

Cours (/tr)	Forum (/forum)	Mon profil (/profile)	Notifications	Déconnexion (/logout)
-----------------------------	--------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------	---------------------------------------

Module 1 : Bienvenue dans le monde de l'hypnothérapie professionnelle

Module 2 : Les fondamentaux

Module 3 : Comment effectuer une excellente séance d'hypnose

Module 4 : Des scripts, des scripts et encore des scripts

Module 5 : Le client est sous hypnose. Et maintenant ?

Module 6 : Films intérieurs

Module 7 : Techniques thérapeutiques avancées

Module 8 : Hypnose conversationnelle

Module 9 : Schémas hypnotiques pour les étudiants

► Module 10 : Autohypnose

Chapitre 1 : Première partie (/tr/praticien-en-hypnose/autohypnose/premiere-partie)

Chapitre 2 : Deuxième partie (/tr/praticien-en-hypnose/autohypnose/deuxieme-partie)

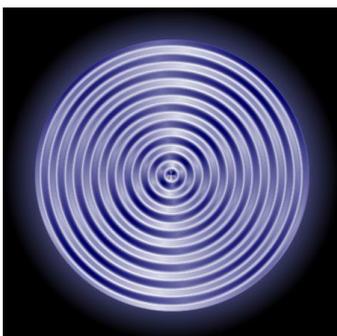
Chapitre 3 : Testez vos connaissances (/tr/praticien-en-hypnose/autohypnose/testez-vos-connaissances)

Chapitre 4 : Fichiers téléchargeables MP3 et PDF (/tr/praticien-en-hypnose/autohypnose/fichiers-telechargeables-mp3-et-pdf)

Module 11 : Examen final

Chapitre 1 : Première partie

Autohypnose



Nous en venons maintenant à parler d'autohypnose. L'autohypnose est un merveilleux outil de développement personnel. Il vous permet d'obtenir d'incroyables résultats dans votre propre vie, ainsi que dans celle des autres.

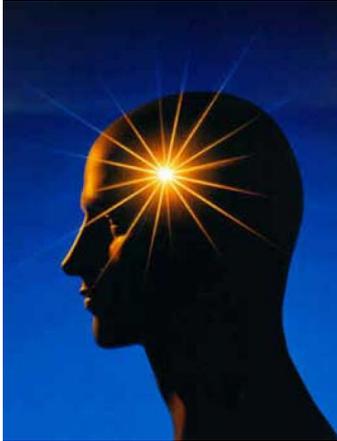
Vous pouvez l'enseigner à vos clients de façon à ce qu'ils continuent le processus de transformation une fois qu'ils ont quitté votre bureau. Vous pouvez utiliser l'autohypnose pour augmenter vos propres habiletés, votre influence et votre efficacité. Les techniques présentées dans cette section vous seront particulièrement utiles si vous souhaitez devenir un hypnothérapeute professionnel.

Nous avons tous besoin d'une « révision » mentale de temps à autre. Pour réussir à aider les autres, vous devez rester attentif, concentré, ingénieux et libre de toute limitation ou bagage personnel. De plus, vous devez aussi garder l'esprit clair et ne pas laisser votre travail avec un client avoir un effet négatif sur ce que

vous faites avec les autres. En tant qu'hypnothérapeute, vous avez aussi besoin d'avoir confiance en vous. C'est un fait connu, le client ne réagira pas aux suggestions, si l'hypnothérapeute lui-même n'y croit pas.

Votre confiance en vous et en vos techniques influence beaucoup le niveau de réussite que vous obtiendrez en aidant les gens à créer des changements positifs. Et quelle meilleure façon de vous aider à développer les habiletés nécessaires, que d'utiliser ce processus sur vous-même pour obtenir des résultats positifs ?

L'autohypnose est aussi un excellent outil pour adopter un état mental et émotionnel puissant avant un événement important. Vous pouvez l'utiliser pour déclencher la confiance en vous, juste avant de demander une augmentation ou présenter des idées à un groupe. Quelqu'un qui se prépare à une rencontre sportive importante peut utiliser l'autohypnose pour se détendre, se concentrer et rester alerte pendant l'épreuve. Il existe de nombreuses applications possibles de cette technique dans votre vie.



