



# HYPNOSE

**OSER LE VOYAGE VERS UNE VIE QUI FAIT «EN VIE»**

**MANUEL PRATIQUE DE L'AUTOHYPNOSE**

Philosovie

# Philosovie

Bonjour et félicitation pour l'acquisition de cet ebook qui a pour seule ambition de vous éclairer de façon simple mais efficace sur la bonne pratique de l'auto hypnose. C'est pour moi un vrai plaisir de partager mes connaissances et mon travail car je crois très profondément à l'importance de transmettre les outils qui facilitent la prise en main de son mieux être. Les 6 clés qui vous sont proposées ici sont des notions théoriques et pratiques accessibles à tous. Nul besoin d'être initié, il vous faut simplement pratiquer les exercices proposés après les explications. **Je vous encourage de tout cœur à être acteur(ice) et responsable de votre vie pour que vous puissiez vivre vraiment la vie qui vous fait en vie !**

Il est important que vous acceptiez que **pour avoir de bons résultats en auto hypnose cela demande un vrai investissement de votre part**. Plus vous pratiquez plus vous serez efficace. Si votre objectif est de faire une séance par semaine vous aurez les résultats qui sont à la hauteur de cet investissement. On ne devient pas chef cuisinier d'un grand restaurant en faisant la cuisine une fois par semaine et on ne devient pas un guitariste héros en se contentant de prendre un cours de guitare par mois, vous le savez ;) Je me répète, **vous ne pourrez avoir des résultats que si vous investissez votre pratique** et si possible de façon quotidienne.

Ne vous privez pas de vivre une séance avec un praticien confirmé ne serait-ce que pour vivre l'état hypnotique, il sera bien plus facile pour vous, par la suite, de le retrouver, quand on sait ce que l'on cherche il est plus facile de le trouver n'est-ce pas ?

Je vous laisse découvrir la suite dès maintenant...

Hypnotisez vous bien !

## Qui suis-je ?

Je m'appelle Steves Doupeux, je suis praticien en hypnose, EFT, coach et relaxologue. Mon métier est d'accompagner et de transmettre aux personnes des outils qui changent la vie. Que ce soit en cabinet pour des séances individuelles ou en groupe, l'objectif est de dépasser les barrières que nous érigeons par le mental et ainsi faire face aux peurs, aux croyances et aux traumatismes anciens qui nous limitent au présent. Je vous invite à découvrir votre incroyable potentiel afin que vous puissiez vous offrir une vie exceptionnelle

Co créateur de la collection de films documentaires de la collection Prévenir&Guérir qui traite des thérapies non conventionnelles ([www.prevenir-et-guerir.eu](http://www.prevenir-et-guerir.eu)). Vous pouvez faire l'acquisition des films sur l'hypnose, EFT et plus encore sur le site et la collection. Cette acquisition nous sera utile pour produire les prochains films de la collection.

Retrouvez toutes les informations utiles à mon sujet ainsi que sur ma pratique sur [www.philosovie.com](http://www.philosovie.com)

Je vous souhaite une excellente lecture et un épanouissement sans fin.

**Manuel d'initiation à l'autohypnose - Copyright 2016 - Philosovie - Distribution et reproduction interdite**

## Table des matières

<b>AU COMMENCEMENT IL Y AVAIT .....</b>	<b>3</b>
<b>L'HYPNOSE ERICKSONIENNE.....</b>	<b>6</b>
<b>NOUVELLE HYPNOSE .....</b>	<b>6</b>
<b>L'HYPNOSE HUMANISTE.....</b>	<b>6</b>
<b>L'HYPNOSE CONVERSATIONNELLE .....</b>	<b>6</b>
<b>L'AUTO-HYPNOSE.....</b>	<b>7</b>
<b>DEUX HEMISPHERES.....</b>	<b>9</b>
<b>QUE PEUT-ON FAIRE ET AMELIORER AVEC L'AUTO-HYPNOSE ? .....</b>	<b>12</b>
<b>DISSOCIATION ET ASSOCIATION .....</b>	<b>13</b>
<b>LES SOUS MODALITES .....</b>	<b>13</b>
<b>LE BENEFICE SECONDAIRE .....</b>	<b>14</b>
<b>RECONNAITRE UN ETAT HYPNOTIQUE.....</b>	<b>14</b>
<b>ANCRAGE .....</b>	<b>15</b>
<b>SIGNALING .....</b>	<b>15</b>
<b>1/DETERMINER L'OBJECTIF EN 7 ETAPES .....</b>	<b>16</b>
<b>2/LES INDUCTIONS.....</b>	<b>19</b>
<b>3/LES FUSIBLES.....</b>	<b>23</b>
<b>4/APPROFONDISSEMENTS .....</b>	<b>24</b>
<b>5/LA PHASE DE TRAVAIL.....</b>	<b>25</b>
<b>6/LE RETOUR.....</b>	<b>30</b>

# Un peu d'histoire

## AU COMMENCEMENT IL Y AVAIT ...

Les différentes formes d'états dits hypnotiques sont indénombrables, nous les retrouvons dans de nombreuses pratiques qu'elles soient religieuses, mystiques, artistiques, thérapeutiques, médicales, culturelles... Nous pouvons dire que l'utilisation de ces états existe depuis la nuit des temps.

Des peintures rupestres préhistoriques mettent en scène les chamans guérisseurs en état de transe. 3000 ans avant J.C, en Mésopotamie les **Sumériens** décrivent sur un manuscrit cunéiforme (une écriture dont les caractères qui la constituent ont les formes de coin ou de clou) les guérisons obtenues grâce aux **États Modifiés de Conscience**. Les 3 états de transe hypnotique (léger, moyen, profond) (re)découverts au XIXème siècle par Charcot y sont déjà expliqués !

Il y a 3000 ans, sous la dynastie de Ramsès II des écrits évoquent l'utilisation d'incantations destinées à traiter des infections respiratoires. **Georg Ebers** un **égyptologue allemand** du XVIIIème siècle découvre un papyrus qui contient la phrase "*Pose ta main sur la douleur et dis que la douleur s'en aille*".

Les livres sacrés indous mentionnent que les malades étaient guéris par le regard, la parole, l'imposition des mains... Les techniques de fascination redécouvertes plus tard étaient d'usage courant pour les maîtres indous.

L'hypnose trouve ainsi ses racines dans l'histoire ancienne de l'Égypte en passant par l'Orient, la Grèce, l'Inde, l'Afrique, les Indiens d'Amérique (Chamans)...

**En 1529**, inspiré par la médecine traditionnelle chinoise, **Paracelse**, célèbre **médecin et alchimiste suisse** et grand voyageur parle déjà d'un fluide qui circule dans l'univers jusqu'à l'homme et qu'un déséquilibre de ce fluide entrainerait la maladie. Ainsi avant Mesmer il propose l'utilisation d'aimants pour rétablir l'équilibre de ce flux énergétique.

**Au XVème siècle**, le père jésuite **Athanase KIRCHER** (1601-1686), connu à l'époque comme grand cryptographe, expérimente le magnétisme sur les animaux. Il met en avant le magnétisme animal terme que l'on considère, à tort, inventé par le docteur Mesmer.



**Franz Anton Mesmer** (1734-1815) médecin autrichien du **XVIIIème siècle** est un disciple spirituel de Paracelse. Mesmer croit lui aussi que la maladie est causée par une mauvaise distribution dans le corps de ce fluide énergétique (Magnétisme animal) et que la guérison demande une restauration de cet équilibre perdu. Il se dit capable de rétablir cet équilibre grâce à ses dons de magnétiseur. Le Marquis de Lafayette, Mozart et Marie-Antoinette, figurent parmi ses patients. Devant le nombre grandissant de demandes, le docteur Mesmer organise des séances de groupe et utilise des baquets. Ce sont de larges récipients en bois de chêne remplis d'eau, de limaille de fer et de verre. Il en sort des tiges de fer que les patients, reliés entre eux par une corde, doivent agripper pour recevoir le fluide magnétique. Certains de ces baquets pouvaient traiter jusqu'à 30 personnes à la fois. Ces traitements collectifs donnaient lieu à des «crises magnétiques» où les sujets perdaient le contrôle et étaient pris de convulsions. Pour Mesmer, ces crises étaient un signe que le fluide

magnétique faisait son effet. **En 1784**, le **roi Louis XVI**, plus sceptique au sujet du magnétisme animal que sa femme Marie-Antoinette, nomme une commission royale. Formée par l'académie de médecine et des

scientifiques cette mission se prononce sur le phénomène pour conclure qu'il n'y a aucune évidence scientifique et que les effets observés sont le fruit de «l'imagination». C'est la fin de la grande époque du mesmérisme.

Dans le même temps, le marquis **Armand Chastenet de Puysegure** (1751-1825), disciple passionné de Mesmer, découvre par hasard la transe somnambulique. Il décrit lors d'une séance avec un jeune garçon (Viktor Race), un état profondément endormi, mais pleinement conscient et constate la capacité de clairvoyance du sujet sur sa problématique et les solutions qui conviennent.

C'est l'**abbé Faria** (1746-1879) qui mentionne l'**importance de la suggestion**, selon lui le fluide magnétique n'existe pas, c'est alors la naissance du "Sommeil lucide" qui devient par la suite "l'hypnose". Pour lui l'influence de la parole est manifeste.

**James Braid** (1795-1860), **chirurgien écossais** s'aperçoit que l'on peut induire l'hypnose par simple focalisation et concentration sur une seule et même idée ou pensée (monoïdéisme). L'hypnose se détache du magnétisme et **James Braid pose les bases scientifiques de l'hypnose** en lui attribuant son nom du Grec "Hypnos" (Dieu du sommeil) **en 1843**. La relation patient-thérapeute prend de plus en plus d'importance au détriment du magnétisme bien trop abstrait et impalpable.

Le **Dr Husson** tente en 1831 de réhabiliter le magnétisme auprès des Académies de médecine et des sciences en exprimant clairement son désir de voir la pratique de l'hypnose exclusivement réservée à la médecine, ce qui sera un échec.



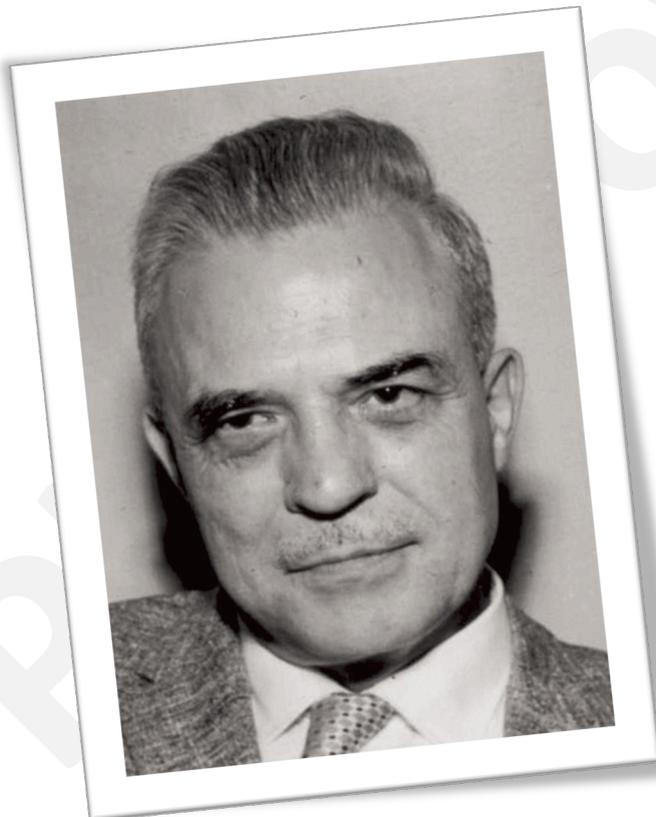
**L'École de la Salpêtrière**, aussi appelée École de Paris, est, avec l'École de Nancy, l'une des deux grandes écoles ayant contribué à l'« âge d'or » de l'hypnose en France de 1882 à 1892. **Fondée par le neurologue Jean Martin Charcot** en 1878 elle contribue à réhabiliter l'hypnose comme sujet d'étude scientifique en la présentant comme un fait somatique propre à l'hystérie. Selon Charcot, le sommeil hypnotique est une névrose n'existant que chez les sujets hystériques (majoritairement des femmes). Pour lui l'hypnose est provoquée par un instrument physique (aimants, métaux...), pas par la communication.

