

Pratiquez L'Autohypnose !

Guide pratique

Aurora Crisan
55-59bd de Charonne- 75011 Paris
01 43 56 88 63 – 06 77 42 33 98
acrisan@metamorph.fr

Sommaire

Préambule _____	4
Conscient et Inconscient _____	4
Suggestibilité _____	5
Programmations _____	5
L'hypnose _____	7
L'auto-hypnose _____	8
Qu'est-ce que c'est ? _____	8
Hypnose, auto-hypnose pourquoi ? _____	8
Formulations _____	9
Le langage de l'inconscient _____	9
Ton et rythme _____	9
Objectifs de séance _____	9
Suggestions _____	10
Visualisation Créatrice _____	10
Environnement _____	12
A quel moment ? _____	12
Signes de transe _____	13
« Fusibles » _____	14
Déroulement d'une séance _____	16
Techniques d'Induction _____	16
La méthode Naturaliste _____	16
La Spirale des Sens _____	18
Le voyage en esprit (métaphore) _____	19
Le Jardin secret _____	19
Approfondissement _____	20
L'union des doigts _____	20
La lévitation du bras _____	20
Techniques spécifiques de résolution de problèmes _____	21
Améliorer la Confiance en Soi (visualisation) : La Boule de Neige _____	21
Amélioration de la confiance en soi (visualisation et ancrage) : l'album photos _____	22
Recadrage Hypnotique _____	27

Préambule

Ce guide de pratique de l'autohypnose est destiné à vous permettre de mettre en action une technique simple dans un but de développement personnel.

L'autohypnose permet à chacun d'intervenir directement sur des objectifs concrets d'amélioration de son existence par l'utilisation des états modifiés de la conscience.

Quelques techniques spécifiques de résolution de problèmes seront présentées.

Nous possédons plus de ressources que celles que nous pouvons imaginer. L'autohypnose nous permet de mobiliser nos potentiels inexploités. Qu'il s'agisse d'améliorer les performances intellectuelles ou physiques, réduire le stress, augmenter la confiance en soi, améliorer la qualité du sommeil, gérer des douleurs chroniques ou renforcer le système immunitaire en cas de maladie, l'autohypnose vous apporte les moyens concrets pour atteindre vos objectifs.

Pour certains et pour certaines thèmes (dépression, phobies, etc.), l'autohypnose ne comporte pas la même intensité (profondeur) ni les mêmes possibilités que le processus hypnotique obtenu avec le concours d'un hypnothérapeute.

Néanmoins, la pratique régulière de l'autohypnose renforce et accélère les résultats de la thérapie.

Conscient et Inconscient

L'esprit humain est divisé en deux parties, l'une consciente, l'autre inconsciente. La partie consciente, active pendant la période d'éveil assure la plupart des activités quotidiennes et intellectuelles. Le conscient peut traiter uniquement 7+/-2 informations simultanément alors que l'inconscient peut traiter des milliers d'informations en une seconde.

Les définitions de l'inconscient (subconscient) sont nombreuses et dépassent le cadre de ce guide. Disons simplement que ce concept a été principalement exploré par Freud qui en a fait la clé de voûte de son système, y voyant la source de la plupart de nos comportements (surtout de ceux que l'on croit volontaires).

L'inconscient possède ses propres modes de fonctionnement. Il perçoit, ressent, pense et réagit de façon autonome. Les recherches les plus récentes montrent que l'inconscient gère 85 % de notre fonctionnement global. Il prend en charge de façon automatique (et parfois en même temps), un grand nombre de tâches complexes : lire, conduire, etc.

Il régule et coordonne nos fonctions biologiques : la température du corps, la circulation sanguine, le rythme cardiaque, le métabolisme.

Il réagit plus vite et est capable de traiter plus d'informations que le conscient, il gère la mémoire, il est un immense réservoir des connaissances. Il peut garder des expériences oubliées depuis longtemps, qui influent pourtant sur nos comportements physiques et psychiques. L'inconscient peut nous protéger en refoulant les événements traumatisants et les informations obsolètes, inutiles.