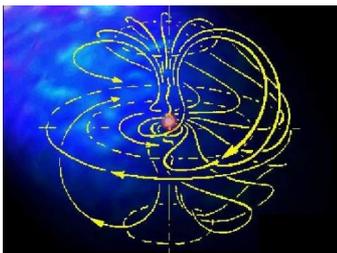
L'autohypnose peut aussi bien s'utiliser comme procédé de méditation. Ceci s'adresse aux personnes qui veulent perdre l'habitude de penser de façon compulsive, qui veulent se détendre et être dans le moment présent. Cette compétence peut servir aussi à gérer ses émotions, à éliminer des sentiments désagréables, faciliter la guérison physique et réduire la douleur.

Enfin, l'autohypnose est un excellent outil pour aider à atteindre ses objectifs. Elle permet à quelqu'un de s'assurer que son comportement est aligné avec ses intentions. Elle lui permet également de générer les émotions positives qu'il désire vivre plus souvent.

Peu importe la manière dont vous prévoyez d'utiliser ces techniques, il vous faut certaines choses pour effectuer une session d'autohypnose efficace

- 1 - Un coin tranquille où vous ne serez pas dérangé pendant au moins 20 minutes.
- 2 - Un endroit confortable pour vous allonger ou vous asseoir.
- 3 - Une attitude ouverte et réceptive.

Méthodes d'autohypnose



Nous allons évoquer deux techniques pour appliquer l'autohypnose avec succès. Quelle que soit la méthode utilisée, il vous faudra dans un premier temps établir un but bien défini et décider ce que vous souhaitez accomplir. Ce but doit être spécifique et mesurable. Rappelez-vous que le subconscient ne sait pas suivre de directives vagues. Il suit chaque suggestion à la lettre.

La première méthode exige que vous ayez un appareil pour enregistrer de façon à automatiser la partie suggestion de votre session. La seconde va permettre de réaliser des autosuggestions en temps réel, à travers le discours interne. Cette dernière technique permet, en l'absence d'un moyen d'enregistrement vocal, de pouvoir quand même réaliser des exercices qui seront à la fois bénéfiques et positifs.

Cependant, la première méthode est à préférer, car utiliser le discours interne demande un certain degré d'attention consciente de votre part. Cela rend difficile le maintien d'un état profond d'hypnose puisque vous devez vous rappeler les suggestions et les exécuter. Mais, vous pouvez tout de même utiliser cette technique si nécessaire. Cela vous demandera peut-être un peu plus d'entraînement pour bien y arriver.

Commençons avec la première technique d'autohypnose, celle avec laquelle vous devez utiliser un appareil pour enregistrer.

Formuler les suggestions



Sachez qu'il est essentiel d'écrire votre objectif de façon positive, c'est-à-dire de dire ce que vous voulez et non ce que vous ne voulez pas. Par exemple :

« *Je ne suis plus en surpoids* » devient « *J'atteins mon poids idéal de 70kg, avec 8 pour cent de matière grasse corporelle* ».

« *Je ne veux pas avoir peur* » devient « *Je me sens passionné, excité et enthousiaste vis-à-vis de la vie et chaque jour, je me sens encore mieux que*

la veille. »

Parlez de votre but final et de tous les petits accomplissements que cela prendra pour l'atteindre. Préférez les termes sensoriels riches. Rédigez vos suggestions de manière à ce qu'elles incluent ce que vous verrez, entendrez, sentirez, goûterez et toucherez. Pensez au type de personne que vous devez devenir pour atteindre votre objectif et décrivez-vous ainsi. Décrivez aussi les avantages que vous obtiendrez quand vous aurez ce que vous voulez. Comment votre vie va-t-elle changer ? Enfin, pensez à ce qui doit se produire pour qu'atteindre votre but devienne un résultat naturel de ces événements.

Pour franchir cette étape plus efficacement, vous pouvez utiliser ce qu'on appelle une carte mentale. Bien que nous verrons plus loin dans ce module le principe de la carte mentale ou « mind map », voici en quoi cela consiste. Écrivez d'abord votre objectif principal, au centre de la feuille et encerclez-le. À partir de ce cercle, tracez une série de lignes vers l'extérieur. À la fin de chaque ligne, écrivez ce que vous devez arriver à faire pour atteindre votre but. Ce seront vos mini-objectifs. Encerclez chacun d'entre eux et tracez à partir de chacun de ces cercles d'autres lignes vers l'extérieur, au bout desquelles se trouveront les tâches à accomplir pour atteindre vos mini-objectifs.