**L'école de Nancy**, aussi appelée **École de la suggestion**. Cette école se compose entre autres du **médecin Ambroise-Auguste Liébeault**, du professeur de médecine **Hippolyte Bernheim**. C'est une école fondée sur l'usage de suggestions directes du type «*Vous commencez à vous sentir très fatigué*» ou «*Vous commencez à avoir moins mal*». En 1903, Bernheim considère que l'on ne peut pas distinguer l'hypnose de la suggestibilité et il abandonne progressivement l'hypnose formelle, soutenant que ses effets peuvent tout aussi bien être obtenus à l'état de veille par la suggestion, selon une méthode qu'il désigne du nom de «**psychothérapie**». **L'école de Nancy a exercé une influence décisive sur le développement de l'hypnose clinique, de la psychologie et de la psychothérapie**. Les plus grands cliniciens de l'époque, de **Sigmund Freud** à **Émile Coué** ont rendu visite à Bernheim et Liébeault pour observer leur travail.

**Freud** est le fondateur de la psychanalyse, il passe en 1885 quatre mois à la Salpêtrière et devient lui-même praticien en hypnose. En 1889 il se rend également à l'école de Nancy. Convaincu, il pratique lui-même en cabinet puis finit par abandonner la technique la trouvant trop directive et variable. En 1917 il déclare :

***"On ne peut surestimer l'importance de l'hypnotisme pour le développement de la psychanalyse. Au point de vue théorique et thérapeutique, la psychanalyse gère l'héritage qu'elle a reçu de l'hypnotisme."***

La querelle qui oppose l'École de Nancy à l'École de la Salpêtrière de Jean-Martin Charcot est au cœur de tous les débats de l'époque sur la nature de l'hypnose. Les partisans de Bernheim voient en l'hypnose bien plus qu'un simple sommeil produit par la suggestion, il est susceptible d'applications thérapeutiques. Ceux de Charcot considèrent que l'hypnose est un état pathologique spécifique propre aux hystériques. Ce débat continue à influencer les recherches sur l'hypnose au cours du XXe siècle, jusqu'à ce que la science tranche en faveur de Bernheim près d'un siècle plus tard.



Dans un premier temps, délaissée suite au décès de Bernheim et aux travaux de Freud, quelques personnes comme **Heinrich Schultz** poursuivent leurs investissements. **En 1958, l'hypnose est réintégrée dans la pratique médicale par l'Américain Médical Association.**

S'en sont suivis les travaux de **Ivan Petrovitch Pavlov** (1849-1936) physiologiste en Russie sur le réflexe conditionné. Aux USA, **Milton Erickson va révolutionner la pratique de l'hypnose** et la thérapie en général au point que **l'hypnose ericksonienne naît en 1937**. Son travail influencera énormément les travaux de **Bandler** et **Grinder** pour la PNL.

**Milton Erickson** est considéré comme un "découvreur" sans qui rien n'aurait été possible. En France **Léon Chertok, psychiatre et psychanalyste**, prend la relève et considère l'hypnose comme le modèle de référence dans la relation

praticien/patient. De nombreuses autres personnes ont ensuite fait l'histoire jusqu'à nos jours et les écoles sont maintenant nombreuses et proposent les différents courants de l'hypnose.

# Différentes formes d'hypnoses

## L'HYPNOSE CLASSIQUE

L'hypnose classique est la **forme la plus ancienne**. Aujourd'hui, elle est utilisée le plus souvent par les hypnotiseurs de music-hall. L'hypnotiseur se place dans une position "dominante" pour faire des suggestions très directes à la personne qui reçoit la suggestion. Il s'agit donc d'un héritage du fameux "Dormez je le veux". Bien utilisée, cette forme d'hypnose s'avère également intéressante dans les cabinets où la bienveillance est de rigueur. Très utilisée dans des applications médicales ou psychosomatiques, nous la retrouvons souvent dans les hôpitaux. C'est peut-être à tort que la plupart des praticiens actuels utilisent peu ce courant d'hypnose préférant les formes moins directes comme l'hypnose Ericksonienne.

## L'HYPNOSE ERICKSONIENNE

Elle nous vient directement du médecin psychiatre américain Milton Hyland Erickson (1901-1980). Cette forme d'hypnose est dit-on techniquement plus complexe que l'Hypnose classique. C'est **l'art du langage hypnotique et de la communication à différents niveaux**. Finalement l'hypnose pratiquée par Erickson était intelligemment directive, le "maître" ou "the Wizard" (magicien) avait une approche utilisationnelle (utilise ce qui vient du sujet) et permissive dont l'objectif était de contourner un maximum de résistances pour un maximum d'efficacité. C'est lui qui décidait et qui prenait les commandes de la séance n'en déplaise au consultant. Sur son site Internet Olivier Lockert (formateur en hypnose) précise : *"Milton Erickson pratiquait une psychothérapie "mécaniste" c'est-à-dire qu'il réparait ce qui était cassé, sans penser à la qualité de vie de la personne et encore moins à son développement personnel, toutes choses qui sont au cœur de la psychothérapie aujourd'hui."*

Ainsi, bien qu'il existe de nombreux praticiens qui revendiquent une pratique ericksonienne, il se trouve que la plupart se sont mis au goût du jour et pratiquent surtout la nouvelle hypnose.

## NOUVELLE HYPNOSE

La nouvelle hypnose, terme inventé par **le sexothérapeute Daniel Aroz** en 1979 est une sorte de mélange entre l'hypnose ericksonienne dans sa forme la plus moderne et des techniques comme les métaphores, programmation neuro linguistique (PNL), le tout dans un esprit de développement personnel et qui tient compte des attentes d'aujourd'hui. En effet, ce qu'il était possible de dire ou de faire dans un cabinet à l'époque de Milton Erickson serait probablement mal perçu à l'heure où les personnes aspirent à l'autonomie et donner un sens à la vie. **Le travail en séance est un travail collaboratif**. Cette approche se veut **plus respectueuse des besoins, des attentes et de la place de la personne dans le monde**. Elle encourage le bien-être par une **meilleure connaissance de soi**.

## L'HYPNOSE HUMANISTE

Selon son concepteur, l'hypnose humaniste est avant tout une approche nouvelle de l'Hypnose qui **prend en charge l'individu dans sa totalité**. L'Hypnose humaniste **allie les techniques millénaires des anciens thérapeutes avec une approche qui concerne les dernières découvertes scientifiques sur le cerveau et l'esprit**. Développée par Olivier Lockert, l'Hypnose humaniste cherche à **réunifier la personne** là où les autres formes d'hypnose utilisent la confusion, la focalisation, la répétition, l'absorption, l'amplification de phénomènes hypnotiques et les suggestions indirectes pour fragmenter, dissocier le patient et accéder ainsi à son Inconscient. Ici le thérapeute préférera ne pas **apporter** de confusion, mais **davantage d'informations** et plus de **compréhension aux phénomènes** que le consultant pourra expérimenter tout au long du travail thérapeutique.

## L'HYPNOSE CONVERSATIONNELLE

Milton Erickson (on lui doit beaucoup !) faisait de l'hypnose conversationnelle dans le sens où il utilisait les techniques d'hypnose hors des trames formelles (en hypnose formelle le client sait qu'il va être hypnotisé)

pendant les conversations avec son sujet. **Beaucoup de personnes utilisent l'hypnose conversationnelle sans s'en rendre compte** quand ils trouvent le moyen de rendre les gens meilleurs, plus heureux et parfois, même si c'est momentané, changer leur vie en mieux. **Ici l'hypnose est invisible**, c'est l'art de la suggestion et de la communication verbale et non verbale qui va "décaler" l'état de conscience de l'interlocuteur permettant d'induire plus facilement, une évolution, un changement, ou tout autre évolution désirée par le demandeur.

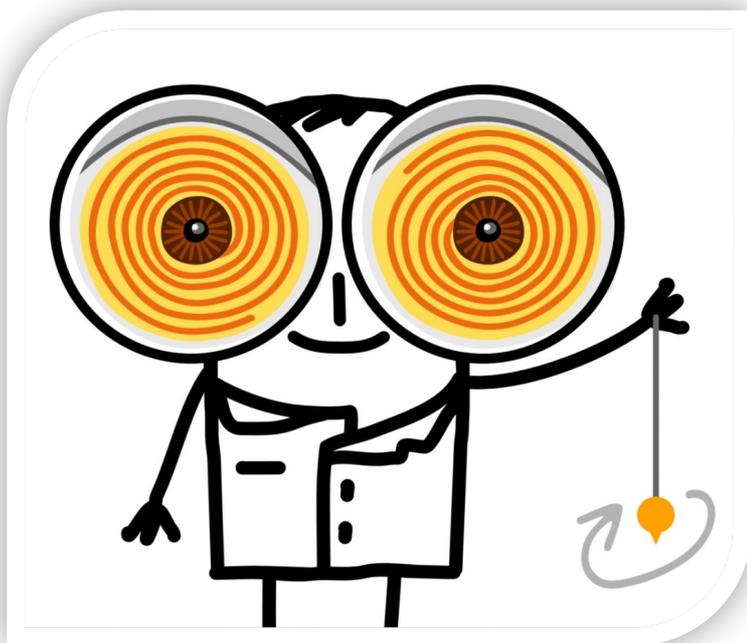
## L'AUTOHYPNOSE

En autohypnose, il s'agit **d'induire soi-même et pour soi-même l'état modifié de conscience**. L'objectif est donc de s'hypnotiser soi-même et trouver à l'intérieur de soi les solutions nécessaires au changement, pour se préparer à une situation et/ou en débloquent une autre. On dit par ailleurs que **toute séance d'hypnose est une séance d'autohypnose**.

Il existe d'autres formes d'hypnoses : l'hypnose Elmanienne, l'hypnose de spectacle, l'hypnose de rue, l'hypnose médicale...

## *Qu'est-ce que l'hypnose ?*

Ce qu'en dit le dictionnaire Larousse



*"État de conscience particulier, entre la veille et le sommeil, provoqué par la suggestion. Ensemble de techniques permettant de provoquer un état d'hypnose, utilisées notamment au cours de certaines psychothérapies."*

Hypnose, voilà un mot qui peut faire frémir ! En effet, il suscite bien souvent la peur d'être manipulé, de ne plus être conscient voire même de perdre le contrôle, d'être instrumentalisé... Depuis quelques années, l'hypnose est sur le devant de la scène, la forme la plus connue est celle que l'on voit à la télé, c'est-à-dire l'hypnose de spectacle. Pourtant c'est assez réducteur, car l'hypnose est utilisée dans bien d'autres domaines comme la médecine, les différentes formes de coaching, la thérapie, elle est également utilisée par certains sportifs de haut niveau pour se préparer à des compétitions. Les

artistes, poètes et autres rêveurs connaissent bien l'état d'hypnose.

Les praticiens en hypnose ont coutume de dire que l'hypnose est un état différent de la conscience. Cet état naturel est vécu plusieurs fois par jour sans vraiment le savoir. C'est une transe souvent légère que nous expérimentons lorsque nous nous laissons absorber dans un roman ou un film, au cinéma, lors d'une réunion ennuyeuse. Il arrive également de le vivre en conduisant, dans les transports en commun... Nous disons souvent "être dans la lune". Il semblerait que cet état soit indispensable au maintien de notre équilibre mental. Finalement **c'est ce moment où le mental est mis à l'écart, c'est une pause pour cette partie du cerveau qui rationalise, calcule, interprète, réfléchit et analyse, laissant la place au repos mental et donc une porte ouverte vers l'inconscient**. Il y a donc "*l'Hypnose*" et il y a "*l'état d'hypnose*" ou "**Etat Modifié de Conscience**". S'il y a un état ou même des états modifiés de conscience, il est intéressant de savoir qu'il y a plusieurs façons de pratiquer l'hypnose ce qui n'est pas surprenant aux vues des nombreuses influences historiques dont elle hérite.