L'inconscient est toujours présent (nous pouvons l'observer chez les autres, par exemple lorsque notre interlocuteur bouge la tête pour approuver ou désapprouver nos propos), il influence le conscient constamment, par des intuitions, des rêves, des pensées ou des gestes "irréfléchis", etc.

Par conséquent, l'inconscient évolue ; il apprend et s'améliore et nous pouvons rentrer en contact « conscient » avec lui. L'hypnose est une technique pour établir ce contact.

Suggestibilité

La suggestibilité est la capacité de l'inconscient à recevoir des suggestions de la part d'une autre personne ou de soi-même, du « conscient ».

Dans l'hypnothérapie et la pratique de l'autohypnose, ces suggestions sont orientées, préétablies en fonction des thèmes travaillés et de nos désirs.

Programmations

Des études ont montré que, déjà au cours de la vie utérine, l'inconscient du fœtus enregistre des impressions, par exemple l'amour, la joie ou les angoisses de la mère.

On peut comparer l'inconscient à un ordinateur.

Dès notre premier jour au monde, nous sommes «programmés » par les autres et par nous-mêmes : les comportements, les croyances, les valeurs, les préjugés et les suggestions de nos parents et de notre entourage, les événements heureux ou malheureux que nous vivons, nous forgent inconsciemment une bonne ou mauvaise image de soi, de la vie que nous « méritons » de vivre.

Nous mettons en place des filtres, qui nous font retenir de ce que nous vivons uniquement ce qui renforce nos croyances positives ou négatives. Ainsi, au fil du temps, nous nous installons des stratégies inconscientes de succès ou d'échec que nous reproduisons tout au long de notre vie. Les échecs répétés d'une personne pourtant douée et qui travaille d'arrache-pied, sont en général dus à ses stratégies d'échec.

De plus, chacun de nous a un dialogue intérieur inconscient continu qui échappe à notre attention et qui a un effet subliminal. Quand ce dialogue intérieur est négatif : « je ne vau*x* rien », « je n'y arriverai jamais », « je suis nul », ces pensées nous empêchent de vivre au mieux et au fil du temps se transforment aussi en mauvaises programmations.

La compréhension intellectuelle de ces phénomènes ne suffit pas pour changer nos mauvaises programmations.

Les causes de ces programmations négatives remontent souvent à notre petite enfance et sont souvent refoulées par notre inconscient.

La connaissance de ces causes, s'avère dans la plupart des cas inutile parce que dans le domaine des habitudes et des émotions la logique et la raison ne peuvent apporter des solutions.

Si vous vous levez le matin plus fatigué que la veille, si vous avez un problème d'alcoolisme, de tabagisme ou de drogue, si vous avez tendance à être dépressif, si vous êtes insatisfait de votre vie sentimentale ou de votre carrière, si vous éprouvez des problèmes sexuels, si rien ne vous intéresse et que vous avez du mal à trouver un sens à votre vie, vous pouvez considérer que vous êtes « programmé » négativement.

L'hypnose

A travers les siècles, on retrouve des témoignages de l'utilisation de l'hypnose sur tous les continents : druides, prêtres, sorciers, chamans. L'origine étymologique du mot « hypnose » renvoie au mot grec « hypnos » qui désignait le dieu du sommeil.

L'état de transe hypnotique est un état modifié de conscience, situé entre la veille et le sommeil. Il peut être induit (par soi-même ou par une tierce personne) ou apparaître spontanément.

Cet état se caractérise par un ralentissement important des ondes cérébrales (alpha) et par une réceptivité et une disponibilité accrue pour l'intégration des suggestions. En thérapie et en développement personnel, l'hypnose représente l'utilisation de cet état modifié de conscience.

