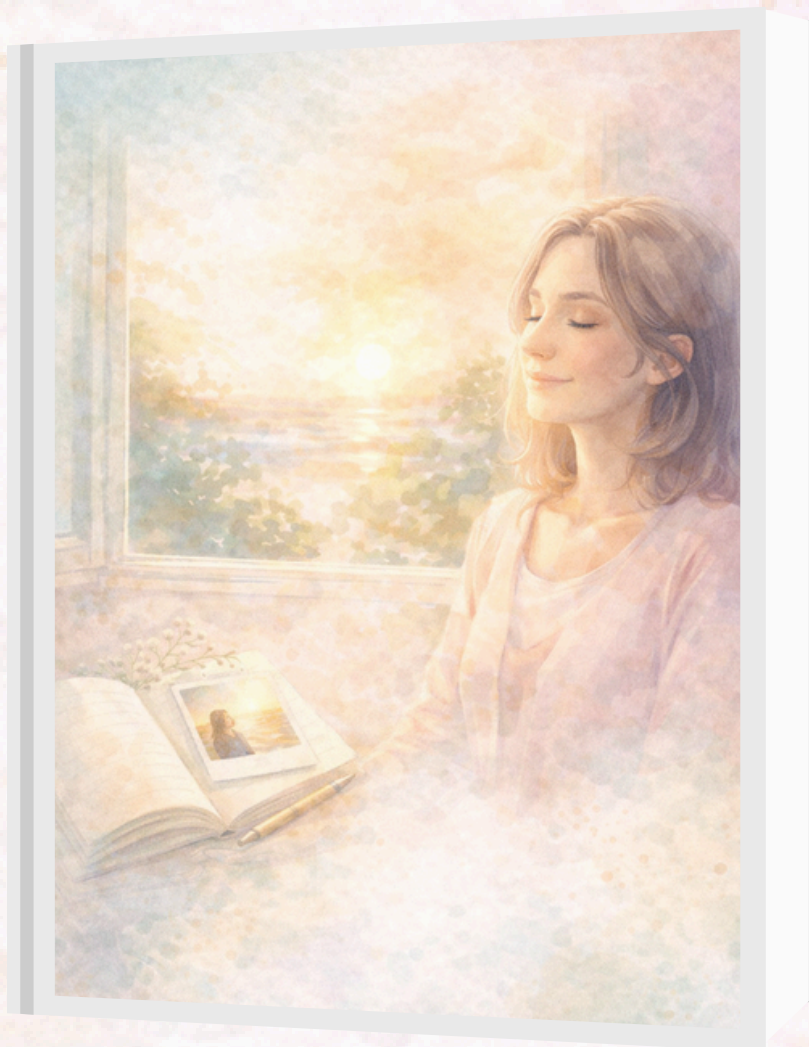
Quand utiliser cette technique ?

Cette technique peut être utile :

- quand vous sentez une montée de tension ;
- quand vous avez besoin de vous recentrer ;
- avant un moment important ;
- ou simplement pour faire une pause dans la journée.

Petit conseil

Choisissez un souvenir simple et facile à retrouver. Plus il sera accessible, plus il sera utile au quotidien.



Technique 2

Respirer pour revenir au calme avec la cohérence cardiaque

La respiration a une influence directe sur notre état intérieur.

Quand tout s'accélère, ralentir volontairement sa respiration peut aider à retrouver plus de stabilité.

La cohérence cardiaque est une façon simple de respirer régulièrement pour apaiser le système nerveux.

Comment faire ?

Installez-vous confortablement.

Inspirez pendant 5 secondes.

Puis expirez pendant 5 secondes.

Continuez ainsi pendant quelques minutes, avec une respiration calme et régulière.

Vous pouvez vous aider en comptant mentalement :

- 1, 2, 3, 4, 5 à l'inspiration ;
- 1, 2, 3, 4, 5 à l'expiration.