**Il s'agit donc de se mettre volontairement dans cet état de conscience différent par rapport à l'état d'éveil** que l'on connaît mieux. Voici en termes d'ondes cérébrales les différents niveaux d'état de conscience que l'on peut trouver :

En état de pleine conscience, l'activité électrique de notre cerveau est en fréquence:

**Bêta (14-35 Hz).**

L'état hypnotique commence lorsque l'activité électrique est en fréquence :

**Alpha (8-13 Hz).**

L'état du rêve se fait avec une activité électrique en fréquence :

**Thêta (4-7 Hz).**

L'état du sommeil, c'est lorsque l'activité électrique est en fréquence :

**Delta (3-5 Hz).**

Pourquoi se mettre dans un état de conscience différent ? Eh bien, il se trouve que **l'état d'hypnose (Alpha au minimum) est propice au « dialogue » avec l'inconscient** ainsi, les suggestions que vous pourrez faire seront plus efficaces.

## Les idées reçues

Voici un aperçu des idées reçues concernant l'hypnose, il est important de démystifier cette technique, car les clichés ont la vie dure !



**Vous ne dormez pas** sous hypnose, vous êtes même hyper conscient(e) de ce qu'il se passe en vous. Vous êtes simplement détendu(e). Vous pouvez à tout moment revenir à un état de conscience normal si vous le décidez.

**Rien ne peut être fait contre votre volonté**, votre inconscient vous protège notamment ce que l'on nomme « l'observateur caché » qui est bien présent, le même qui vous permet de vous réveiller à 6h59 quand le réveil est programmé à 7 heures. Celui-ci veille également à ce que rien ne soit dit ou fait qui est contre vos valeurs ou votre volonté.

**Le praticien n'a pas de « pouvoirs »** ! On m'a encore posé la question il y a peu, il n'y a pas de pouvoirs, pas de magie, tout au plus un peu de mystère et d'émerveillement quant aux possibilités de cette pratique. C'est une technique ni plus ni moins.

**Peut-on avouer des choses contre notre volonté ?** Non je le répète, rien ne peut être fait contre votre volonté, aucune information ne peut donc vous être soutirée.

**Risque-t-on de ne pas se réveiller sous hypnose ?** On ne dort pas sous hypnose, si le praticien s'absentait, la personne sortirait de transe au bout de quelques instants. Au pire, elle peut profiter de la profonde détente pour au final sombrer dans un sommeil réparateur et se réveiller enfin. ;)

**L'hypnose soigne !** Je préfère dire qu'elle permet d'apporter des changements simplement grâce aux suggestions, les médicaments eux soignent. Nous avons des ressources, le travail en hypnose va faciliter l'accès à celles-ci et permettre à l'inconscient de mettre en place les solutions lui-même.

**Il suffit d'une seule séance.** Faux, cela dépend de divers critères, notamment le vécu de la personne qui consulte. Enlevez-vous de la tête qu'une seule séance suffit, car ce n'est pas toujours vrai.

Il y a beaucoup d'autres clichés, mais ce n'est pas le propos de ce livret ;) N'hésitez pas à vous procurer le livre de Nathalie Roudil-Paolucci "L'hypnose" qui traite de ce sujet.

# Quelques notions sur le cerveau



Finalement **faire de l'autohypnose c'est apprendre à se servir de son cerveau**. En effet, à l'école nous avons appris tout un tas de choses, mais on ne nous a pas enseigné à apprendre. On nous apprend à lire, écrire, compter... mais pas à trouver la confiance, la sécurité intérieure, activer des ressources, à mémoriser, bref, à savoir comment aller bien ;). Nous n'avons pas vraiment appris à communiquer efficacement et écologiquement avec nous-mêmes (et les autres) encore moins à comprendre le fonctionnement de cet organe essentiel qu'est le cerveau. Pourtant celui-ci est sans cesse sollicité ! Voici donc quelques notions simples et utiles sur le cerveau.

## DEUX HEMISPHERES

Vous le savez certainement, nous avons un hémisphère droit et un hémisphère gauche, évidemment les deux sont indispensables et communiquent entre eux.

### L'hémisphère gauche

L'hémisphère gauche serait reconnu pour être celui de la logique et de l'analytique. La parole, la lecture, l'écriture, les mathématiques c'est à priori son domaine. Sa pensée serait linéaire et séquentielle. C'est clairement cet hémisphère qui est le plus sollicité dans notre société, par exemple à l'école. Il serait donc le **siège de notre activité consciente**. Des études nous montrent également que **le cerveau gauche est celui qui s'active** lorsqu'il le sujet est soumis à des images qui provoquent des **émotions positives**.

### L'hémisphère droit

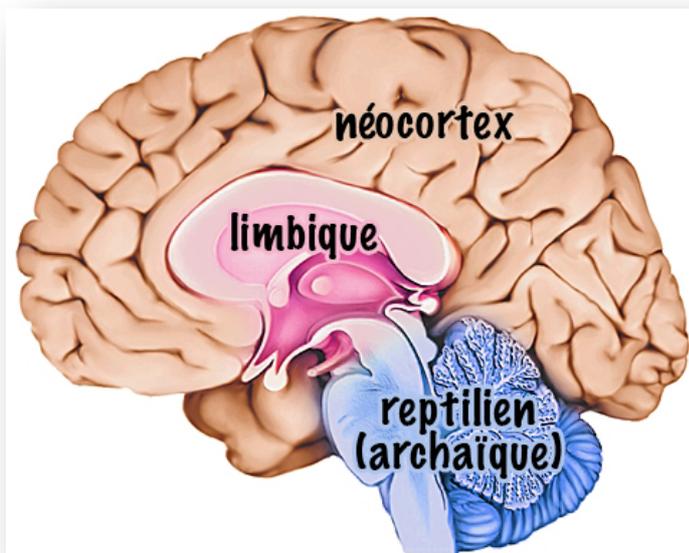
Il est à priori le siège de notre intuition et de notre créativité. Son mode d'action est plutôt global et sa pensée non linéaire. Il fonctionne en arborescence et serait également le siège de nos émotions, il s'exprimerait mieux dans les activités artistiques, spatiales, visuelles, rêverie... On le considère donc comme le **siège de notre activité inconsciente**. Des études nous montrent également que **le cerveau droit est celui qui s'active** lorsque le sujet est soumis à des images qui provoquent des **émotions négatives**.

### **Pour info :**

Certaines études nous apprennent que les personnes au tempérament triste ou dépressif présentent une activité plus importante au niveau de l'hémisphère droit. Nous savons par exemple que **la dopamine associée à la récompense et au plaisir est plus concentrée au niveau de l'hémisphère gauche**. En revanche la noradrénaline et la sérotonine en plus grande partie dans l'hémisphère droit.

## LES TROIS CERVEAUX

Selon la théorie du cerveau tri unique proposée en son temps par le médecin et neurobiologiste américain Paul Mc Lean, nous avons trois cerveaux distincts. Cette théorie de 1969 est remise en cause depuis les 50 dernières années, car elle avait tendance à séparer les trois cerveaux dans leur fonctionnement. Il est important de bien tenir compte du fait que ces trois cerveaux ne sont pas distincts, mais interagissent en permanence.



### Le cerveau archaïque ou reptilien

Il s'agit de la partie la plus ancienne du cerveau humain (500 millions d'années). Le cerveau archaïque gère des fonctions essentielles et primaires que sont la respiration, rythme cardiaque, circulation sanguine, digestion... Son rôle principal est de veiller à notre survie et donc nos besoins vitaux (nourriture, reproduction, sommeil...) On l'appelle également le cerveau primitif. Ici **pas d'intellect ou d'émotions**, ce serait le **premier niveau de l'inconscient**. Ses comportements sont programmés et stéréotypés. Pour lui, deux solutions s'imposent en cas de stress, **fuir ou combattre**. À ce niveau, tout est au

présent même les souvenirs de l'enfance ! Il existe une autre réponse archaïque que les anglophones appellent "freeze" autrement dit "gelé" sur place (figé).

### Le cerveau émotionnel ou limbique et ses nombreuses connexions en réseau

Il remonte à 150 millions d'années chez les mammifères, il enveloppe le cerveau reptilien et ferait lui aussi **partie de l'inconscient**. Il vous fait ressentir une gamme très étendue d'émotions agréables et d'autres, désagréables, qui lorsqu'elles sont trop envahissantes sont tempérées par le néocortex et notamment le cortex préfrontal (3eme cerveau). Il est constitué de plusieurs parties comme l'amygdale et l'hippocampe ainsi que l'hypothalamus. **L'amygdale a une fonction très importante, car c'est un peu la tour de contrôle des émotions**. Elle a la capacité de mettre sur off le cortex préfrontal afin de préparer le corps à fuir ou à combattre et dans ce cas le cerveau limbique travaille surtout avec le reptilien. Il déclenche les réactions d'alarme, de stress et c'est un filtre de nos croyances sur la vie et nos capacités.

### Le néocortex ou cortex cérébral

Il représente la plus grande partie du volume cérébral et enveloppe les parties les plus anciennes. Celui-ci nous différencie des animaux (les primates ont aussi un néocortex), c'est grâce à lui que nous sommes dits "évolués". Il est le siège de la pensée, du langage, de la conscience, de l'empathie, l'imagination, j'ai grâce à lui la capacité de taper ce texte... Il constitue la **dernière phase de notre évolution**. Le néocortex n'aurait que 3 millions d'années date de l'apparition des Australopithèques africains bipèdes, la position debout impliquant un développement accru du cerveau. Cette partie du cerveau qui prend le plus de place dans notre boîte crânienne et qui représenterait **notre partie consciente**. Le néo cortex apprend et évolue sans cesse.

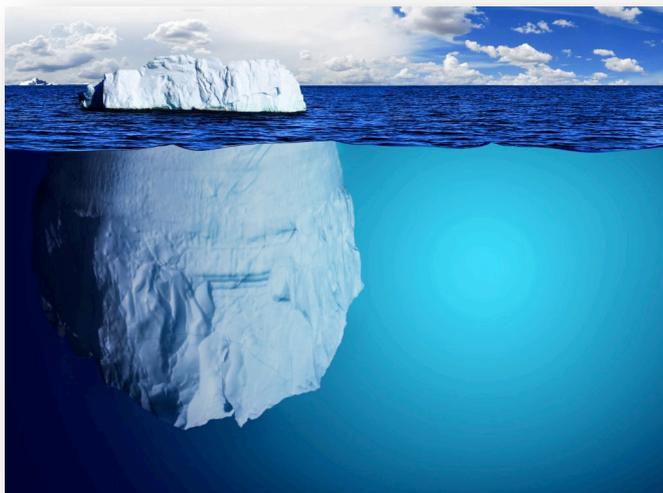
Nous n'irons pas plus loin dans les détails concernant le cerveau, en effet, il n'est pas indispensable de savoir comment est faite votre voiture pour vous en servir chaque jour. Notez simplement que l'hypnose peut par exemple provoquer des changements cognitifs et neurologiques notamment dans l'amygdale (cerveau limbique). Ainsi à l'évocation d'un souvenir traumatique ou d'une image, la réponse anxieuse ou la réaction de peur ou d'angoisse peut être réduite et dans le meilleur des cas supprimés. Enfin si vous souhaitez en apprendre plus sur le fonctionnement du cerveau les magazines tels que "Cerveau et Psycho" peuvent vous éclairer. Quelques articles sur le blog de Philosovie (blog.philosovie.com) peuvent également vous apporter quelques précisions notamment l'article sur les émotions.

## CONSCIENT ET INCONSCIENT

*Il existe la notion de Subconscient que je n'aborde pas ici pour simplifier les choses, mais nous en aurons parlé lors de la journée d'initiation.*

### **LE CONSCIENT**

Nous connaissons bien le conscient puisque c'est lui qui chaque jour nous pousse à analyser, résoudre des problèmes, prendre des décisions, c'est lui qui nous permet de choisir de nous habiller en bleu ou en noir, d'acheter un produit ou un autre... Les décisions prises par le conscient reposent aussi sur des critères qui eux ne sont pas toujours conscients et c'est là qu'intervient notre inconscient.



### **L'INCONSCIENT**

Aborder le sujet de l'inconscient n'est pas chose aisée, chacun peut y aller de sa propre définition. Milton Erickson disait qu'il est un réservoir de ressources et de connaissances, protecteur et sage. Carl Gustave Jung disait aussi "*L'inconscient à toutes les capacités de sagesse qui sont complètement ignorées par le conscient*". **L'inconscient serait comme un enfant de 6 ans** qui aime les histoires, les contes, les métaphores ainsi les praticiens en hypnose ne se privent pas d'en utiliser ! Intéressons-nous tous simplement aux quelques fonctions essentielles que l'on attribue à l'inconscient.