De l'extérieur, une personne en transe hypnotique peut rassembler à une personne endormie, mais la principale différence entre ces deux états est que le sujet hypnotisé reste lucide et conscient de tout ce qui se passe. Certaines de ses perceptions sont même plus aiguës que dans l'état d'éveil.

On peut comparer l'état hypnotique à celui de rêve éveillé, où la volonté et la réflexion cèdent la place à l'imagination et à la libre association d'idées. La détente physique et mentale s'installe, et on peut même éprouver une sorte d'euphorie.

Il semblerait que chacun de nous expérimente cet état de conscience "hypnotique" plusieurs fois par jour et qu'il soit même utile et nécessaire au maintien de notre équilibre mental.

Lorsque vous êtes absorbé par un film ou roman passionnant ou lorsque vous perdez la notion du temps dans l'accomplissement d'une tâche, vous êtes en état modifié de conscience.

La transe peut aussi s'installer automatiquement en cas de choc violent, ou pour survivre dans des circonstances dramatiques, quand on se découvre des forces insoupçonnées et on peut par exemple courir malgré une entorse.

L'autohypnose

Qu'est-ce que c'est ?

L'autohypnose représente l'utilisation par soi-même des états modifiés de conscience, dans un but précis de développement personnel. Elle permet de modifier ses programmations négatives et de donner des nouvelles perspectives à sa vie.

On peut accéder à la transe hypnotique par deux moyens :

- en nous induisant nous-mêmes la transe hypnotique et en faisant le « travail » de changement,
- suite à une séance d'hypnose en utilisant une suggestion post-hypnotique ou un ancrage¹ d'entrée en transe posée par son hypnothérapeute.

Hypnose, autohypnose, pourquoi ?

Les états modifiés de consciences, la transe hypnotique, permettent d'atteindre la source des émotions, la mémoire, la zone de stockage des comportements, des problèmes et des symptômes.

A l'aide du thérapeute, qui dispose d'une grande panoplie d'outils, chaque «ré accès» au problème, permet au cerveau de traiter différemment les informations stockées pour parvenir à des comportements mieux adaptés.

L'autohypnose permet d'améliorer notre santé, de résoudre de problèmes et trouver des réponses, de contrôler nos émotions, de stimuler notre créativité ou nos capacités d'apprentissage, et pratiquée régulièrement, nous apporte bien-être physique et psychique.

Les outils dont on dispose sont la suggestion, la visualisation, et pour les personnes ayant suivi une formation, certaines techniques de résolution de problèmes.

¹ Voir plus loin.

Formulations

Le langage de l'inconscient

Le langage de l'inconscient correspond à celui d'un enfant de 7 ans. Il comprend les mots dans leur sens littéral, et en même temps peut donner plusieurs sens aux mots. Il ne comprend pas la négation.

Le mieux est donc de prendre quelques instants avant la séance pour choisir et rédiger le thème de travail en termes positifs.

Soyez précis dans les formulations, en énonçant ce que vous voulez obtenir et non pas ce que vous ne voulez pas ou vous voulez éviter (« je veux être sereine et joyeuse » au lieu de « je ne veux plus être triste »).

Évitez aussi les mots à connotation négative (« atteindre le poids d'équilibre » au lieu de « perdre 10 kg »).

De point de vue grammatical, placez les problèmes, les comportements à changer au passé et les solutions au présent.

Utiliser des mots liés aux émotions comme joie, plaisir, sérénité, harmonie, équilibre dans une progression: en train de, progressivement, lentement, de plus en plus, etc. « Tu te défaits de plus en plus de ton ancienne habitude de grignoter, et tu atteins facilement et dans le plaisir ton poids de forme ».

Ton et rythme

Tout au long de la séance, parlez-vous (en dialogue intérieur) à la deuxième personne, pour favoriser la dissociation conscient/inconscient et d'un ton lénifiant, à un rythme lent.

Quand vous maîtriserez le processus, passez au niveau supérieur, en vous parlant uniquement sur l'expiration quand vous voulez obtenir des sensations de lourdeur dans le corps et sur l'inspiration quand vous voulez obtenir des sensations de légèreté (lévitation du bras).