Après un moment, vous obtiendrez une liste complète de tous les sous-objectifs et tâches à accomplir pour pouvoir réaliser votre but. Il est important d'être consciencieux à cette étape car vous voulez en effet couvrir autant d'aspects que possible pour atteindre le succès. De cette façon, vos efforts ne dérailleront pas à cause de défis et revers imprévus. En outre, mettre les choses sur papier est aussi une excellente manière de préparer le subconscient à réussir. L'écriture permet de stimuler votre imagination, de structurer vos idées et de les concrétiser.

Et de la même manière que vous ne formulez pas vos suggestions en termes négatifs, il y a certains mots qu'il est préférable d'utiliser. Il est bon d'user de termes auxquels vous réagirez d'une façon émotionnellement positive. Le subconscient est intuitif et fonctionne selon ce que vous ressentez par rapport à un sujet donné. Juste pour vous aider à démarrer, voici une courte liste de mots qui inspirent des émotions positives chez la plupart des gens :

- Paisible
- Joie
- Pouvoir
- Confiance
- Amour
- Beau
- Superbe
- Excitant
- Passionné
- Enthousiaste
- Calme
- Fantastique
- Incroyable
- Surprenant



Utilisez des mots qui vous font vous sentir bien, qui vous apportent de l'énergie, vous motivent et créent des idées positives dans votre esprit. N'hésitez pas à utiliser un dictionnaire de synonymes ou un livre de référence, si cela est nécessaire.

Maintenant, passons en revue des mots que vous devez éviter d'utiliser lorsque vous formulez vos suggestions d'autohypnose. Ce sont des mots à connotation négative qui auraient pour conséquences de vous enlever votre énergie, votre puissance, de limiter votre capacité de choix, ou qui vont simplement vous faire vous sentir mal.

- Ne ...pas
- Pas
- Stupide
- Impossible
- Sans espoir
- Embarrassé
- Culpabilité
- Honte
- Limitation
- Sale
- Pauvre
- Paresseux
- Jalousie
- Colère
- Rage
- Perdre
- Essayer de
- Devrait/devriez
- Difficile
- Éviter
- Il aurait fallu que...

Naturellement, il y a bien d'autres mots que vous pouvez ajouter à cette liste. Comprenez que le principe de base est d'éviter de créer des suggestions négatives, qui forment le problème comme s'il était une partie de vous, ou qui vous enlèvent la possibilité de changer.

Créer le script de vos suggestions



Vous allez maintenant réaliser l'étape de suggestion de votre session d'autohypnose. Parlez à la « deuxième » personne lorsque vous enregistrez vos suggestions. Par exemple :

« (Votre nom), tu es en bonne santé, fort et plein d'énergie » au lieu de dire « Je suis en bonne santé, fort et plein d'énergie. » Rappelez-vous de formuler ce que vous voulez de façon positive et de parler au présent, comme si ce

que vous voulez faire, être, ou avoir, est en train de se passer maintenant.

Décrivez les circonstances exactement comme vous voulez qu'elles soient, tout en expliquant comment cela changera votre vie. Employez des mots qui vous remplissent d'émotions positives. Pensez aussi à la manière dont ces changements affecteront d'autres domaines de votre vie. Soyez consciencieux. Précisez

dans quelles conditions vous voulez que vos suggestions se réalisent. Vous devez en outre établir deux ou trois déclarations (ou thèmes centraux) qui décrivent votre objectif général. Assurez-vous de les répéter à plusieurs reprises dans votre script.

Soyez précis tout en laissant une marge de manœuvre à votre subconscient. Ce processus est plus effectif si vous n'essayez pas d'imposer quand et comment vous atteindrez les mini-objectifs qui vous mèneront à votre but principal. Rappelez-vous que lorsque nous pratiquons l'autohypnose, nous utilisons une partie de l'esprit qui en réalité, en sait bien plus que nous. Et enfin, examinez votre script et assurez-vous que ce que vous décrivez est vraiment ce que vous voulez.

Une fois que vous êtes satisfait de votre script, que vous estimez qu'il est chargé d'émotion et résonne profondément en vous, il est temps de vous entraîner à entrer tout seul en transe. L'exercice suivant vous apprendra comment parvenir à un état hypnotique profond, rapidement et sans aide.



