

## **Autosuggestion : ce que vous devez savoir**

### **Comment pratiquer l'autosuggestion**

La meilleure façon d'utiliser la suggestion pour transformer ses habitudes

On a beaucoup dit et beaucoup écrit sur l'autosuggestion. D'un côté, certains prêtent à l'autosuggestion des pouvoirs extraordinaires qui laisserait penser qu'elle peut réellement opérer des miracles. D'un autre côté, les détracteurs de l'autosuggestion n'y voient au mieux qu'un effet placebo ou une pure fantaisie intellectuelle, donnant toute la place à la puissance de l'inconscient et de ses contenus refoulés.

Dans de nombreux milieux psy on va parfois jusqu'à considérer la pratique de l'autosuggestion comme dangereuse, car elle inviterait à refouler ses souffrances et carences personnelles en les masquant par une attitude faussement positive.

La pratique de l'autosuggestion n'agirait alors qu'en surface et seulement de manière temporaire, c'est sans compter avec la puissance des forces refoulées.

Je vais m'efforcer dans ce document en m'appuyant sur mon expérience personnelle de montrer que la suggestion si elle est utilisée de manière correcte peut éviter cet écueil du refoulement et faciliter grandement la résolution de nombreuses difficultés personnelles.

L'autosuggestion ne résout pas tout, mais elle peut se présenter comme un puissant allié dans la réalisation de ses objectifs.

### **Ce que vous devez savoir sur l'autosuggestion**

En réalité pratiquer l'autosuggestion est un art, un art qui s'apprend et qui s'affine avec le temps. Et pour pratiquer cet art il est indispensable de connaître et respecter certaines règles.

Tout d'abord, il est nécessaire de maîtriser le calme intérieur, car sans ce calme pratiquer l'autosuggestion reviendrait à semer des graines sur du gazon, il y aurait peu de chance pour qu'elles prennent racine.

En effet les "autosuggestions" que vous utiliseriez n'atteindraient pas les couches les plus profondes de la psyché et n'auraient alors que peu d'effet. Personnellement je ne crois pas beaucoup à la répétition mécanique de suggestions qui ne revêtent pas une réalité possible et tangible pour celui qui y recourt.

Comme pour planter une graine il faut à l'autosuggestion un terrain qui lui soit propice, un terrain que lui offre justement le calme mental.

## Ressources & Actualisation

Le cycle 1 de la méthode vous propose un excellent entraînement pour atteindre ce calme mental et la stabilité indispensable pour pratiquer l'autosuggestion de manière efficace.

Si vous ne pouvez acquérir cette méthode, vous pouvez aussi recourir à la pratique de la respiration profonde, elle vous permettra d'atteindre un certain niveau calme pour utiliser l'autosuggestion.

### **Ce que n'est pas l'autosuggestion**

La suggestion ne doit surtout pas être une répétition de formules vides de sens, comme je l'ai dit plus haut elle doit revêtir un sens et une réalité pour celui qui l'utilise.

Lorsque vous recourez à l'autosuggestion vous devez en sentir la réalité profonde, aucune autre pensée que celle que vous utilisez ne doit faire écran, c'est pourquoi le calme intérieur est indispensable. Dans cet état de grande disponibilité mentale, vous devez arriver à ne faire littéralement plus qu'un avec votre autosuggestion pour qu'elle prenne corps en vous. Vous devez en ressentir non seulement la réalité, mais aussi l'évidence, autrement dit vous devez la faire exister au plus profond de vous.

Pour être efficace, l'autosuggestion doit reposer sur une "réalité possible " et non sur le seul désir. Je m'explique : la suggestion "je suis capable de réussir " est un fait, une réalité possible parce que l'incapacité naît du doute et non de la réalité. Je ne veux pas dire par là que vous pouvez tout faire surtout si cela ne correspond pas à vos motivations, l'incapacité apparente naît très souvent de l'idée fausse que l'on s'est construite sur soi-même elle ne repose pas sur des bases valides.

Autrement dit, lorsque vous pratiquez l'autosuggestion et que des pensées contraires viennent s'y opposer ne les refoulez pas, demandez-vous seulement sur quoi elles s'appuient pour être si affirmatives. Réfléchissez-y-en vous demandant à qui cela profiterait-il si vous y croyiez. Portent-elles les caractéristiques de ce que vous voulez atteindre ? Alors, à quoi bon leur donner encore du pouvoir ?

Ensuite, continuez vos autosuggestions jusqu'à ce que vous en ressentiez la réalité. Elles seront comme des graines qui avec le temps grandiront en vous et deviendront une réalité au quotidien.

L'autosuggestion est un moyen très puissant pour stimuler les forces qui sont en vous et plutôt que de vous entretenir dans la négativité et le doute réveillez le positif qui ne demande qu'à grandir en vous. Donnez-lui plus de place et de force dans votre vie, faites exister en vous ce qui participera davantage à votre bonheur et à ce que vous voulez voir se réaliser dans votre existence.

### **Pour pratiquer correctement l'autosuggestion**

Avant de recourir à la pratique, prenez le temps de bien définir ce que vous voulez atteindre ou réaliser de façon à utiliser des suggestions adaptées. Il est en effet

<http://www.accomplissement-de-soi.org>

## Ressources & Actualisation

indispensable que vous sachiez clairement ce que vous voulez. Une fois définie voyez les suggestions que vous allez utiliser. Pour vous aider imaginez un ami que vous aimez particulièrement, que lui diriez-vous pour l'aider et lui donner l'énergie et la force d'atteindre ses objectifs ? Faites-en autant pour vous-même.

Chaque jour, pratiquez la suggestion, cela doit être comme un bain de jouvence qui vous maintient, malgré les nuages qui traversent votre ciel mental, dans une attitude positive. Elles vous aideront à maintenir le cap vers vos objectifs et vos réalisations.

Il existe de très nombreuses autosuggestions dont vous pouvez vous inspirer (j'en cite quelques exemples dans le cycle 2 de la méthode, un cours entier y est consacré), vous trouverez également de nombreux ouvrages qui traitent du sujet, voyez l'ebook de développement de personnel proposé sur le site, il vous donnera de nombreuses pistes pour un tarif vraiment très accessible.

Sachez que la meilleure auto-suggestion sera toujours celle en laquelle vous croyez le plus, qui vibre en vous.

Savamment utilisée l'autosuggestion peut littéralement "booster" vos envies et redonner élan à vos désirs les plus chers, elle opérera de profonds changements dans votre façon de penser et d'agir et vous donnera la force dont vous avez besoin soit pour vous libérer de vos difficultés, soit pour atteindre vos objectifs, alors usez-en autant que possible pour ne pas laisser la négativité asseoir son pouvoir.

La méthode de développement personnel Ressources & Actualisation vous donne les moyens et outils pour apprendre à utiliser pleinement les forces et capacités que vous portez en vous.

Cliquez ici pour en savoir plus :

<http://www.accomplissement-de-soi.org>

Tout droit réservé copywrite © 2009 Lallement Bruno

Ressources & Actualisation  
33 rue du Roskopf  
67710 Engenthal