Objectifs de séance

Vous pouvez demander à votre inconscient de traiter n'importe quel aspect de votre vie : vos comportements, vos habitudes alimentaires, vos relations avec les autres, vos

performances, ou encore, d'accélérer la guérison d'une maladie spécifique ou de travailler sur la santé globale de votre organisme.

Il est important de formuler l'objectif et les suggestions en termes simple, clairs et positifs, par exemple : « je veux arrêter de fumer » ou encore « je veux guérir et retrouver une santé parfaite ».

Suggestions

Après avoir rédigé selon les règles énoncées plus haut et mémorisé les suggestions, répétez-les plusieurs fois pendant la séance.

Exemples : « Ton énergie et ta santé augmentent de jour en jour », « si tu allumes une cigarette, son goût t'est désagréable, la cigarette te dégoûte tellement que tu l'éteins ».

Visualisation Créatrice

La visualisation est une technique qui s'utilise pour atteindre n'importe quel objectif et surtout quand on veut avoir un impact sur le corps : rééducation physique et cérébrale, stimuler le fonctionnement des organes, guérir d'une maladie, mincir, entraînement sportif, etc.

Malgré son nom, la technique de visualisation porte sur tous nos sens, elle est une "perception intérieure" globale et elle tire sa puissance du fait que le cerveau ne fait pas de différence entre le vécu et l'imaginaire.

Il est très difficile de différencier l'électroencéphalogramme d'une personne qui fait des pompes, de l'électroencéphalogramme de cette même personne s'imaginant faire des pompes.

L'efficacité des exercices de visualisation est liée au fait d'être associé à l'expérience. Si vous n'êtes pas associé, vous n'aurez aucun impact sur le corps...

Le meilleur exemple est celui de Lionel, un de mes patients, qui avant de s'endormir, s'imaginait marcher dans le Sahara. Il s'imaginait avoir chaud et soif (jusqu'à ce qu'il avait réellement chaud et soif), être aveuglé par les rayons du soleil. Il se réveillait bronzé. Pour se protéger du soleil, la peau fabrique de la mélanine.

Projetez-vous, en associé donc, dans la situation souhaitée en vous faisant une représentation précise, dans tous vos canaux sensoriels comme dans un rêve éveillé.

Pour les problèmes de santé, la visualisation sera plus facile et plus rapidement efficace si vous imaginez une bande dessinée ou un dessin animé, avec un minimum de détails futiles et un maximum de détails importants, en les exagérant.

Les malades de cancer, dans la clinique du Dr. Simonton²- Canada, en complément de leur traitement radio et chimio thérapeutique, visualisent les cellules de leur système immunitaire (leucocytes) chasser et évacuer hors du corps les cellules malades. Ils se représentent les leucocytes plus nombreux, féroces, forts et impitoyables et les cellules malades faibles et désorganisées. Les cellules saines récupèrent facilement des lésions survenues pendant la chimio et la radio thérapie, alors que les cellules malades, faibles et désorganisées, non. Les leucocytes, très actives, prêtes à se battre ; elles identifient, « dévorent » et évacuent hors de corps par les voies naturelles les cellules malades. A la fin de l'exercice, le patient se représente lui-même en pleine santé, libéré de la maladie. Il est important aussi que le malade se voie atteignant ses buts, accomplissant le sens de sa vie.

Si par exemple, vous souhaitez mincir, dans l'imagination sculptez votre corps en lui donnant la forme que vous souhaitez et ensuite, voyez-vous mince, voyez les regards admiratifs des passants, sentez-vous mince et entendez les autres vous féliciter d'avoir une si jolie silhouette, entendez votre propre dialogue intérieur de satisfaction.

Certaines personnes ont la capacité de créer des images mentales très nettes et vives, d'autres pas.

Si les images que vous créez sont floues, concentrez-vous sur le dialogue intérieur correspondant à l'atteinte de votre objectif et sur les sensations dans votre corps.