L'essentiel est de garder un rythme souple, sans chercher à trop bien faire.

Si cela vous convient, vous pouvez pratiquer pendant 5 minutes.

Quand utiliser cette technique ?

Cette technique peut être utile :

- avant un rendez-vous ;
- après une journée chargée ;
- quand le mental tourne trop ;
- quand vous sentez que vous avez besoin de ralentir.

Petit conseil

Il n'est pas nécessaire de respirer fort.

Au contraire, cherchez surtout la régularité et la douceur.



Technique 3

Créer un geste-ancrage pour se recentrer rapidement

Nous pouvons associer un geste simple à un état intérieur agréable.

Avec un peu de répétition, ce geste peut devenir un repère pour retrouver plus facilement du calme.

C'est ce qu'on appelle ici un ancrage.

Comment faire ?

Commencez par repenser à un moment où vous vous êtes senti relativement calme, posé ou en sécurité.

Laissez revenir cette sensation pendant quelques instants.

Quand vous sentez ce calme un peu plus présent, faites un geste discret et simple, par exemple :

- presser doucement le pouce et l'index ;
- poser une main sur le cœur ;
- toucher légèrement le poignet.

Gardez ce geste pendant quelques secondes tout en restant connecté à cette sensation agréable.

Puis relâchez.

Répétez cela 3 fois de suite, tranquillement.

Ensuite, dans un autre moment de la journée, refaites simplement ce geste et observez ce que cela réveille en vous.

Quand utiliser cette technique ?

Cette technique peut être utile :

- dans une file d'attente ;
- avant de parler ;
- en voiture à l'arrêt ;
- juste avant d'entrer quelque part ;
- quand vous sentez le besoin de revenir à vous.

Petit conseil

Choisissez un geste discret, facile à refaire partout.

Plus il sera simple, plus vous penserez à l'utiliser.



Technique 4

Associer une image ressource à un état de calme

Certaines images, certains dessins ou même certains objets peuvent devenir de vrais repères intérieurs.

En leur donnant une intention particulière, il devient possible de s'en servir comme d'un point d'appui pour retrouver plus facilement un peu de calme.

Comment faire ?

Choisissez une image qui vous plaît, un dessin, ou même un objet.

Prenez un moment pour l'observer tranquillement.

Puis cherchez, dans cette image ou cet objet, un détail particulier. Un détail auquel vous allez donner une intention bien précise : ce détail représentera pour vous le calme.

Ce peut être une couleur, une forme, une ombre, une courbe, un petit reflet, ou n'importe quel élément qui attire votre attention.

L'idée est que ce détail devienne votre repère personnel, quelque chose qui a du sens pour vous, même si vous êtes le seul à le percevoir de cette façon.

Quand vous avez trouvé ce détail, posez doucement votre attention dessus.

Observez alors ce que cela change en vous :

- dans vos sensations ;
- dans votre respiration ;
- dans vos impressions ;
- dans votre état intérieur.

Si le détail choisi ne vous convient pas vraiment, ce n'est pas grave. Cherchez-en un autre, jusqu'à trouver celui qui vous paraît juste.

Lorsque vous avez trouvé le bon détail, prenez le temps de bien l'enregistrer intérieurement.

Ensuite, vous pourrez revenir regarder cette image, ce dessin ou cet objet aussi souvent que nécessaire, pour retrouver plus facilement ce point d'appui calme.

Quand utiliser cette technique ?

Cette technique peut être utile :

- lorsque vous ressentez une tension ;
- en fin de journée ;
- après une émotion désagréable ;
- avant de vous endormir ;
- ou chaque fois que vous avez besoin de souffler un peu.

Petit conseil

Plus vous reprendrez le même support, plus ce repère pourra devenir naturel et efficace pour vous.



Technique 5

Utiliser un repère du quotidien pour activer une phrase d'apaisement

Un objet du quotidien peut devenir un petit signal intérieur.