### **L'inconscient qui nous tient en vie**

L'inconscient gère des milliers de choses à la fois quand le conscient peut en gérer entre 5 et 9 tout au plus. Parmi les fonctionnalités principales, il y a celle de la gestion de nos fonctions et coordinations biologiques. Par exemple le rythme cardiaque, la respiration, la circulation sanguine... C'est notre cerveau reptilien qui fait en sorte de nous maintenir en vie et cela se passe de façon tout à fait inconsciente. Imaginez si nous devons penser à tout ce qu'il y a à gérer dans le corps pour se réveiller chaque matin ! C'est aussi lui qui met tout un processus en place pour lutter contre un simple rhume (éternuement, nez qui coule...). L'inconscient veille donc à nous garder en vie.

### **L'inconscient sagesse et protection**

L'inconscient travaille pour notre protection, pour cela il adopte parfois des comportements tout à fait paradoxaux puisque les solutions qu'il va mettre en place peuvent se manifester sous forme de symptômes, de comportements mal appropriés voir dangereux (fumer par exemple). Notez que cette dernière fonction est aussi celle qui protège le sujet sous hypnose d'un praticien mal intentionné, l'inconscient est alors "l'observateur caché" qui veille à ce que rien ne soit dit ou fait qui puisse être contre les valeurs ou volontés de la personne. Nous disons que l'inconscient est **toujours animé par une intention positive**, mais comme je le disais plus haut, pour atteindre un objectif il n'est pas dit que la méthode employée soit écologique pour la personne. Si le besoin se fait sentir, il est capable de refouler les émotions traumatisantes, de distordre le temps et la réalité.

## Un réservoir de ressources et de connaissances

L'inconscient gère les souvenirs, les apprentissages, les ressources.... C'est une sorte de filtre qui reçoit toutes les informations de la part de nos sens, mais une infime partie est adressée à la conscience. Ainsi nous captions énormément de choses, mais très peu finalement sont conscientes, pourtant cela ne veut pas dire que ce qui reste inconscient ne joue pas un rôle. En effet même ce qui reste inconscient fait partie de notre expérience et influence nos comportements et nos connaissances. L'inconscient est aussi le siège de nos croyances. Ces croyances profondément ancrées et que l'on tient pour vérité façonnent notre vision du monde. Elles sont l'héritage d'une éducation, d'une culture, des expériences de vie... Elles s'installent dans notre inconscient de façon solide et pérenne, même les événements de la vie qui pourraient les chambouler complètement n'y parviennent pas toujours tellement celles-ci sont enracinées profondément. Il y a deux types de croyances, "utiles" et "limitantes", ces dernières sont très souvent à l'origine d'un enfermement et d'une incapacité à s'épanouir quel que soit le domaine de l'existence. Comme le disait Henry Ford *"Que vous pensiez être capable ou ne pas être capable, vous avez raison"*. Selon le neuroscientifique Bruce Lipton, notre inconscient, à l'image de l'iceberg, représente 95% de notre fonctionnement quand le conscient (la partie émergée) représente 5%. Nous comprenons alors tout l'intérêt de pouvoir pratiquer l'autohypnose qui sera l'une des manières d'agir efficacement sur l'inconscient et nous permettre de nous libérer de processus parfois obsolètes et limitants.

## QUE PEUT-ON FAIRE ET AMELIORER AVEC L'AUTOHYPNOSE ?

En attendant de voir comment faire de l'autohypnose, voici par exemple une liste non exhaustive des problèmes que l'on peut aborder grâce à cette pratique :

- Arrêter de fumer
- Perdre du poids
- Renforcer la confiance en soi
- Améliorer votre vie sexuelle
- Atteindre des objectifs
- Développer les stratégies du bonheur
- Stimuler vos capacités intellectuelles et physiques
- Mieux dormir
- Combattre le stress et la dépression
- Supprimer des blocages (phobies, timidité)
- Éliminer des habitudes dérangeantes (rongement des ongles, bégaiement)
- Améliorer vos résultats professionnels ou scolaires
- Apprendre à contrôler vos émotions
- Contrôler des douleurs chroniques

### **À noter**

Surtout concernant les éventuelles douleurs physiques, la seule chose intelligente à faire est de consulter votre médecin et une fois le diagnostic posé d'utiliser l'autohypnose pour vous soulager et renforcer le traitement qui vous est remis par le médecin et accélérer la guérison ou la réparation. Il arrive comme lors d'une séance guidée d'avoir des résultats rapides en autohypnose, mais la plupart du temps cela demande un vrai investissement donc une certaine discipline, une certaine rigueur. **Vous ne pourrez pas tout travailler seul, il sera parfois utile de faire appel à un praticien expérimenté pour dépasser certains blocages.**

# Quelques notions utiles pour bien se comprendre...

## ASSOCIATION ET DISSOCIATION



L'état dissociatif est un état qui permet de limiter l'impact d'une situation vécue ou imaginée. Ainsi lorsque vous êtes dissociés vous pouvez comme dans la technique du film (voir plus loin) vous voir à l'écran. Vous n'êtes plus à l'intérieur de vous-même, vous vous observez de l'extérieur. Cela a donc pour effet de limiter les émotions lorsqu'il est utile de les limiter. Dans l'état associé, c'est l'inverse, vous êtes à

l'intérieur de vous-même, vous ne pouvez pas dans une visualisation voir votre visage par exemple. **Dans l'état associé, vous pouvez au contraire augmenter une émotion ou un état désiré.** Cette notion est très très importante en hypnose.

Association et dissociation sont utiles en induction par exemple pour entrer plus facilement dans l'état de transe puisque la dissociation en fait partie.

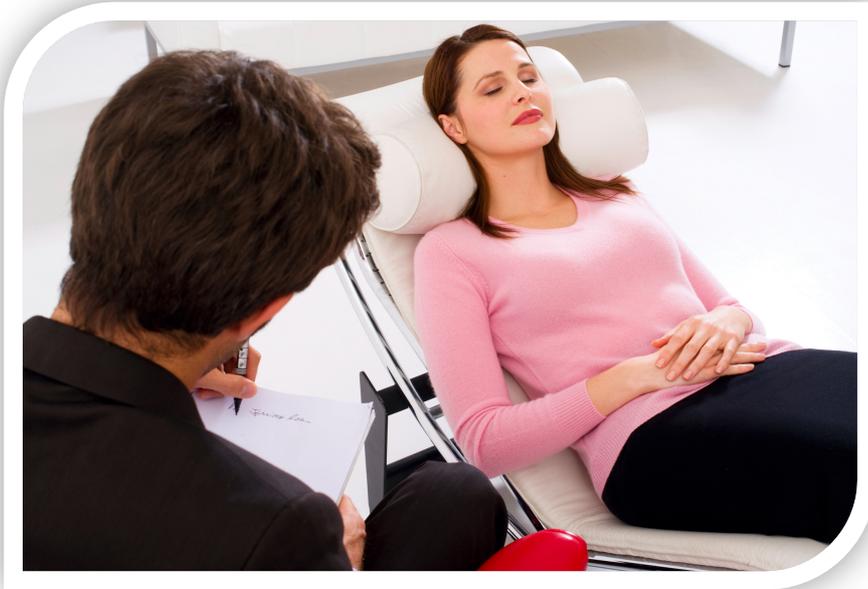
## LES SOUS-MODALITES

Les modalités correspondent à la façon dont notre cerveau encode l'information qu'il reçoit. Grâce à nos sens (Visuel, Auditif, Kinesthésique, Olfactif, Gustatif > VAKOG ) nous percevons pas moins de deux milliards d'informations à la seconde quand seulement 5 à 9 parviennent au conscient après avoir été triées par nos "filtres" personnels, biologique, culturels. Les modalités se déclinent ensuite en sous-modalités que l'on peut considérer comme des stratégies mentales et routines pour le cerveau. **Chaque personne utilise un canal sensoriel privilégié.** Ainsi il y aura des personnes plutôt visuelles qui auront plus de facilités pour créer des images, d'autres, auditives, se focaliseront sur les sons et d'autres kinesthésiques plus axés sur le ressenti corporel, olfactif et gustatif. Bien sûr cela peut évoluer selon le contexte. Voici quelques exemples de sous modalités.

VISUEL	AUDITIF	KINESTHESIQUE
Photo / Film	Volume	Chaud / Froid
Net / Flou	Grave / Aigu	Lourd / Léger
Loin / Prés	Mono / Stéréo	Dur / Mou
Couleur / NB	Tempo	Sensation tactile
Lumineux / Sombre	Rythme	Odeur
Grand / Petit...	Fixe / Panoramique...	Intensité...

**Jouer avec les sous-modalités c'est se permettre de diminuer ou d'augmenter un effet, une sensation, une émotion.** Par exemple une douleur qui pour une personne visuelle ressemble à une boule rouge avec des pointes pourra modifier les sous-modalités pour réduire la douleur en une boule lisse de la couleur qui représente pour elle la détente et le calme.

## LE BENEFICE SECONDAIRE



Il n'est pas rare qu'une habitude ou un comportement ou même une douleur ait un bénéfice secondaire. Cette notion est parfois difficile à accepter pour les personnes en cabinet, mais **il est fréquent qu'il y ait un avantage à avoir son problème.** Voici un cas rencontré en cabinet qui explique le principe de bénéfice secondaire :

Une dame consulte pour travailler sur son stress et son hypervigilance. Nous identifions au cours de la séance que cette hypervigilance était utile pour

une question de vie ou de mort du moins pour l'inconscient de cette personne. En effet grâce à cette hypervigilance elle avait pu il y a une quinzaine d'années sauver la vie de son mari. Autrement dit, même si cette hypervigilance n'avait plus de raison d'être et qu'elle l'empêchait de vivre sereinement il se trouve qu'il y avait un bénéfice secondaire à la conserver et pas des moindres.

**Si le bénéfice secondaire n'est pas traité, on peut tourner en rond très longtemps pour atteindre l'objectif désiré.** Les personnes qui font des arrêts-tabacs et des régimes à répétition pourraient se poser la question de savoir quel est le bénéfice secondaire associé au comportement qu'elles voudraient voir disparaître.

## RECONNAITRE UN ETAT HYPNOTIQUE

Lors d'une transe, il est intéressant de noter les signes divers qui montrent que l'on est dans un état "différent" de celui de la veille ou du sommeil classique.

Les signes peuvent varier d'un sujet à l'autre et ne seront pas forcément tous présents. Nombre de ces signaux sont communs aux états de relaxations classiques, mais d'autres ont des particularités bien singulières :

- Relâchement musculaire.
- Respiration plus profonde.
- Battement des paupières.
- Mouvement des yeux rapides derrière les paupières (de type REM - Rapid Eyes Movements). On observe ces mouvements durant les rêves. Et ils sont très fréquents lorsque le sujet descend en transe plus profonde.
- Déglutition. Elle se produit en général durant des phases "d'acceptation" ou "d'intégration".
- Mouvements inconscients. Souvent visibles au niveau des doigts de la main qui vont aussi pouvoir être mis à contribution lors du Signaling.
- Dilatation des pupilles - regard délocalisé. Visible lorsque le sujet est en état hypnotique "les yeux ouverts".
- Larmes. Ces larmes n'ont rien à voir avec une expression émotionnelle et peuvent parfois se présenter au niveau d'un seul œil.
- Modification de la fréquence du rythme cardiaque.
- Changement de la couleur de peau

- Rigidité de certaines parties du corps ou postures différentes à celles habituelles (par exemple la tête peut partir en arrière pour certains, ou la nuque et la tête très alignée avec la colonne vertébrale pour d'autres, etc..)
- Immobilité totale

## ANCRAGE

Nous pourrions dire que tout est ancrage. Lors de ma traversée des États-Unis, nous avons avec ma compagne décidé de créer un ancrage auditif. Dans la voiture, nous avons mis une chanson que nous passions chaque jour et même plusieurs fois par jour. Ainsi même trois ans après notre retour en France cette chanson nous reconnecte immédiatement autant d'un point de vue émotionnel, cognitif que physiologique à ce que nous vivions au moment du voyage. Nous connaissons tous cela, c'est le **principe de la madeleine de Proust**, de la chanson de notre premier amour, de l'observation d'une photo... **Il existe des ancrages "agréables" et d'autres "désagréables"**. Ainsi, l'ancrage peut être auditif, kinesthésique, olfactif, gustatif, visuel, **c'est un stimulus qui permet de recréer instantanément l'ensemble d'un état émotionnel**, un souvenir, une pensée. L'objectif en hypnose sera donc de **créer des ancrages positifs et de désactiver les négatifs**. Imaginez pouvoir produire un état de confiance dans une situation où cet état fait habituellement défaut ! Les ancrages peuvent évidemment se créer à un état de veille au quotidien c'est même vivement conseillé de le faire sur tout ce qui est positif. Enfin puisqu'il est possible de créer des ancrages il est possible de les désactiver ce qui est plutôt une bonne nouvelle pour les ancrages négatifs ex : L'araignée est une ancre, elle active donc un état ou une émotion désagréable.