Rappelez-vous, il s'agit d'imaginer et tout le monde peut imaginer.

Vous pouvez aussi, en pratiquant l'autohypnose, vous entraîner à construire des images mentales.

² « Guérir envers et contre tout » du Dr. Simonton

Environnement

Chaque séance est différente, et parfois c'est plus difficile d'entrer en transe qu'à d'autres moments. Au début, l'important c'est de persévérer : plus vous vous entraînez, plus vous atteignez facilement cet état. Une certaine régularité est nécessaire aussi, je vous recommande au moins une séance par semaine.

Installez-vous confortablement dans un endroit tranquille où vous n'allez pas être dérangé (débranchez vos téléphones) à un moment où vous avez envie de faire l'exercice.

Je vous conseille plutôt la position assise sur un fauteuil plutôt que de vous allonger au lit, vous éviterez de vous endormir. Le mieux est de fermer les yeux dès le début.

A quel moment ?

Vous pouvez pratiquer l'autohypnose à tout moment de la journée, suivant votre disponibilité, mais les meilleurs moments sont le matin, quand vous n'êtes pas tout à fait réveillé et le soir, quand vous êtes fatigué.

Il est important aussi d'avoir envie de faire l'exercice, de vous sentir motivé.

Combien de séance d'autohypnose pour un même thème ?

Tout dépend de l'intensité du problème, de l'intensité de votre désir de le régler. Parfois une seule séance suffira, d'autres fois, 4 à 6 séances seront nécessaires. Pour les problèmes de santé, une séance quotidienne (même de 10 minutes) s'avère nécessaire, jusqu'à la guérison ou à l'amélioration des symptômes.

A moins de 30 ans, ma belle-sœur, avait des kystes bénins, mais suffisamment développés pour que les médecins de l'hôpital Gustave Roussy préconisent (à l'horizon de 6 mois) une ablation de la glande thyroïde. Après 4 séances d'hypnose en cabinet, elle a accepté de faire des visualisations 3 fois par jours (elle imaginait que les kystes diminuaient en s'effritant. Elle était très motivée parce qu'elle voulait éviter l'ablation de la glande thyroïde. 3 mois plus tard, l'échographie marquait une

diminution d'environ 60% du volume des kystes. L'intervention chirurgicale n'était plus nécessaire.

Dans combien de temps je verrai les résultats ?

Les résultats peuvent apparaître dans les heures qui suivent la séance ou dans un délai d'environ deux semaines. Je vous recommande de réitérer des séances sur le même thème pendant ce laps de temps.

Signes de transe

Au début, vous éprouverez peut-être des sensations de transe légère mais cela n'a pas d'importance, les effets de la séance seront les mêmes. Soyez attentif à vos signes de transe qui sont différents d'une personne à autre et apprenez à les reconnaître. Au fur et à mesure de votre pratique, ces signes peuvent eux aussi évoluer, mais vous aurez aussi gagné en confiance et en savoir, ce qui vous permettra d'avoir la certitude d'être en transe.

Si vous suivez une hypnothérapie, soyez attentif à ce qui se passe dans votre corps pendant les séances guidées par votre hypnothérapeute : mouvements involontaires dans les différentes parties du corps, catalepsie, lévitations des bras, etc. Retrouver chez vous les mêmes sensations vous permettra de valider que vous êtes en transe hypnotique.

Au fur et à mesure de votre pratique, la procédure se simplifiera et au lieu de passer de manière consciente par toutes les étapes, vous entrerez presque immédiatement en transe. Les « signes » de transe évoluent aussi, apprenez à les reconnaître.

Signes de transe : détente, bâillements répétés, sensation de lourdeur ou de légèreté, larmes physiologiques, ralentissement/accélération du rythme respiratoire, picotements, sensations d'anesthésie, catalepsie, lévitation des bras, hallucinations, distorsion du temps, tressautements musculaires, sursauts, frissons, etc.