En le déplaçant volontairement, vous créez un repère nouveau qui attire votre attention. Et à chaque fois que vous le remarquez, vous pouvez vous offrir une phrase simple pour revenir à un état plus calme.

Comment faire ?

Choisissez un objet de votre quotidien, par exemple :

- vos clés de voiture ;
- une cafetière ;
- un mug ;
- un carnet ;
- ou tout autre objet que vous voyez souvent.

Déplacez-le légèrement, de façon volontaire, à un endroit inhabituel mais visible.

L'idée n'est pas de le perdre, mais d'en faire un repère nouveau.

Ensuite, choisissez une phrase courte qui vous fait du bien, par exemple :

- Je peux souffler.
- Je reviens au calme.
- Je me recentre.
- Tout va bien pour l'instant.
- Je peux ralentir.

À chaque fois que vous voyez cet objet à sa nouvelle place, prenez un instant pour répéter intérieurement votre phrase.

Par exemple :

En voyant mes clés ici, je reviens au calme.

Il n'y a pas besoin de lien logique entre l'objet et la phrase. C'est justement la répétition qui va peu à peu créer une association intérieure.

Au fil du temps, ce simple repère visuel pourra vous aider à retrouver plus facilement un état plus calme ou plus stable.

Quand utiliser cette technique ?

Cette technique peut être utile :

- lorsque les journées sont chargées ;
- avant de partir de chez vous ;
- dans une période de stress ;
- ou chaque fois que vous avez besoin d'un rappel simple et concret.

Petit conseil

Choisissez un objet que vous croisez souvent dans la journée, et une phrase courte, simple et naturelle pour vous.



Technique 6

Tapoter un point d'apaisement sous les clavicules

Le corps peut lui aussi devenir un point d'appui pour retrouver plus de calme.

En stimulant doucement une zone située sous les clavicules, il est possible de créer un repère corporel simple, à utiliser dans les moments de tension ou de stress.

Comment faire ?

Installez-vous dans une position confortable.

Repérez, de chaque côté du haut de la poitrine, un point situé juste sous la clavicule, environ un à deux centimètres plus bas, et à peu près à deux centimètres du sternum.

Une fois ces points repérés, commencez à les tapoter doucement pendant environ 30 secondes.

Vous pouvez :

- tapoter les deux côtés en même temps ;
- ou alterner d'un côté puis de l'autre.

Si cela vous semble plus confortable, vous pouvez croiser légèrement les bras pour atteindre plus facilement la zone.

Pendant que vous tapotez, prenez un instant pour observer ce qui se passe en vous.

Sans chercher à forcer quoi que ce soit, laissez simplement votre attention se poser sur l'idée que l'émotion, la tension ou le stress peuvent peu à peu s'estomper.

Continuez tranquillement quelques instants, en respirant naturellement.

Quand utiliser cette technique ?

Cette technique peut être utile :

- quand vous sentez une tension monter ;
- dans un moment de stress ;
- avant un échange important ;
- ou lorsque vous avez besoin de revenir à un peu plus de calme.

Petit conseil

Restez dans un geste simple, souple et régulier. Il ne s'agit pas de tapoter fort, mais de créer un repère corporel apaisant.



Pour conclure

Retrouver un peu de calme ne demande pas toujours de grands changements.

Parfois, quelques minutes, un geste, une respiration, une image ou quelques mots peuvent déjà ouvrir un espace différent dans la journée.

Vous n'avez pas besoin de tout faire.

Vous pouvez simplement choisir une technique, l'essayer plusieurs jours, puis observer ce qui vous convient le mieux.

L'essentiel n'est pas de faire parfaitement, mais de vous offrir un moment pour revenir à vous.

Cabinet d'hypnose à Decize
hypnocize.fr
johan@hypnocize.fr
06 15 09 21 22

Retrouvez d'autres contenus et ressources sur le blog.