## SIGNALING

Le signaling est un signe idéomoteur qui va vous permettre **d'entrer en communication avec votre inconscient**. L'idéal est d'avoir deux sortes de réponses lorsque vous communiquez avec votre inconscient, le "oui" et le "non". Ces signes idéomoteurs existent naturellement, par exemple lorsque vous dites oui il n'est pas rare sans même vous en rendre compte que vous bougez la tête de haut en bas. Notre langage non verbal précède notre langage verbal et nous pouvons nous en servir lors d'une séance d'autohypnose. Le plus simple sera de créer un signe visible de l'extérieur

ainsi, le plus souvent, nous utilisons le mouvement d'un doigt ou le hochement de tête ou encore un spasme musculaire. **Notez bien qu'il s'agit d'une réponse de l'inconscient, pas du conscient**. Pour créer le signaling (ce qui n'est pas obligatoire), il vous suffira de le demander à votre inconscient. Vous pouvez choisir que l'index soit un oui et le pouce un non par exemple ou laisser votre inconscient choisir de lui-même. Autrement dit soit vous installez un code soit vous laissez votre inconscient le faire.

# La séance d'autohypnose

Voici ce que nous allons aborder dans les pages qui suivent :

1. La détermination d'objectif
2. Les inductions
3. Les fusibles
4. L'approfondissement
5. La phase de travail
6. Le retour

Dans l'idéal, autorisez-vous lors d'un atelier ou d'un rendez-vous individuel à vivre l'état hypnotique en étant guidé. Ainsi vous pourrez valider l'état que vous cherchez à atteindre en autohypnose et l'atteindrez plus facilement.

**L'intention sera votre alliée**, si vous souhaitez vous mettre dans un état de conscience modifiée, il vous faut avoir cette réelle intention. C'est vrai pour tout, alors n'hésitez pas à bien diriger votre intention en vous imaginant l'état dans lequel vous souhaitez entrer.

La bonne pratique d'une séance d'autohypnose demande un peu de préparation. Il y a plusieurs étapes que nous allons aborder maintenant. Notez tout de même que tout ne peut pas être réglé par soi-même grâce à l'autohypnose. En effet, **il nous arrive d'entrer dans des cercles vicieux parfois inconscients dont il est difficile de sortir seul** (flemme, habitudes, croyances limitantes...). Personne ne sera là pour vous faire sortir d'un schéma répétitif inconscient (loyauté familiale). Ainsi **l'aide d'un praticien sera la bienvenue dans les situations où vous sentez que vous ne parvenez pas à atteindre votre objectif**. Notez également que pour apprendre l'autohypnose c'est comme pour tout le reste, un accompagnement et quelques cours ou séances de temps à autre vous permettront d'être plus rapidement efficace dans votre pratique.

## 1/DETERMINER L'OBJECTIF EN 7 ETAPES

*"Il n'est de bon vent qu'à celui qui sait où il va" - Sénèque*



Avant toute chose, soyez assuré que l'objectif que vous souhaitez atteindre soit de **votre propre initiative. Votre motivation et votre détermination sont essentielles à la réussite**. Si vous souhaitez mettre en place un changement sur le conseil d'un ami, de votre compagne, d'un médecin, des enfants, mais qu'au final vous n'êtes pas motivé alors vous risquez l'échec. Certaines personnes, pour des raisons de santé par exemple, souhaitent arrêter de fumer pourtant elles n'en ont pas vraiment envie, il y a donc un dilemme qu'il puisse être utile de travailler avec un praticien expérimenté ou alors de revoir l'objectif dans un premier temps. **Nous avons souvent tendance à chercher pourquoi les choses "coincement" plutôt que de savoir comment les changer**. Déterminer un objectif de façon concrète est essentiel pour ne pas dire indispensable avant de démarrer une

séance d'autohypnose. Olivier Lockert dit par exemple « *Ne regarde pas où tu ne veux pas aller* ».

## 1/ Que voulez-vous précisément ?

Votre objectif est idéalement à **formuler de façon positive** et à la première personne, **dites ce que vous voulez et non ce que vous ne voulez pas**. Si vous montez dans un taxi et que vous lui dites "*Je ne veux pas aller à Paris, je ne veux pas aller à Marseille, je ne veux pas aller à Pétaouchnock...*" Votre taxi n'ira pas bien loin, votre inconscient est votre taxi, dites-lui où vous voulez aller et donnez-lui une adresse précise !

Au lieu de vous fixer comme objectif : "*Je vais perdre du poids*" ou "*Je ne veux plus grossir*" vous fixerez : "*Je vais peser x kg dans trois mois pour me sentir bien dans mon corps et mes vêtements*" ou au lieu de dire : "*Je ne veux plus avoir d'insomnies*" vous direz : "*Je vais m'endormir facilement, paisiblement, et me réveiller en pleine forme*". **Soyez positif dans la verbalisation de votre objectif.**

### **Il faut que votre objectif soit "SMART" :**

**Spécifique :** Simple et positif avec le maximum de précisions. Attention à ne pas combiner plusieurs objectifs en un seul ! Demandez-vous ce qui est le plus important pour vous si vous constatez que plusieurs objectifs se mélangent. Dire : "*Je veux plus de confiance*" ce n'est pas précis, c'est même très vague ! "*Je veux être serein pendant mon intervention lors de la réunion de lundi*" c'est déjà plus précis. ;)

**Mesurable :** Cet objectif doit être mesurable et quantifiable. Vous devez pouvoir l'évaluer au quotidien. Par exemple vous voulez vous défaire d'une peur des araignées, vous devez définir d'un point de vue quantifiable de ce que cela va donner "*Je suis calme quand j'en vois une courir dans le salon*".

**Atteignable :** Vous souhaitez perdre du poids ? Si vous dites "*Je veux peser 20kg de moins dans les trois prochaines semaines*", vous êtes certain que ce n'est pas atteignable. Votre objectif doit correspondre à une réalité objective et à vos capacités (attention aux croyances limitantes qui faussent les capacités).

**Réaliste :** Il vous faut respecter un principe de réalité, en effet si vous projetez de jouer dans l'équipe de France de football ou devenir danseuse à l'opéra et que vous avez 40 ans cela ne semble pas réaliste !

**Temporel :** Soyez précis et là aussi réaliste dans le délai que vous vous fixez pour atteindre votre objectif. Ne négligez pas cet aspect, car **le temps peut bien souvent être un facteur qui vous éloigne de votre but**. Permettez-vous **d'envisager des étapes si c'est utile** et raisonnable. Fixez-vous une date, une durée et donnez un sens positif à cette notion de temps. Donnez-vous envie d'y être et de constater la réussite de votre objectif. Faites du temps un allié.

Demandez-vous également ce que vous pourriez mettre en place sous forme de **tâches immédiates** pour atteindre votre objectif. Un fumeur par exemple mettrait son paquet de cigarettes à la poubelle (tâche immédiate) et irait acheter une jolie paire de baskets (tâche immédiate) pour faire son footing chaque jour, ce qui serait alors une **tâche dans la durée**. Définir les tâches immédiates et dans la durée est très utile et motivant n'hésitez pas à le faire.

## 2/En quoi est-ce important voir essentiel pour vous ?

Il s'agit de la motivation qu'elles sont vos bonnes raisons d'atteindre cet objectif. Voici quelques questions auxquelles il est utile de répondre. **Pensez à faire des formulations positives :**

- Pourquoi voulez-vous atteindre cet objectif ?
- En quoi l'atteinte de cet objectif est essentielle pour vous ?
- Qu'est-ce que cela vous apporte d'atteindre cet objectif ?
- En quoi cela va-t-il changer votre vie ?
- Quelles sont les valeurs associées à cet objectif ?
- Vous permet-il d'atteindre quelque chose d'encore plus important pour vous ?
- Si vous deviez convaincre une personne de l'intérêt que vous avez à atteindre cet objectif, que diriez-vous ?
- Qu'avez-vous à perdre si vous n'atteignez pas votre objectif ?

### 3/ Comment saurez-vous que vous avez atteint votre objectif ?

Qu'est-ce qui va bien pouvoir vous prouver très clairement que vous commencez à atteindre ou que vous avez déjà atteint votre objectif ? Comment pouvez-vous valider par vous-même que vous y êtes ? Quel est le premier indicateur de changement ? Voici l'exemple que j'aime donner sur cette étape :

*La personne consulte pour perdre l'habitude de grignoter des sucreries (au final, perdre du poids). Son indicateur de changement est qu'elle continue d'acheter des sucreries, elle les range dans ses placards, mais elle a la capacité de passer devant plusieurs fois par jour, d'ouvrir son frigo et de les voir sans être tentée d'en manger. Constaté cela est pour elle une validation très efficace d'un changement de comportement propice à l'atteinte de son objectif.*

### 4/Futurisation dans l'état désiré

Construisez et vivez déjà les bénéfices de votre objectif atteint (utilisez le présent) ! Qu'est-ce qui a changé autour de vous, en vous, chez les autres ? Soyez précis, vous pourriez vous dire : "*Je change cela et du coup, ça se passe comme ça, puis comme cela, j'ai ça, je fais ça, je suis là, je ressens ça, je pense ça...*"

Coup de pouce : Imaginez que vous vous réveillez un matin et que l'objectif est atteint. Écrivez tout ce qui est différemment perçu lorsque vous ouvrez les yeux ! Êtes-vous toujours au même endroit ? Êtes-vous habillés différemment, mangez-vous différemment, organisez-vous votre journée différemment ? Votre logement est-il différent ? Utilisez tous les registres sensoriels (Visuel, Auditif, kinesthésique, olfactif...VAKO) pour définir votre environnement, vos réactions, vos comportements, vos capacités, votre identité...

### 5/ Vérifiez l'écologie



Quelles pourraient être les conséquences imprévues et non désirables, les risques pour vous ou votre entourage à atteindre votre objectif ? Ou encore **quel intérêt auriez-vous à conserver votre problème et ne pas atteindre cet objectif ?** C'est le moment de se demander si le problème que vous souhaitez dépasser n'a pas une utilité, une intention positive (bénéfice secondaire) pour vous ou une personne de votre entourage. Il n'est pas rare que ces bénéfices secondaires ne soient pas conscients, mais s'ils le sont c'est à ce niveau qu'il vous faut les détecter. Si vous constatez qu'il y a une quelconque raison à ce qui ne soit pas bienvenu d'atteindre

votre objectif, vous devez **reconsidérer les étapes précédentes en fonction ou peut-être même parfois changer d'objectif**. En effet par exemple une personne qui veut stopper la cigarette et qui se rend compte qu'elle est terriblement stressée au travail, aura peut-être intérêt d'avoir pour premier objectif d'éliminer ce stress, car il y a un intérêt à fumer ! Si vous n'êtes pas prêt(e) à faire face aux risques éventuels c'est que l'objectif n'est pas "écologique" donc, retour à la case départ, car le moment n'est pas le plus opportun pour atteindre l'objectif !

Demandez-vous également ce que vous ferez sans votre "problème", **qu'allez-vous faire du temps et de l'énergie retrouvée ?** Une personne me disait lors d'une consultation qu'elle essayait depuis 10 ans d'avoir un bébé, mais se rendait compte aussi que si elle en avait un, elle ne saurait pas ce que deviendrait sa vie puisqu'elle a toujours fonctionné en essayant d'avoir ce bébé. Vous saisissez probablement dans cet exemple la notion d'inquiétude donc de bénéfice secondaire. Ici nous pourrions supposer qu'il s'est installé inconsciemment une solution pour ne pas affronter cette peur : Ne pas avoir de bébé !