« Fusibles »

A chaque séance, prenez quelques précautions pour la séance en plaçant quelques « fusibles » qui vous éviteront des expériences désagréables.

Par exemple, programmez :

- le contrôle du temps qui passe (durée de transe ou heure de réveil prévue), pour un bon retour "ici et maintenant",
- vivre uniquement des souvenirs et des sensations agréables,
- la possibilité de revenir et de réagir très rapidement et de la meilleure façon à un danger extérieur.

« Tu resteras en transe 30 minutes (ou 10, 15 min)... et au bout de 30 minutes... tu vas prendre deux ou trois grandes inspirations avant de revenir bien ici et maintenant ...reposé mais vigilant »

« Si un danger extérieur quelconque se manifeste (exemple : incendie, tremblement de terre) tu reviens ici et maintenant rapidement et prêt à l'action... ».

« Tu peux oublier les bruits de la rue... les bruits de voisinage, ils s'intègrent à ton expérience... et tu peux les oublier... ».

« Pendant la séance, toutes les sensations que tu permets à ton inconscient de remonter sont uniquement des sensations agréables, de bien-être, de confort... des sensations de sécurité...».

Les ancrages

Vous vivez un moment fort, la musique passe en fond sonore ; des années plus tard, vous entendez cette même musique et tous les souvenirs et les émotions ressenties vous reviennent comme si vous étiez dans le passé.

Les ancrages sont auditives, kinesthésiques (sensations), visuelles et même olfactives.

Elles se créent spontanément quand un vécu intérieur fort s'associe à un élément extérieur : musique, toucher, parfum ou odeur.

Dans la hypnothérapie et la PNL, on utilise fréquemment les ancrages pour associer par exemple, l'état de transe hypnotique à un geste du patient (croisement des doigts) pour qu'il puisse retrouver volontairement cet état chez lui, simplement en refaisant le geste.

Sans être en état d'hypnose, vous pouvez ancrer vous-même un intense état de confiance et de dynamisme, en vous parfumant au moment où vous vous sentez ainsi. Dans l'avenir, dans des moments de découragement, (vous parfumer et) sentir l'odeur de ce parfum éveillera automatiquement l'état de confiance et de dynamisme.

Si vous voulez ancrer un état d'hypnose utilisez un ancrage kinesthésique. Quand vous vous sentez bien parti en transe, croisés les doigts (ou tout autre geste qui vous convient) pendant 40 secondes. La prochaine fois que vous ferez une séance d'autohypnose, il suffira de refaire ce geste pour retrouver l'état hypnotique.

Pour que cela fonctionne, l'important c'est de poser l'ancrage (et de le répéter à chaque nouvelle occasion) quand votre vécu intérieur est très fort (assurance, confiance en soi, bonheur). Si vous avez l'habitude de vous passer la main dans les cheveux, choisissez comme ancrage ce geste. A chaque fois qu'inconsciemment vous passerez la main dans vos cheveux, vous aurez comme une « décharge » de cet état positif.

Le Signaling

Le signaling est un moyen de communication avec votre inconscient.

Quand vous serez en état d'autohypnose, demandez à votre inconscient de choisir un doigt de votre main dominante et le faire bouger de lui-même, pour communiquer sa réponse « oui » et un doigt de votre main non-dominante pour dire « non ».

Tout en répétant mentalement plusieurs fois de suite « oui, oui, oui » ou en pensant à une question à laquelle vous pouvez répondre avec un « oui » très ferme, portez toute votre attention sur les sensations dans votre main droite (si vous êtes droitier). Un doigt va bouger, ou bien vous aurez une sensation différente de celles des autres doigts, ou une sensation différente de ce que vous avez ressenti précédemment. Mémorisez la façon dont votre inconscient vous dit oui (mouvement d'un doigt ou de la main, picotements dans un doigt ou dans toute la main, etc.).

