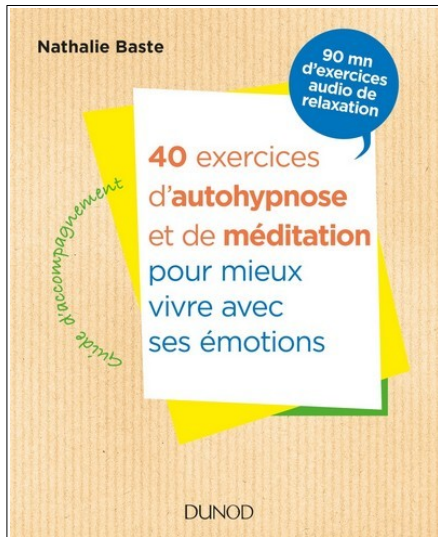




NATHALIE BASTE

40 exercices d'autohypnose et de méditation

Dunod



Nathalie Baste docteur en psychopathologie et psychologie clinique est psychologue clinicienne au CHU de Saint-Étienne. À l'Université Jean Monnet elle est responsable scientifique et pédagogique des DU « *Synthèse de techniques de relaxation et sophrologie* » et « *Hypnose médicale et clinique* ».

Qui peut se glorifier d'avoir une vie réglée comme du papier à musique, sans à coups, sans incidents, sans l'ombre d'un nuage. Nous avons tous nos hauts et nos bas, parfois avec plus de bas que de hauts. Chacun a ses misères et ses chagrins, ses ennuis et ses malheurs. Il y a les anxieux et les paniqués, les obsédés de tout et de rien, les phobiques et les « addicts ». Il y a ceux que la maladie met au « 36^e dessous » ou qu'un drame familial laisse au

bord du chemin, il y a ceux qui souffrent « *la malemort* » de jour comme de nuit sans espoir de rémission. Il y a ceux qu'un concours réussi ou raté conduit tout droit au paradis ou en enfer. Il y a ceux qui voient leur quotidien chamboulé parce qu'un enfant leur tombe du ciel sans prévenir ou ceux qui - au premier cheveu blanc - se refusent à admettre que la vie commence à cinquante ans.

Bref chacun, un jour ou l'autre, au gré du vent et des embruns, a besoin - pour passer un cap ou poursuivre tout simplement sa route - d'une pilule, d'un coach, d'une béquille voire d'un suppositoire à la nitroglycérine. Certains attendent, se taisent, mettent des cierges et se laissent enfermer dans un quotidien dévasté qui des bleus à l'âme aux bleus aux fesses les conduit sur des chemins improbables et puis il y a ceux qui réagissent, qui se prennent en main et par la main. Ce sont à ces derniers auxquels Nathalie Baste s'adresse dans ces « 40 exercices d'autohypnose et de méditation ».

« *L'objet secourable durable se trouve à l'intérieur de vous* » prévient-elle. Mais attention rien ne se fait tout seul et tout est soumis à votre volonté, à votre engagement, régulier, obstiné, méchamment quotidien.

Décidez-vous, suivez le guide, choisissez les exercices de relaxation, d'autohypnose ou de méditation qui correspondent à votre histoire et... « *la vie va commencer* ».