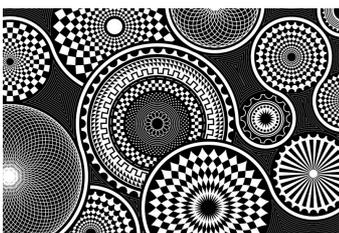
La première partie de ce processus implique d'habituer votre esprit à entrer en transe. Utilisez un chronomètre ou une montre, pour enregistrer combien de temps cela vous prend pour faire cette première partie. De cette façon, vous aurez une idée du temps nécessaire pour atteindre un état de transe assez profond. Ensuite, lorsque vous enregistrerez le script de suggestion, laissez passer ce laps de temps avant de parler.

Avant d'utiliser l'autohypnose, vous allez préparer votre esprit à cette expérience. Vous pouvez réaliser cela grâce à une série de déclarations que vous vous ferez à vous-même, tout en y mettant la ferme intention de les rendre vraies. Ainsi, par exemple, alors que vous vous préparez à mener une session, voici le genre de discours interne que vous pouvez utiliser pour pré-encadrer l'expérience :

Je me prépare maintenant à utiliser l'autohypnose dans le but de_____. Pour y parvenir, je vais entrer dans un état hypnotique pendant 20 à 30 minutes (les premières fois que vous ferez ce processus, vous vous habituerez seulement à entrer et sortir seul de l'hypnose). Donc, dans ces moments-là, vous pouvez sauter la dernière déclaration). Tous les sons normaux que j'entendrai dans l'arrière-plan m'aideront uniquement à entrer plus profondément en hypnose, à me détendre davantage et m'aideront à me concentrer encore plus sur les résultats que j'ai l'intention d'obtenir. Toutefois, si j'entends un bruit relatif à une certaine urgence, comme une alarme d'incendie ou du verre brisé, ou si je ressens qu'il y a un danger imminent, j'ouvrirai immédiatement les yeux et reviendrai à la pleine conscience éveillée, me sentant rafraîchi, détendu, alerte et tout à fait capable de me lever et de sortir de la pièce si cela est nécessaire.

* Ensuite, vous allez fermer les yeux et prendre quelques inspirations profondes. Et pour cela, vous allez complètement remplir vos poumons d'air et retenir votre respiration pendant trois secondes. Lorsque vous expirez, imaginez simplement que toute tension, stress et inquiétude quittent votre corps. Faites cela trois fois.

* Ensuite, concentrez-vous simplement sur votre respiration. Suivez le mouvement de l'air alors qu'il passe par vos narines ou votre bouche, descend dans votre gorge, se répand dans vos poumons, puis est rejeté dans la pièce. Chaque fois que vous inspirez, imaginez que vous aspirez des sensations de bien-être, de paix et de relaxation. Quand vous expirez, imaginez que vous rejetez le stress, l'inquiétude et la tension.



* Après un moment, vous sentirez que votre respiration devient plus profonde. Vous remarquerez aussi votre corps devenir très calme, immobile et détendu. C'est comme si vos bras, vos jambes, votre poitrine et votre tête devenaient très, très lourds. Vous pouvez même avoir l'impression de vous enfoncer profondément dans la surface sur laquelle vous êtes. Ou encore, c'est comme si votre corps devenait très léger, flottait même. Vous pouvez perdre toute sensation de votre corps et vous sentir comme si vous n'étiez

que pure conscience, planant dans la pièce. Vous pouvez ressentir une sensation de fourmillements. Il y a bien des façons de ressentir que vous entrez en hypnose.

