

Se relaxer avant le bac grâce à l'hypnose

 huffingtonpost.fr/lise-bartoli/se-relaxer-avant-le-bac-grace-a-lhypnose_b_7567360.htm |

Lise Bartoli - Publication: 15/06/2015 07h32 CEST Mis à jour: 15/06/2016 11h12 CEST

BACCALAURÉAT - On devrait très tôt apprendre aux enfants à monopoliser leur énergie pour les aider à rassembler leurs ressources. Car pour les petits toute forme de visualisation positive prend la forme d'un amusement qu'ils adoptent très rapidement et qu'ils adaptent plus tard à d'autres situations dans leur vie courante. Au moment de l'adolescence, ce petit jeu demande un peu plus d'entraînement. Si vous passez votre bac ou un autre examen, je vous invite à retrouver votre âme d'enfant et de vous "amuser" à [vous détendre](#) à l'aide de quelques exercices pour vous sentir confiant le jour J.



La clef de contact: la respiration

La plupart des gens respirent uniquement avec leur cage thoracique, ce qui provoque des tensions. Or, le meilleur moyen de retrouver un apaisement émotionnel, c'est de se reconnecter à sa respiration abdominale. Prenez comme exemple les bébés qui dorment et observez comment leur ventre se soulève à chaque inspiration. Nous avons tous respiré ainsi. Puis nous avons oublié...

Mais comme notre corps et notre esprit gardent la mémoire de cette respiration profonde, il est facile de la remettre à l'honneur! Il suffit de se centrer sur l'air expiré (par la bouche ou par le nez) et de souffler hors de soi tout l'air du ventre. Puis de laisser le ventre se regonfler d'oxygène. Ce petit exercice paraît simple et pourtant il demande tout de même un peu d'entraînement pour être automatique. Il est alors profitable de bien vous exercer avant l'examen. En étant conscient du mouvement du corps et du trajet de l'air. Puis laissez faire.

A l'instar de la clé de contact qui permet au moteur de démarrer, votre respiration abdominale guidera vers une détente sans effort, par effet d'entraînement.

Pour plus d'efficacité, il est possible d'ajouter une visualisation en imaginant une couleur un peu sombre lorsque tout le gaz carbonique est expulsé grâce au souffle et une belle lumière claire à l'inspiration de l'oxygène.

Votre rituel apaisant

On le sait, les personnes devant gérer un taux d'adrénaline important (champions, acteurs...) possèdent un geste bien à eux qui leur permet de décompresser. Vous aussi vous pouvez adopter un rituel qui sera votre geste anti-stress (croiser les doigts, serrer le poing,...). Pour trouver le bon geste, il est préférable de se focaliser

d'abord sur votre respiration, comme dans l'exercice précédent. Une fois détendu, il faut accueillir le premier mouvement qui s'impose à votre esprit. En répétant l'exercice plusieurs fois, le corps et l'inconscient associent la sensation de détente à ce geste. Il vous suffira alors de le répéter devant votre feuille blanche pour sentir l'apaisement. Dans le même ordre d'idée, un objet peut être associé au geste. Par exemple, une pierre que vous mettez dans votre poche et que vous toucherez à chaque fois que vous aurez besoin de vous sentir rassuré.

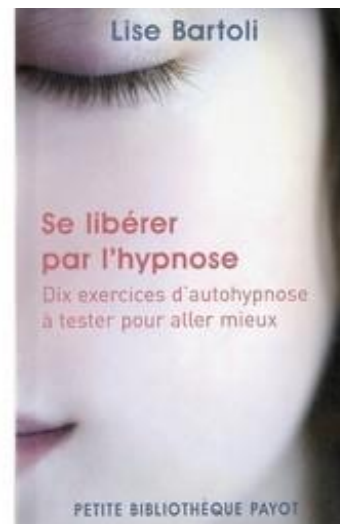
Transformez votre boule de stress

Un peu de stress est nécessaire pour rester stimuler l'énergie et la concentration. Mais quand le stress est trop important, il est utile d'apprendre à le maîtriser pour qu'il ne vous gêne pas pendant l'examen. Voici une visualisation simple qui permet de sentir l'impact de la pensée sur le corps. Après avoir effectué une dizaine de respirations abdominales, percevez où se situe votre boule d'angoisse (dans le ventre ou le plexus par exemple) et distinguez sa couleur, sa forme, sa consistance. Imaginez ensuite que vous la réduisez ou la métamorphosez en une balle de mousse légère et colorée, ou une petite bulle de savon, de champagne... Cette transformation installe la légèreté.

Partez gagnant!

Pour finir, voici un exercice bien connu des athlètes qui se préparent à remporter une course ou un match: il consiste à adopter la positive attitude! Il s'agit de penser à tous vos succès (même les plus petits) et de vous les repasser intérieurement. Ces images sont alors associées inconsciemment au plaisir de bien faire et de réussir. En les revivant, vous libérez une hormone appelée endorphine qui a la particularité de favoriser le bien-être. C'est le moment de faire le plein pour mettre toutes les chances de votre côté et d'imaginer ensuite cette même énergie en salle d'examen: calme intérieur et concentration sont au rendez-vous.

Lise Bartoli - Se libérer par l'hypnose Ed. Payot



http://www.huffingtonpost.fr/lise-bartoli/se-relaxer-avant-le-bac-grace-a-lhypnose_b_7567360.html