### 6/ Les ressources à mobiliser

Demandez-vous quelles sont les capacités, les qualités, les ressources en votre possession qui sont à activer ou réactiver pour atteindre votre objectif. Pour cela, interrogez-vous sur les objectifs déjà atteints au cours de votre

existence. De quoi avez-vous eu besoin ? Quelles sont les ressources qui pourraient vous être utiles également pour dépasser les éventuelles croyances limitantes ?

Une personne qui veut travailler sur sa confiance, par exemple pour passer un examen, pourra se souvenir des différentes épreuves réussies au cours de son existence et en extraire les ressources et autres qualités utiles. Vous pourriez aussi imaginer une personne qui a les ressources dont vous auriez besoin. Par exemple un grand-père (même décédé) à qui vous pourriez emprunter les qualités d'écoute, de calme et de sagesse qui vous seraient bien utiles pour la conversation que vous devez avoir avec cet employé qui vous pose problème. N'hésitez pas à imaginer un super héros, un personnage de film ou de bande dessinée à qui vous pourriez emprunter les qualités nécessaires à l'atteinte de votre objectif.

### 7/ Est ce que cela pourrait être encore mieux ?

Ce n'est pas une étape indispensable, mais elle peut tout de même être inspirante. Demandez-vous de quelle façon cela pourrait être encore mieux. **De nombreuses personnes souhaiteraient aller "bien", mais qu'est-ce qui vous empêche d'aller "très bien" ?** Ne vous contentez pas de peu puisqu'il va y avoir un changement autant qu'il soit le plus grand et le plus beau possible selon vos critères. Au-delà de cet objectif qu'est-ce que vous pourriez atteindre d'encore mieux ? Qu'est-ce que cette première étape que constitue votre objectif vous permet d'être et de faire par la suite ?...

*"Visez la lune, car même en cas d'échec vous décrocherez une étoile"*

**OSCAR WILDE**

## 2/LES INDUCTIONS



Il s'agit du procédé qui va vous permettre de passer d'un état ordinaire de conscience à un état modifié de cette même conscience; autrement dit, l'état hypnotique.

Il y a quatre "portes d'entrée" pour accéder à un EMC (**Focalisation, comportements répétitifs ou rythmiques, dispersion de l'attention, états de dissociation**) et deux façons de voir l'objectif de l'induction :

1 - **Créer une distance avec le conscient** donc une sorte de perte de la capacité d'analyse de la personne qui vit la séance. Nous retrouvons souvent cet objectif lors des séances guidées.

2 - **Une présence accrue de la partie inconsciente**

ce qui laisse entendre qu'il y a une persistance de la conscience chez le sujet en transe.

En autohypnose nous privilégions cette seconde possibilité pour que le conscient puisse continuer de guider le sujet lors de la phase de travail. Vous pourriez tout aussi bien choisir la première solution. Toutefois, il semble que les résultats soient moins efficaces pour atteindre l'objectif, mais à vous de tester au final ce qui vous convient le mieux.

Je propose ici trois formes d'inductions (les plus répandues), mais sachez qu'il en existe de très nombreuses pour ne pas dire une quantité infinie puisque vous pouvez créer vos propres inductions quand vous avez compris le principe. Notez que chaque forme d'induction peut tout à fait entraîner un état modifié de conscience différent. Ainsi selon l'objectif peut-être préférerez-vous une induction plutôt qu'une autre. Certaines inductions peuvent

ne pas plaire tout simplement, pour cette raison il est toujours intéressant d'en avoir quelques une dans sa besace. Testez-les, entraînez-vous et appropriez-vous ces inductions et surtout n'hésitez pas à créer les vôtres ou en trouver de nouvelles.

**Combien de temps pour entrer en état d'hypnose ?** Il n'y a pas de temps réellement défini, cela peut prendre 20min au départ et prendre 30 secondes avec de la pratique. Notez que le contexte peut avoir une importance, préférez un lieu calme lorsque vous débutez. Plus tard, toujours grâce à la pratique vous verrez que vous pourrez faire vos séances n'importe où.

**La position ?** Celle qui vous convient le mieux, celle où vous êtes le plus à l'aise. Toutefois, ne perdez pas de vue qu'il ne s'agit pas de relaxation, mais d'autohypnose. La position allongée, par exemple, est souvent plus propice à la relaxation et à l'endormissement, c'est bien aussi, mais ce n'est plus de l'hypnose. ;)

Entraînez-vous à entrer en état hypnotique dans toutes les positions (n'allez pas vous blesser) et en tous lieux même bruyants ainsi vous deviendrez maîtres dans l'art de l'induction.

**Les yeux ouverts ou fermés ?** Il est bien souvent plus simple lorsque l'on débute de pratiquer les yeux fermés d'autant que le simple fait de fermer les yeux provoque un rythme cérébral qui s'approche de l'état alpha dont nous avons parlé. De plus il est quand même plus facile de se concentrer les yeux fermés. Mais notez qu'il vous sera toujours possible de le faire les yeux ouverts par la suite.

### 1 - LE SOUVENIR AGREABLE "PRESQUE HYPNOTIQUE"

Il s'agit là d'une méthode simple pour entrer rapidement dans un état d'hypnose. Nous vivons tous des rêveries, des moments d'absences où nous sommes dans la lune ou comme absorbés (lecture, films, se prélasser au soleil...). Tout ceci entraîne des effets hypnotiques sans qu'ils soient recherchés (distorsions du temps, dissociation, amnésie...). Votre objectif est de vous reconnecter à ces souvenirs pour vous remettre dans cet état "presque hypnotique".

#### **Principe**

Se remémorer un souvenir provoque des sensations, des émotions, ici **vous allez vous remémorer un souvenir agréable** et presque hypnotique. Le simple fait d'y penser le rend réel dans le présent, focaliser sur les sensations agréables va amplifier et rendre réelle cette sensation de bien-être dans le présent. C'est ce qu'il se passe sur la douleur par exemple. Si vous focalisez sur une douleur elle paraît plus réelle et plus forte !

#### **Étapes**

1. Se remémorer une expérience où le conscient a décroché. Ce qui nous intéresse c'est le ressenti peu importe l'expérience en elle-même, faites simple.
2. Recréer mentalement les circonstances et focaliser sur les sous modalités (voir plus haut). L'objectif est de retrouver le ressenti de l'expérience, qu'elle devienne réelle, c'est comme si vous y étiez. Vous pouvez vous interroger sur les raisons qui font que vous étiez dans un état différent, ce que vous avez ressenti, votre état d'esprit... Prenez votre temps pour redécouvrir ce moment.
3. Être attentif à tout ce qui commence à changer à l'intérieur et aux signes caractéristiques d'un état hypnotique (voir plus haut).
4. Portez son attention sur tous ces changements pour approfondir l'état hypnotique en train de se créer puis **ratifiez et liez à l'effet recherché** pour accentuer la profondeur de transe.

Les premières fois, il se peut que les signes de trances et les changements liés au souvenir soient légers, mais ne vous découragez pas, continuez d'y être attentif et de les laisser s'amplifier. Laissez-vous le temps de ressentir et de revivre l'expérience. Ce sera de plus en plus facile à chaque fois que vous referez cette induction.

## 2 - LA SPIRALE SENSORIELLE



### Principe

Lorsque nous avons parlé du VAKOG, nous avons vu que nous avons souvent une préférence sensorielle. Nous allons faire une sorte de rééquilibrage en utilisant tous les sens, en les alternants et en accélérant le rythme ce qui va entraîner une confusion. La confusion est une excellente façon d'accéder à l'inconscient nous allons donc en profiter.

### Étapes

le vide.

1. **Travail visuel.** Posez votre regard dans
- Repérez quatre objets dans votre champ de vision sur lesquels vous attarder.
  - À chaque fois que vous vous attardez sur l'un des quatre objets, vous allez prononcer mentalement une phrase. Pour favoriser la dissociation **utilisez-le "tu"** :
  - *"Tu regardes cette tasse... et tu prends conscience de sa forme, sa couleur, sa taille... maintenant tu vois la chaise.... tu regardes sa forme, sa matière, ses imperfections... tu regardes aussi le sol et les carreaux qui le constitue, la couleur de ce sol..."*

Enfin **vous allez lier** tout cela à l'effet que vous recherchez à savoir entrer dans l'état d'hypnose, il s'agit donc de ce que vous souhaitez voir se produire, ce que vous connaissez de l'état d'hypnose. Par exemple :

*"Et en observant toutes ces choses, tu commences à entrer de plus en plus à l'intérieur de toi-même...Ce que tu vois te permet de te détendre de plus en plus profondément et agréablement. Chacun de ces objets que tu regardes t'aident à te sentir de plus en plus confortable dans cet état hypnotique".*

**Il est important de prendre le temps d'observer vraiment les objets** (10 secondes), l'idée c'est de vous imprégner pas juste de regarder.

2. **Reproduire avec de l'auditif.** C'est exactement le même principe, mais avec des sons de votre environnement, des sons imaginés ou remémorés.

*"Tu écoutes le tic-tac de la pendule... et tu remarques son rythme régulier... maintenant tu entends le bruit des voitures.... et tu constates qu'elles s'éloignent sur la route... tu écoutes aussi le bruit de ta respiration de plus en plus calme ..."*

**À nouveau vous liez avec l'effet recherché.** Vous n'êtes pas obligé de prendre les mêmes effets que précédemment.

- *"Et en entendant ce tic-tac qui te berce, tu entres encore plus profondément dans cet état d'hypnose tellement agréable... En écoutant les voitures qui s'éloignent de plus en plus tu apprécies de sentir la profonde détente qui s'installe... Et cette respiration calme qui te permet de te placer par toi-même le plus près possible du bord du sommeil..."*
3. **Même chose avec les sensations** qu'elles soient externes ou internes. Que ce soit des odeurs, des goûts mêmes remémorés (Kinesthésique).

- "Tu ressens la chaleur de ta main sur **la** cuisse... Tu sens également l'air qui entre en contact avec **le** visage.... Tu sens le contact **des** chaussures avec le sol... et le poids **du** corps sur la chaise..."
- **Vous liez à l'effet recherché...**

"Et tu sens comme **cette** main sur **la** cuisse devient chaude et lourde... de plus en plus lourde... et le poids **du** corps qui s'accroît sur la chaise et te permet de te détendre de plus en plus profondément..."

**Note** : En gras, vous remarquez qu'il y a une dissociation "...ta main sur **LA** cuisse..." et non sur TA cuisse.

Lorsque vous avez passé en revue les quatre éléments visuels, auditifs, et kinesthésiques vous en avez terminé avec la première étape de la spirale sensorielle. Reprenez ensuite de la même façon avec le schéma suivant :

**3 objets visuels > Lier à l'effet recherché > 3 Auditifs > Lier à l'effet recherché > 3 Kinesthésiques > Lier à l'effet recherché >**

**2 objets visuels > Lier à l'effet recherché > 2 Auditifs > Lier à l'effet recherché > 2 Kinesthésiques > Lier à l'effet recherché >**

**1 objet visuel > Lier à l'effet recherché > 1 Auditif > Lier à l'effet recherché > 1 Kinesthésique > Lier à l'effet recherché >**

C'est très probablement avant la fin de l'exercice et parfois même dès la première spirale que l'envie de fermer les yeux et se laisser aller à l'état de conscience modifiée se manifeste. Il ne s'agit évidemment pas de résister à cela, mais de vous laisser porter. **Lorsque les yeux se ferment utilisez les images, les sons et sensations internes pour continuer la spirale.** Enfin ne cherchez pas la précision et autorisez- vous à vous tromper lorsque vous comptez les étapes, vous n'êtes pas là pour faire des maths, mais simplement pour entrer dans l'état d'hypnose.

### **3 - LE LIEU RESSOURCE**

#### **Principe**



Pour cette induction, vous allez faire fonctionner votre imagination. L'objectif est de créer un lieu totalement imaginaire (il peut tout de même s'inspirer un peu d'un lieu réel) dans lequel vous pouvez vous sentir parfaitement bien et en sécurité. Cet endroit peut être totalement farfelu, certaines personnes s'imaginent couchées dans un nuage moelleux et confortable, d'autres dans une magnifique bulle qui les protège, dans un décor de conte de fées, sous les océans... Il est également possible de voler, de respirer sous l'eau bref **c'est de la magie**, la seule contrainte c'est que ce soit génial, agréable et que vous vous sentiez

totalement en sécurité. Dans cet endroit, vous pouvez puiser tout ce dont vous auriez besoin pour faire face aux épreuves de la vie : Confiance, sérénité, calme, force, estime de soi, affirmation de soi (ressources).... Et vous pouvez y faire tout ce que vous voulez.