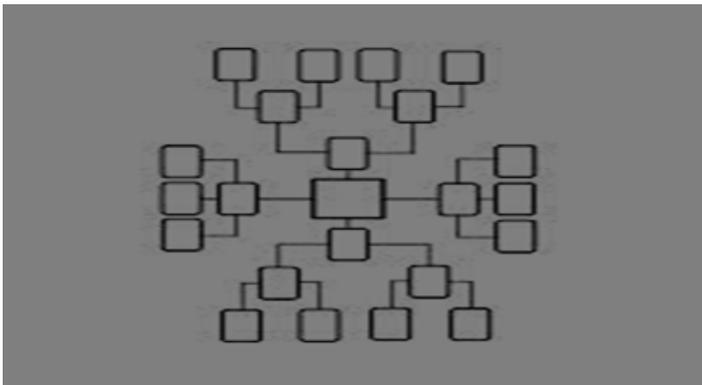
* Ensuite, vous allez vous mettre dans une scène imaginaire. Choisissez un endroit qui représente la paix et la relaxation pour vous. Vous allez utiliser ce lieu comme une métaphore qui vous permettra d'entrer dans des niveaux plus profonds de conscience. Donc, par exemple, vous visualisez une forêt ou un jardin, ou vous vous imaginez en train de vous promener le long d'une rivière, sur les rivages d'un lac, ou en bord de mer. Et, alors que vous prenez ce chemin, vous vous sentez aller plus loin dans la relaxation. Vous pouvez imaginer vous asseoir quelque part et regarder le coucher du soleil. Alors que le soleil s'enfonce de plus en plus à l'horizon, vous vous sentez entrer plus profondément en hypnose. Ou bien, vous vous imaginez simplement dans un ascenseur ou en haut d'un escalier, comme nous l'avons déjà mentionné dans des chapitres précédents.

* Lors du processus d'approfondissement, vous allez compter dans votre tête de 10 à 1. Évidemment, cela symbolise aussi le processus d'entrer plus profondément en hypnose. Si vous êtes dans un ascenseur, vous pouvez regarder le numéro des étages, en haut ou à côté de la porte et voir les numéros diminuer alors que vous descendez. Lorsque vous avez atteint le rez-de-chaussée, ou le bout du chemin, vous serez dans un état profond et suggestif. Savourez cette expérience pendant quelques minutes puis, comptez dans l'autre sens, ouvrez les yeux et revenez à la pièce.

Vous pouvez pratiquer cet exercice plusieurs fois pour voir combien de temps cela vous prend en moyenne pour entrer en transe. Commencez ensuite à enregistrer vos suggestions en veillant à laisser assez d'espace libre dans l'audio avant de dicter.

Exercice : Écrivez votre propre enregistrement d'autohypnose

Vous allez maintenant écrire votre propre script de suggestions d'autohypnose. Prenez une feuille et dessinez une carte mentale ou « mind map » comme celui ci-dessous.



Pensez à une partie de votre vie que vous aimeriez améliorer ou un objectif que vous voulez atteindre et écrivez-le au centre de votre carte mentale.

Dans chacune des quatre cases, qui sont reliées au sujet principal, écrivez quelque chose à accomplir pour que votre objectif central devienne réalité. Disons par exemple que votre but principal est « d'obtenir un corps mince et musclé avec 10 % de matière grasse et un cholestérol à 180 mg/dl ». Eh bien, vos mini-objectifs peuvent être « manger une nourriture saine et nourrissante », « faire de l'exercice 5 fois par semaine », « participer à un programme de réduction du stress » et « augmenter votre activité physique de 50 % ».



À partir de chaque sous-objectif, écrivez des tâches et des comportements spécifiques pour y parvenir. Donc, en partant de « faire de l'exercice 5 fois par semaine » vous obtenez « marcher 30 minutes tous les matins au réveil », « faire de la natation après le travail le lundi, mercredi et vendredi », etc. « Manger une nourriture saine et nourrissante » devient « boire 10 verres d'eau par jour » ou « manger 30 % de fruits et de légumes verts à chaque repas ». Écrivez plusieurs activités spécifiques pour chaque sous-

objectif.

Vous avez maintenant une liste complète de suggestions à mettre dans votre script. L'objectif principal et les sous-objectifs sont les thèmes que vous allez répéter pour établir une série de suggestions. Les comportements et les activités spécifiques sont les suggestions elles-mêmes.

Souvenez-vous de tout exprimer de façon positive, lorsque c'est possible, d'ajouter des détails sensoriels riches entre les suggestions, de parler à la deuxième personne et d'expliquer comment votre vie va changer comme si cela est en train d'arriver.