Passez ensuite au « non » de la même manière, en répétant plusieurs fois « non » ou en pensant à une question à laquelle vous pouvez répondre avec un « non » très ferme et portez votre attention sur les sensations dans la main gauche.

La mise en place de ces signaux vous permet d'utiliser les techniques présentées et de valider la mise en place des solutions.

Déroulement d'une séance

1. Rédigez l'objectif de la séance et les suggestions correspondant au travail que vous voulez effectuer,
2. Installez-vous confortablement en vous assurant que vous n'allez pas être dérangé.
3. Placez, en dialogue intérieur à la deuxième personne, les fusibles qui vous paraissent appropriés (heure de retour, etc.),
4. Demandez simplement à votre inconscient de résoudre votre problème spécifique en énonçant l'objectif de la séance,
5. Utilisez une méthode d'induction (exemple : Spirale des Sens),
6. Si nécessaire, utilisez une technique d'approfondissement
7. Phase de « travail ».
 - a. Si vous débutez dans la pratique de l'autohypnose :
 - Répétez plusieurs fois les suggestions correspondant à votre objectif,
 - Visualisation
 - b. Si vous « maîtrisez » l'autohypnose : technique du recadrage
8. Sortie de transe, retour à « ici et maintenant ».

Techniques d'Induction

La méthode Naturaliste

D'après Rossi, le plus proche collaborateur d'Erickson, l'expérience d'autohypnose est meilleure pendant la phase de repos ultradienne. Il recommande de « se couler dans un endroit du corps où on se sent bien » et d'en profiter.

Pas d'objectif de séance prédéterminé, pas de suggestion à donner, simplement « autoriser votre inconscient à faire ce qu'il à faire, comme il doit le faire ».

“En acceptant les phases normales de votre repos ultradien et en vous autorisant à les apprécier, quand elles surviennent au cours de la journée, vous permettrez aux processus naturels d'autorégulation de votre corps et de votre esprit, de traiter et de résoudre vos problèmes. Votre attitude à l'égard de vos symptômes et de vous-même est extrêmement importante pendant cette forme d'hypnose régénératrice. Votre symptôme, ou votre problème, est en fait un ami pour vous ! Votre symptôme est le signal qu'un changement créatif est nécessaire dans votre vie. Pendant vos périodes d'agréable détente, au cours des moments d'autohypnose ultradienne, vous recevrez à plusieurs reprises des éclairages tranquilles sur votre vie, sur ce que vous désirez vraiment et sur les façons de l'obtenir. Un sentiment nouveau fait de considération méditative, de joie, de prise de conscience éclairante et de maturité peut résulter d'une pratique régulière de l'autohypnose ultradienne” - E. L. Rossi

Déroulement

- Quand vous êtes fatigué, irritable, décidez de faire une pause.
- Recherchez dans quel endroit de votre corps vous vous sentez bien. Sentez ce bien être se propager dans tout votre corps, s'approfondir sans efforts, et demandez à votre inconscient d'utiliser vos expériences antérieures optimales de régénération pour résoudre vos problèmes actuels. Au bout d'un certain temps, vous reprendrez conscience.
- Vous vous rendrez compte que 10 à 20 minutes se sont écoulées.
- Remarquez les effets bénéfiques, les changements agréables ainsi que votre capacité à faire face aux choses!
- Décidez de recommencer deux à trois fois par jour, à chaque fois que cela sera nécessaire.

Exemple :

1. « Je me sens déconcentré, peut-être fatigué... ou j'ai l'impression d'avoir besoin de faire une pause... je me rends compte que je suis irritable... alors je peux considérer cela comme un signal m'indiquant le moment de faire une expérience utile, pour moi et ma vie.