Lorsque vous créez ce lieu ressource, vous **prenez le temps pour bien observer les éléments, les couleurs, les formes**. D'entendre les bruits de la nature, la musique ou tout autre chose. De sentir les odeurs, le vent, le soleil sur votre peau... Vous l'avez compris, faites fonctionner tous vos sens, vous vivez dans cet endroit **vous vous en imprégnez**, il ne s'agit pas seulement de l'imaginer, il vous faut le ressentir.

Seule obligation, imaginer également un moyen d'entrer et de sortir de ce lieu. Cela peut être une porte magique, une formule magique, un chemin ...

**Pendant que vous imaginez** ce lieu et à chaque fois que vous placez un élément, une atmosphère, un son, une couleur, une odeur... Comme toujours **vous allez liez à une suggestion de transe**. Par exemple :

*"En observant cet arbre magnifique dans cette prairie magique, je me détends de plus en plus et je rentre de plus en plus profondément dans cet état hypnotique...."*

Vous êtes plutôt associé cette fois ensuite vous pouvez dissocier en allant plus loin dans ce lieu.

### Étapes

1. Imaginez l'état hypnotique auquel vous souhaitez accéder avant de commencer (comment ça va être ?)
2. Commencez à imaginer la façon dont vous accédez à ce lieu (la porte d'entrée/sortie symbolique)
3. Créez mentalement ce lieu, prenez le temps de tout bien imaginer et de vous en imprégner dans toutes les dimensions, déplacez-vous, voyez que vous pouvez interagir avec tout ce que vous créez...
4. Liez les choses que vous créez dans ce lieu avec l'état hypnotique que vous souhaitez vivre.

Plus vous utilisez votre lieu ressource, plus il vous sera facile d'y accéder et de l'améliorer. Ainsi, chaque séance sera l'occasion de faire en sorte que la séance suivante soit encore plus facile et efficace. Au final, vous pourrez même utiliser ce lieu ressource comme ancrage que vous pourrez activer lorsque vous en aurez besoin même à l'état de conscience habituel.

## 3/LES FUSIBLES



Pour que la pratique soit agréable et que rien ne puisse la perturber, vous allez mettre en place des "fusibles". Ce sont des précautions qui vous mettent à l'abri d'un éventuel imprévu. Il y a des fusibles indispensables et d'autres qui facilitent le vécu de la séance d'autohypnose.

### Les fusibles à ne pas négliger :

**1 - Mettre une limite de temps.** En effet c'est utile puisque dans l'état d'hypnose la notion du temps est complètement altérée. Si vous ne mettez pas ce fusible en place, vous risquez de rester très longtemps dans votre séance et être surpris du temps que vous y avez passé. Cela serait regrettable si vous aviez des choses prévues dans la journée. Vous devez donc indiquer à votre inconscient le temps exact que vous souhaitez accorder à votre séance :

*"Inconscient je te demande de me faire sortir de ma transe et me ramener à un état de conscience ordinaire de conscience si je ne suis pas revenu au bout de X minutes"*

**2 - Toujours rester dans le positif.** Nous faisons de l'autohypnose négative très souvent sans même s'en rendre compte, l'objectif des séances d'autohypnose formelles c'est justement de faire tout l'inverse. Vous allez donc demander à votre inconscient de prendre les prédispositions nécessaires pour vous éviter de vivre du négatif et vous permettre d'en sortir si cela arrive :

*"Inconscient je te demande de me maintenir dans un état positif et agréable tout au long de cette séance et qu'à tout moment tu me ramènes à un état de neutralité ou me faire sortir de la séance chargé de bonnes énergies si le besoin se fait sentir ".*

**3 - Rester dans le présent et le futur.** En effet il est toujours conseillé de ne pas faire ce que l'on appelle une "régression" lorsque l'on travaille en autohypnose. De plus, nul besoin d'aller dans le passé dans la plupart des cas pour atteindre vos objectifs :

*"Inconscient je te demande tout au long de la séance de me faire vivre dans le présent et le futur tout en évitant tout ce qui touche au passé "*

**4 - Sortir de transe.** Il arrive parfois que la sortie de transe soit nécessaire. Pour tout un tas de raisons vous pourriez être amené à devoir sortir de votre séance rapidement il est donc utile une fois de plus de prendre les devants. En effet cela vous permettra de revenir vite et de récupérer instantanément toutes vos capacités et votre lucidité :

*"Inconscient je te demande de me faire revenir à un état habituel avec toutes mes facultés ordinaires si un retour rapide est nécessaire ".*

Il est possible de mettre en place quelques fusibles "facilitants" qui permettent tout au long de la séance d'intégrer votre environnement. **Vous pouvez par exemple demander à votre inconscient d'intégrer à la séance les bruits qui pourraient être perturbants.** En effet si vous luttiez contre ce bruit, vous ne feriez que l'intensifier, vous l'avez probablement déjà remarqué avec les douleurs par exemple.

## 4/APPROFONDISSEMENT



Les trances que l'on dit "légères" sont en général largement suffisantes pour atteindre les objectifs fixés. Toutefois il peut être intéressant ne serait-ce que pour le plaisir d'aller un peu plus loin dans l'état d'hypnose, vous pouvez alors utiliser les approfondissements à cet effet. Voici différentes propositions qui vont vous aider à plonger un peu plus loin à l'intérieur de vous-même :

### L'ESCALIER

Imaginez un superbe escalier, observez précisément sa matière, sa taille sa couleur (sous modalités) imaginez qu'il ait 20 marches et que chaque marche que vous empruntez vous mènent de plus en plus facilement et agréablement à cet état de détente hypnotique que vous recherchez. Lorsque vous serez sur la dernière marche pourquoi ne pas imaginer une porte magnifique derrière laquelle un chemin vous attend pour vous guider vers la réussite de votre objectif... Ici ce qui est important pour approfondir la transe est de bien prendre le temps à chaque marche empruntée que l'état de transe s'approfondisse, prendre le temps de le ressentir et de le lier avec les sensations qui pour vous sont synonymes à l'état hypnotique que vous recherchez.

## LES DOIGTS QUI SE RAPPROCHENT

Vous avez terminé une première induction et pour aller plus loin, vous pourriez par exemple vous suggestionner que plus votre pouce et votre majeur (vous pouvez choisir d'autres doigts) se rapprochent plus vous plongez profondément à l'intérieur de vous-même. À chaque millimètre et mouvement imperceptible par le conscient la profondeur de transe se fait de plus en plus facilement et agréablement....

## LA LEVITATION DU BRAS

Peut-être un poil plus complexe pour débiter, ne vous privez pas malgré tout d'utiliser cette technique pour approfondir votre transe. Elle pourra également être utile en fin de travail pour associer la descente du bras à l'intégration du changement mis en place.

Portez votre attention sur votre bras droit ou gauche selon votre préférence. Faites-vous des suggestions toujours en utilisant le "tu" sur la légèreté de votre bras. Imaginez que des ballons gonflés à l'hélium tirent vers le haut votre main et votre bras. Voici un exemple :

*"Ta main devient de plus en plus légère... Et tu peux observer ces petits ballons qui se gonflent au bout de tes doigts... tu peux sentir que tes doigts sont irrésistiblement tirés vers le haut par ces ballons aux couleurs si magnifiques... Et à chaque inspiration tu peux sentir et observer que chaque doigt se lève de plus en plus... Et alors que les doigts commencent à se lever les uns après les autres... Tu peux sentir sur ton poignet la ficelle de ce ballon plus gros que les autres qui attire ta main vers ton front.... la main qui devient tellement légère... agréablement légère... attirée vers le front...comme aimantée... Et à chaque petit mouvement de chaque inspiration cette sensation de plonger encore plus profondément dans l'état d'hypnose tellement agréable... et la main monte encore plus légère.... les ballons grossissent... et lorsque la main viendra dans quelques instants en contact avec le front tu sentiras combien il est agréable de vivre ce profond état de détente...."*

## 5/LA PHASE DE TRAVAIL



La phase de travail, c'est ce moment où vous allez pouvoir suggérer le changement à votre inconscient. Pour cela je vous propose quelques "protocoles" ou "canevas" de travail. Il est important de bien comprendre qu'il n'existe pas une méthode plus efficace qu'une autre, **les canevas sont des sortes de squelettes que vous allez habiller selon votre imagination et vos besoins.** L'autohypnose, c'est de l'auto suggestion avec un mélange de techniques et de visualisations et bien plus encore. Souvenez-vous que **le cerveau ne fait pas la différence entre le réel et l'imaginaire**, lorsque vous faites un rêve la nuit il n'est pas rare de se réveiller en se demandant si cela était bien

vrai. Lorsque vous rêvez que vous tombez ou que vous courez, vous pouvez vous réveiller brusquement avec un rythme cardiaque élevé. Pourtant vous étiez bien endormi sous la couette ! Pour cette raison, prenez bien soin de choisir vos suggestions, vos métaphores, vos visualisations...

De plus, nous avons vu dans la détermination d'objectif, l'importance de formuler le but à atteindre de façon positive, car si vous dites "*je ne veux plus être gros*" votre inconscient va juste retenir le mot principal "*gros*" mieux vaut alors formuler "*Je vais maigrir*" ce n'est pas la même chose, n'oubliez pas cela lorsque vous ferez vos suggestions une fois en état d'hypnose.

**N'oubliez pas que dans les cas de douleurs la première chose à faire est de consulter votre médecin. En effet si avec l'autohypnose vous pouvez réduire voir faire disparaître une douleur il n'en demeure pas moins que la douleur est un système d'alarme dont il faut tenir compte.**

Les exercices ci-dessous sont à réaliser une fois que vous aurez fait :

*1/ Détermination d'objectif - 2/ Induction - 3/Fusibles - 4/ Approfondissement (si besoin)*

### **NETTOYER LES PENSEES A L'AIR PUR**

Il est utile d'avoir dans sa boîte à outils une méthode pour se débarrasser de pensées négatives et envahissantes. Souvent dévalorisantes ou constituées de croyances erronées ces pensées peuvent vous entretenir dans un état de mal-être. L'objectif de ce premier canevas est, grâce à la visualisation, de nettoyer vos pensées.

Comment procéder:

1. Imaginez que l'air tout autour de vous est à ce point chargé de pureté et de bonnes énergies que vous pouvez le voir. Par exemple, cela pourrait ressembler à une sorte de brume, un nuage blanc magnifiquement pur capable de nettoyer les tensions, les pensées négatives envahissantes.
2. Inspirez calmement et agréablement avec cette idée que vous vous remplissez de cet air pur. Prenez le temps d'apprécier déjà les effets dans votre corps de voir et ressentir ce nuage blanc qui prend de plus en plus de place et nettoie tout à l'intérieur.
3. Puis à l'expiration de voir un nuage gris chargé de toutes les particules de pensées négatives et autres tensions. À nouveau appréciez le calme intérieur qui s'installe un peu plus à chaque expiration.
4. Continuez ces respirations et visualisations jusqu'à ce que vous vous sentiez libéré, nettoyé totalement de toutes les pensées et sensations négatives.

***Note :*** *Vous pouvez bien sûr remplacer le nuage par de la lumière ou toute autre chose qui pourrait mieux vous convenir. **Faites toujours une futurisation pour vous imaginer dans un futur même proche tel que vous voulez vous sentir après votre séance.***

### **LA MONTGOLFIERE**

La montgolfière est une métaphore intéressante à utiliser pour apprendre à lâcher prise et se libérer de problèmes, mauvaises habitudes... Parfait, par exemple, après une induction dans le lieu ressource, mais avec les autres aussi bien sûr.