Seconde technique d'autohypnose : Le discours interne



Venons-en à présent à la deuxième méthode, celle qui délivre des suggestions hypnotiques grâce au discours interne. Vous allez encore vous entraîner à entrer en hypnose, comme dans l'exercice précédent. Toutefois, lorsque vous formulerez vos suggestions, vous condenserez le script entier à un maximum de huit déclarations, dont vous pourrez facilement vous rappeler. Écrivez-les et relisez-les, peut-être une vingtaine de fois avant de tenter faire le travail. Cela fera jaillir dans votre esprit cette séquence de suggestions, encore et encore, comme une chanson qui resterait « coincée » dans votre tête. Notez mentalement que vous laisserez ces suggestions continuer à tourner en boucle à l'arrière de votre tête, jusqu'à ce que ce soit le bon moment d'agir.

Maintenant, mettez-vous en état d'hypnose, grâce à la méthode décrite. Une fois que vous avez passé le stade du processus de visualisation et d'approfondissement, laissez la séquence de suggestions émerger des recoins de votre subconscient. N'essayez pas de les forcer ni de les analyser. Laissez simplement les instructions circuler dans votre esprit, puis essayez de visualiser et de vivre ces suggestions comme si elles étaient vraies. Voyez-vous ou imaginez-vous jouer dans les scénarios que vous décrivez.

Après 10, 15 ou 20 minutes, comptez simplement à rebours et ramenez-vous à un état de conscience éveillée.

Si vous voulez, vous pouvez ancrer cet état hypnotique avec un déclencheur physique, comme appuyer deux doigts l'un contre l'autre. De cette manière, vous pouvez initier la phase de suggestion très rapidement après avoir commencé vos sessions.

Vous trouverez ci-dessous deux exemples de scripts que vous pouvez enregistrer pour l'autohypnose.

Script d'autohypnose – Augmenter la confiance en soi



Et maintenant que tu es profondément détendu et calme, ton esprit est totalement ouvert à ces suggestions. Quoi que tu aies pu croire dans le passé, quoi que tu aies fait avant, tout ce que je dis à partir de maintenant, devient la totale réalité pour toi.

Tu as fait beaucoup de choses dans ta vie, cela signifie qu'une partie de toi sait déjà comment réussir. Et à partir de maintenant, tu vas permettre à cette partie de toi de s'exprimer dans tout ce que tu penses, tout ce que tu ressens, fais et dis.

Lorsque tu es avec d'autres, tu es sûr de toi, posé et charismatique. Tu projettes une énergie positive qui sort de toi et rayonne sur ton environnement. Lorsque tu entreprends une nouvelle tâche, tu es absolument certain de ta capacité à acquérir les ressources, les habiletés ou les talents nécessaires pour la mener à bien.

C'est parce que tu te sens plus sûr de toi chaque jour. À ton réveil, toutes tes réussites passées viennent inonder ton cerveau et tu te sens plein d'énergie, revitalisé et enthousiaste de commencer une nouvelle journée. Et juste avant de t'endormir, tu te rappelles tout ce que tu as bien fait dans la journée et tu te sens merveilleusement bien, en sachant que tu auras encore de meilleurs résultats à l'avenir.

Tu as le plaisir de découvrir à quel point tu as confiance en toi, et tu te rends compte à quel point cette confiance a des effets bénéfiques sur ta vie. Parce qu'à des niveaux plus profonds, tu es déjà un être calme, spontané, confiant et heureux. Et tu as tout ce qu'il te faut pour exprimer tes talents innés d'une façon qui est bénéfique pour toi-même et pour les autres.



Tu te sens et tu deviens plus sûr de toi chaque jour. Tu as de l'assurance, tu es positif et tu projettes une attitude de succès autour de toi. Tous les jours, tu te tiens d'une manière qui illustre la réussite. Tu parles clairement et avec éloquence à chaque occasion, de façon naturelle et sans effort, en projetant ta voix exactement à la bonne distance.

Tout ce que tu as accompli dans le passé, que ce soit marcher, parler, conduire une voiture, emménager seul, toutes ces expériences réussies sont des ressources dans lesquelles tu puises. Chacune d'entre elles est une goutte dans ton puits interne de confiance en toi. Maintenant, le niveau de l'eau monte, monte et est prêt à déborder et se déverser sur tout ce que tu fais et sur tout ce que tu souhaites réaliser.

Et tu sais que c'est vrai parce que tu es ici aujourd'hui. Tu es né pour réussir. Tu es né pour gagner. Et tu vas continuer à gagner, chaque jour, te sentant plus confiant et plus sûr de ton droit inné à la réussite dans chaque aspect de ta vie.

Script d'autohypnose - Devenir un excellent hypnothérapeute