**J’apprends à gérer le stress et les inconforts**

1. Je m’installe confortablement dans un endroit tranquille.
2. Les yeux fermés, je fais mon ancrage de calme en respirant doucement et en répétant mon mot «calme» dans ma tête.
3. En même temps, j’imagine que tous mes muscles deviennent complètement mous, comme des spaghettis. Tellement mous que je ne peux plus du tout bouger!
4. Je crée un rêve dans ma tête : J’imagine que je suis en vacances dans un endroit où je me sens super bien, calme et en sécurité. Ca peut être à un endroit où je suis déjà allé... ou que j’aimerais bien visiter… Ca peut aussi être dans un endroit fantastique que j’invente dans ta tête… ou même, un endroit merveilleux au-delà de notre planète! C’est comme je le veux, c’est MON endroit agréable juste pour moi! L’important c’est que je me sente super bien, calme et en sécurité…
* Je peux VOIR tous les détails, et même découvrir des surprises.
* Je peux ENTENDRE les sons ou la musique.
* Je peux TOUCHER avec mes mains aux choses qui m’entourent.
* Je peux RESSENTIR les sensations confortables et plaisantes.
* Je peux SENTIR les odeurs agréables et rassurantes.
* Je peux même GOÛTER si je peux le faire.

Tout est là… comme si tu y étais vraiment!

1. Puis, je reviens au moment présent… en rapportant avec moi ces belles sensations de calme et de bien-être. Et je souris!!!  :o)

 **Document réalisé par Isabelle Monnier – Hypnothérapeute diplômée**

 **(514) 575-9207 www.hypnofamille.com**