Comment procéder:

1. Vous avez fait votre détermination d'objectif, induction, fusible.... Vous êtes en état modifié de conscience, peut-être dans votre lieu ressource et vous allez pouvoir imaginer vous diriger dans un endroit où vous voyez apparaître une superbe montgolfière.
2. Vous êtes par exemple dans une magnifique clairière et vous observez, posé dans l'herbe le ballon qui se gonfle à chacune de vos inspirations, et ce, jusqu'à ce qu'il se dresse vers le ciel retenu par les cordages. Prenez le temps d'observer sa taille, sa forme, sa couleur, de ressentir les sensations du soleil, du vent, de l'herbe. Vous pouvez sentir et entendre tout ce qu'il y a à entendre (le vent, les oiseaux, les craquements de la nacelle...). Vous pouvez toucher la nacelle et regarder à l'intérieur.

3. Profitez d'être tout proche de cette nacelle pour déposer à l'intérieur tout ce dont vous souhaitez vous débarrasser (douleurs, tensions, mauvaises habitudes...). Sentez qu'à chaque boîte, sac, quel que soit la forme de votre fardeau, vous vous libérez de plus en plus en déposant quelque chose. Ressentez que vous devenez peut-être de plus en plus léger, appréciez le bien-être que vous pouvez vivre à l'idée de vous libérer de ce dont vous avez besoin de vous libérer.
4. Lorsque vous vous êtes libéré de tout ce dont vous n'avez plus besoin, décidez de rompre les cordes qui maintiennent le ballon arrimé au sol. Choisissez de quelle manière vous allez le faire, faites apparaître l'outil nécessaire, faites usage de la magie si besoin et lorsque les cordages sont rompus, observez tous vos problèmes s'éloigner haut dans le ciel.
5. En observant le ballon s'éloigner, appréciez les nouvelles sensations, les nouvelles, pensées et les nouvelles possibilités qui s'offrent à vous (voir Détermination d'objectif).
6. Une fois le ballon complètement disparu dans le ciel, ressentez les ressources qui vous remplissent de l'énergie dont vous avez besoin. Le bien-être, l'assurance, la confiance... et tout ce dont vous souhaitez pouvoir mettre à la place de ce dont vous vous êtes libéré.
7. Futurisation : Imaginez-vous dans un futur même proche tel que vous voulez vous sentir ou être dans une situation ou une autre une fois que vous avez atteint votre objectif.



Note : avec ce type de métaphore, vous pouvez apprendre à vous libérer de beaucoup de choses: comportements, mauvais souvenirs, manque de confiance, peurs... Vous pourriez également utiliser l'image d'une barque sur la plage ou sur un lac... N'oubliez pas de créer vos propres visualisations et de pratiquer autant que possible.

### **LA SALLE DES MACHINES**

1. Imaginez, vous allez accéder à la salle des machines qui se trouve dans votre cerveau. Dans cette salle, vous allez pouvoir contrôler tout un tas de choses.... Douleurs, peurs, comportements, appétit, libido....
2. Lorsque vous êtes confortablement installé dans votre lieu ressource (par exemple), imaginez trouver le chemin qui mène vers la salle des machines de votre corps (peut-être en bas de l'escalier ?).
3. Prenez le temps de bien observer le chemin puis lorsque vous y êtes, imprégnez-vous de la salle, ressentez l'atmosphère de la pièce, observez les couleurs, les formes et les odeurs. Comme toujours, faites jouer les sous-modalités.
4. Prenez le temps de vous déplacer dans cette salle et d'observer les nombreux tableaux remplis de boutons, de lampes, de cadrans, d'ampoules et de tout ce qui peut permettre de réguler l'organisme.

5. Lorsque vous trouvez le tableau qui contrôle les choses que vous êtes venus régler, installez-vous devant et regardez le plus précisément possible tout ce qu'il y a à observer. Vous pouvez toucher et ressentir avec votre main le bouton ou le levier à actionner pour réduire ou augmenter ce que vous souhaitez voir évoluer.
6. Enfin sur un cadran par exemple vous pouvez observer le niveau actuel de l'état que vous souhaitez modifier puis selon que vous choisissez d'augmenter ou diminuer cet état vous pouvez lever ou descendre un levier, appuyer sur un bouton rouge ou un vert par exemple.
7. Ainsi, faites en sorte de voir évoluer l'aiguille vers le chiffre qui convient le mieux pour vous. Lorsque cela est fait, assurez-vous qu'il n'y a pas d'autres réglages à effectuer sur un autre tableau par exemple avant de retourner dans votre lieu ressource.
8. Avant de terminer, pensez à vous projeter dans le futur avec le réglage idéal que vous venez d'effectuer et observer par tous vos sens ce que cela vous emmène de bon. Enfin autorisez-vous à revenir à un état habituel.



#### POSER UNE ANCRE

Très souvent utilisé en hypnose et en PNL, l'ancrage permet d'accéder à un état interne de ressources lorsque cela est utile. (Lisez plus haut pour mieux comprendre ce qu'est une ancre...)

Comment poser une ancre :

1. Après l'induction, visualisez-vous dans la scène où vous avez eu accès à la ressource que vous souhaitez ancrer. Par exemple vous êtes en réunion et vous aviez une confiance à toute épreuve, faites comme si vous y étiez vraiment.
2. Prenez le temps de jouer sur tout le VAKO, repensez à ce que vous voyez dans cette scène, ce que vous entendez, ce que vous sentez. Mobilisez tous vos sens pour percevoir à l'intérieur comme à l'extérieur comment se manifeste cette confiance.
3. Avant de poser l'ancre, prenez le temps d'amplifier encore plus grâce aux sous modalités (luminosité, couleurs, sons, odeurs, sensations dans le corps...)
4. **Lorsque vous êtes au top du ressenti**, à une intensité maximale, **posez votre ancre**. Cela peut par exemple être de joindre le pouce et le majeur, ou serrer le poigné, une respiration, un mot, un son....
5. **maintenez l'ancre 30 secondes** tout en continuant les suggestions pour amplifier l'état.
6. Testez l'ancre en vous imaginant dans une situation future où vous avez besoin de votre ressource, encore une fois prenez le temps de bien visualiser puis lorsque vous avez besoin de votre ressource activez votre ancre et constatez le changement d'état.

Note : Il est possible d'empiler les ancrés, ainsi vous pouvez mettre sur la même ancre de la confiance, de la joie, de la détermination.... **Évitez tout de même de mettre deux ancrés opposés au même endroit (énergie/détente)**. Cette technique mérite d'être utilisée **même en état de veille**. Dès que vous vivez un moment puissant pour vous, un moment où vous êtes heureux, confiant, déterminé par exemple, vous posez votre ancre pour la renforcer à chaque fois un peu plus.

#### TECHNIQUE DU FILM

Nous vivons parfois des évènements marquants qui peuvent par la suite engendrer un comportement inadapté. Avec la technique du film vous pouvez travailler sur une peur/phobie, sur un blocage ou un comportement en lien avec ce souvenir. Ici la notion de double dissociation sera utile surtout pour les sujets sensibles. Bien entendu si vous êtes trop sensible par rapport à cette situation, vous ne ferez pas ce travail seul, mais plutôt accompagné.

## Principe :



La première dissociation permet de limiter l'impact de la scène à l'origine de l'émotion difficile, quant à la deuxième dissociation, elle permet de faire un recadrage émotionnel pour réapprendre que la situation peut être vécue en sécurité. C'est une sorte d'apprentissage inconscient.

1 - Un double de vous passe à l'écran dans une salle de cinéma et vit la situation phobogène par exemple.

2- Un autre double de vous est installé dans un fauteuil et regarde la scène sur l'écran de cinéma.

3 - Enfin, vous, vous observez le

second double dans son fauteuil qui regarde le premier double à l'écran.

## Comment procéder :

Après avoir placé les fusibles

1. Installez-vous confortablement dans la salle de cinéma où vous avez toutes vos habitudes, prenez le temps de bien observer autour de vous en jouant avec les sous-modalités. Prenez le temps de vous sentir bien, calme et détendu vous pouvez même imaginer votre lieu ressource et l'ancrer pour vous sentir parfaitement calme et détendu avant d'aller plus loin.
2. Regardez l'écran en face de vous et commencez par visualiser une image neutre qui précède la scène que vous souhaitez désensibiliser. Prenez bien le temps de voir cette image sans aller plus loin dans le film.
3. Avant de lancer le film, imaginez que vous vous dédoublez et que vous sortez de votre corps. Vous vous levez et vous allez vous placer dans une autre pièce, dans la salle de projection ou un autre endroit... Un lieu où vous ne pouvez pas voir l'écran. Vous ne voyez que ce double de vous dans le fauteuil qui se sent parfaitement calme et détendu en regardant le film qui va passer à l'écran. Quand vous êtes bien sûr de ne voir que votre double vous pouvez lancer le film.
4. Lorsque le film commence, vous continuez d'observer votre double toujours calme et détendu qui regarde l'écran avec indifférence, avec un recul qui apaise et ce jusqu'à la dernière image neutre.
5. Lorsque le film est terminé votre double dans le fauteuil se sent bien, vous pouvez alors vous rapprocher de lui et le réintégrer et bien qu'il ait vu tout le film vous ressentez son calme il se sent bien et vous pouvez apprécier ce bien-être tout en voyant l'image neutre à l'écran et constater que tout va bien aussi pour votre double de l'écran.
6. Vous allez remercier cette partie de vous-même à l'écran et le rassurer en lui disant que tout c'est bien passé pour vous qui l'avez regardé... Lui dire que c'est fini et qu'il n'a plus rien à craindre.
7. Quand tout va bien pour toutes les parties de vous-même et donc pour vous, commencez à faire une futurisation de cet état agréable et tout ce qu'il va vous permettre de vivre d'intéressant.

**Nota :** Plusieurs versions peuvent être envisagées avec la technique du film, vous pourriez imaginer avoir une télécommande et jouer sur les sous-modalités. Par exemple à l'étape 4, vous êtes dans le fauteuil et vous décidez de revoir le film en simple dissociation en noir et blanc sans son, en accéléré d'une image neutre à une autre jusqu'à ce que vous soyez totalement à l'aise pour le regarder normalement. Chacun fera comme cela lui semble le plus efficace.

## 6 LE RETOUR

Le retour va se faire tranquillement, vous prendrez le temps de décider de revenir à un état plus habituel. Pour se faire, il vous faudra vous reconnecter avec l'environnement, cela peut être un bruit, une sensation, la respiration ou décider de bouger un doigt, une main, une jambe.... Finalement vous vous concentrez sur des choses concrètes et vous décidez de reprendre un contrôle conscient. Ne revenez pas trop rapidement, prenez votre temps pour vous redresser par exemple, de vous étirer comme un chat et seulement progressivement d'ouvrir les yeux. Parfois en revenant trop vite ou mal on peut ressentir un sentiment de mal-être, migraine ou autre... Prenez alors le temps de retourner dans un état hypnotique pas trop profond et de revenir plus lentement.

## *Conclusion*

Il est évidemment impossible de tout dire sur l'hypnose et l'auto hypnose dans ce manuel. Il y a multitudes de choses à apprendre et surtout à expérimenter, car pour que l'auto hypnose soit efficace il faut bien sûr s'offrir des séances, autant que possible. Vous trouverez de nombreuses lectures sur le sujet et les ateliers in vivo sont très utiles à vivre pour bien pratiquer par soi-même ensuite. Vous comprendrez enfin que bien qu'il existe de très nombreux protocoles en hypnose, la seule vraie manière efficace d'entrer en transe et de travailler sur votre objectif sera celle que vous aurez créée vous-même.



### **Vous aurez des résultats si vous pratiquez !**

Il s'agit là d'une précision non négligeable. Tout comme en hypnose, les résultats sont parfois rapides et «magiques», mais cela ne constitue pas la majorité des cas loin de là ! **Il est important que vous acceptiez le fait que pour avoir de bons résultats en auto hypnose cela demande un vrai investissement de votre part.** Plus vous pratiquez plus vous serez efficace. Si votre objectif est de faire une séance par semaine, vous aurez les résultats qui sont à la hauteur de votre investissement. On ne devient pas chef cuisinier d'un grand restaurant en faisant la cuisine une fois par semaine et on ne devient pas une guitare héros en se contentant de prendre un cours de guitare de temps en temps. **Je me répète, vous pourrez travailler et avoir des résultats sur de gros objectifs, douleurs, addictions, peurs... Seulement si vous investissez votre pratique et si possible de façon quotidienne.**

Hypnotisez-vous bien !

Steves Doupeux