Guide pratique de Laurent Rouffet

5 clés

Pour apaiser votre mental

Retrouver votre sérénité



Un mot de Laurent

Je suis Laurent Rouffet, praticien en hypnose et maître enseignant Reiki. J’ai moi aussi traversé une période où il m’était difficile de retrouver le calme.

Je vous propose cinq exercices courts. Choisissez celui qui vous semble le plus simple aujourd’hui, puis essayez-le pendant une minute, à votre rythme.

Cinq exercices à essayer quand les pensées tournent en boucle et que vous avez besoin de souffler.

reikilibreintuitif.com

Quand tout s’accélère

1. Respirez à votre rythme

Asseyez-vous, les pieds au sol. Laissez venir trois respirations naturelles. Si c’est agréable, laissez l’air ressortir un peu plus lentement, sans forcer ni retenir votre souffle. Revenez à votre respiration habituelle quand vous en ressentez le besoin.



Essayez pendant une minute, les yeux ouverts ou fermés, selon votre préférence.

2. Revenez à ce qui vous entoure

Repérez trois choses que vous voyez. Par exemple, regardez tour à tour un tableau, un livre et une plante. Puis écoutez deux sons et remarquez un point de contact, comme vos pieds au sol. Prenez quelques secondes à chaque étape.



1. Le tableau **2. Le livre** **3. La plante**

Quand les pensées reviennent

3. Reconnaissez une préoccupation

PRÉ + OCCUPATION

Dans « préoccupation », on peut entendre « pré », qui signifie avant, et « occupation », ce dont on s’occupe. Se préoccuper, c’est parfois s’occuper en pensée de quelque chose avant que cela arrive et se poser encore et encore les mêmes questions.



Les pensées qui tournent en rond

Faire des courses pour un repas ou relire son texte avant une pièce de théâtre, c’est anticiper par une action concrète. Si aucune action ne s’impose maintenant, essayez cette question : « Et si je laissais la situation arriver avant de réagir ? »

4. Relâchez les tensions au passage

Imaginez un cercle lumineux au-dessus de vous. Faites-le descendre lentement autour de votre corps, de la tête jusqu’aux pieds. Observez les sensations à son passage.



Dès que vous repérez une tension, marquez une pause. Desserrez doucement la zone si c’est confortable, puis laissez le cercle poursuivre sa descente.

5. Pensez à quatre choses positives

Pendant chaque brossage de dents, autorisez-vous à penser à quatre choses positives qui vous concernent. Choisissez des phrases qui vous parlent ou formulez les vôtres.

« Je choisis de porter des vêtements colorés et lumineux. »

« Je suis heureux de m’accorder cinq minutes pour lire ce matin. »



« Je peux avancer à mon rythme. »

« J’ai le droit de prendre du temps pour moi. »

Envie d’être accompagné ?

Si vous souhaitez vous accorder un temps de pause avec un accompagnement, je vous accueille à Saint-Loup, près d’Avranches, pour une séance individuelle.

Séance Lâcher-prise mental

Nous commençons par un échange sur ce qui vous occupe l’esprit. Je vous guide ensuite en hypnose vers un temps de détente, puis nous faisons le point ensemble.

1 h 30 · 70 € · Sans engagement de suivi

Choisir mon créneau sur Cal.com

Ce guide et la séance relèvent du bien-être. Ils ne remplacent pas un suivi médical. Les ressentis peuvent varier selon les personnes.