

Devons-nous être anxieux par rapport au Coronavirus ? Comment peut-on ré-agir sainement ?

La peur est une émotion naturelle, nous avons peur de l'inconnu, de ce que l'on risque de ne pas contrôler.

La peur est utile si elle nous permet de créer des comportements de prudence.

Par contre la **peur est toxique pour l'esprit et le corps si elle devient chronique** et se transforme en anxiété.

On peut définir celle-ci comme une « anticipation négative voire catastrophique de ce qui ne s'est pas encore produit et ne va peut-être même pas se produire ».

Et si on en fait une obsession, et qu'on imagine le pire scénario, cela peut devenir une phobie très néfaste pour la santé.

Mais même si on n'en arrive pas jusque-là, **stresser chroniquement sans agir risque fort de diminuer votre immunité !**

Il est désormais prouvé que le niveau de stress augmente la probabilité d'attraper au minimum un rhume et donc d'autres maladies virales et bactériennes.

Or nous avons vraiment bien **besoin de notre immunité pour lutter contre les virus** quels qu'ils soient. Et actuellement contre le covid-19.

Nous le voyons d'ailleurs partout, 80 % des malades guérissent sans traitement spécifique, et donc grâce à leur propre immunité, et n'ayant eu d'ailleurs que des symptômes bénins.

Je vous recommande d'aller voir cette [publication scientifique](#) résumée.

Il s'agit des résultats d'une étude sur la pratique d'une auto-hypnose quotidienne.

Les résultats sont proprement incroyables, je vous partage ici un seul point de l'étude :

« conséquence positive ; stimulation du système immunitaire : on note une augmentation de la production d'immunoglobulines A (IgA) pendant les 6h suivant la simple évocation d'un souvenir positif (technique typique de l'hypnose ericksonienne). Les IgA sont les anticorps en première ligne de protection de l'organisme contre les agents infectieux (virus, bactéries et champignons) ..."

Donc, la Première stratégie est simple pour ceux qui ont déjà suivi des ateliers d'auto-hypnose et qui savent déjà PRATIQUER ; choisissez l'induction que vous préférez pour rentrer en auto-hypnose et retrouvez des pensées positives, ou mieux des souvenirs positifs, revivez-les le plus intensément possible (VAKOG). L'augmentation de l'immunité durera 6 heures.

L'idéal est de pratiquer deux ou trois auto-hypnoses par jour.

Mais à l'idéal nul n'est tenu, une fois par jour est déjà un super conseil santé, après le repas de midi par exemple. Ou à la fin d'une journée active (17-19h).