2. Je décide de chercher en moi l'endroit où je me sens le plus à l'aise... et au fur et à mesure que je m'installe intérieurement, je perçois comme une certaine sensation de bien-être qui s'étend et s'approfondit... et alors que je me demande comment mon inconscient va utiliser, naturellement et spontanément, d'une façon positive, mes expériences passées, mes connaissances conscientes et inconscientes, il va découvrir les solutions à mes questions actuelles, sans que je n'aie rien à faire de particulier.
3. Quand, au bout d'un moment, je me rends compte que je suis plus conscient de moi-même et des choses du dehors, je peux regarder l'heure et m'apercevoir que 10 à 20 minutes se sont écoulées, dont je ne peux rendre compte. Je vais être curieux des changements agréables, surprenants et bénéfiques qui vont commencer à se mettre en place dans ma vie et décider de recommencer cette expérience agréable, chaque jour, à chaque fois que cela me paraîtra nécessaire ou lorsque j'en aurai envie. »

La Spirale des Sens

Cette méthode élaborée par Betty Erickson, l'épouse de Milton Erickson, utilise les trois canaux de perception: visuel, auditif et kinesthésique (sensations).

Déroulement

- Prenez conscience de 3 éléments visuels de votre expérience, et utilisez des mots de liaison comme « et », « alors que », « pendant que » : « Et comme tu es assis... et que tes paupières sont encore ouvertes... tu vois devant toi... la couleur du mur... et les petits détails de cette pièce... comme ce tableau sur le mur et les rideaux... »
- Prenez conscience de 3 éléments auditifs : « Et pendant ce temps,...tu entends le bruit de ta respiration, ...et le tic-tac du pendule... pendant que de l'extérieur ...te parviennent les bruits de la rue...etc. »
- Prenez conscience de 3 sensations dans votre corps ou émotions : « Et tes paupières deviennent lourdes... alors que tu sens l'air pénétrer dans tes

poumons...et que tu sens ta poitrine monter doucement au rythme de ta respiration, ...etc. »

- Placez une suggestion : « et à chaque inspirationtu entres de plus en plus profondément en transe ... »
- Puis 2 éléments visuels, auditifs, et deux sensations ou émotions, suivis d'une suggestion : « et plus tu respirez, plus tu entres en transe maintenant »
- Puis 1 élément visuel auditif, et une sensation ou émotion, suivi d'une suggestion d'approfondissement de la transe.

Le voyage en esprit (métaphore)

Vous pouvez entrer en transe hypnotique grâce à n'importe quel "voyage en esprit" : une métaphore qui vous permettra de vous évader de l'instant présent.

Vous pouvez vous imaginer devenir un « oiseau » et survoler des paysages, vous pouvez vous imaginer plonger dans un monde sous-marin pour y découvrir les merveilles.

Vous pouvez rêver faire des voyages hors de votre corps ou dans des mondes «parallèles ».

Inventez simplement une histoire qui vous plaise, qui vous passionne, qui vous « absorbe ».

Le Jardin secret

Imaginez un escalier qui vous conduira à votre jardin secret, votre « sanctuaire intérieur », le lieu où vous retrouverez vos connaissances, ressources inexplorées, les expériences vécues ou rêvées, comportements et émotions, souvenirs du passé et du futur... le lieu de contact avec votre être profond.

Les marches de cet escalier peuvent aussi bien être montées que descendues, et vous pourrez enrichir de nouveaux détails votre jardin secret à chaque visite.

Vous pouvez imaginer une plage, une clairière, avec sa végétation et sa faune, où simplement une belle pièce où quelqu'un ou quelque chose pourra vous attendre

pour vous apporter des réponses aux problèmes que vous amenez (par exemple, une lettre qui contient un message).

Les réponses qui vous viendront pourront prendre la forme de pensées, de sensations ou d'intuitions.

Approfondissement

Si vous avez le sentiment que vous êtes en « surface » vous pouvez utiliser une des deux méthodes suivantes pour approfondir votre transe hypnotique.

L'union des doigts

Portez votre attention sur votre main droite ou sur votre main gauche si vous êtes gaucher écartez vos doigts de manière à ce qu'ils ne se touchent pas.

Tout en tentant de visualiser le mouvement d'approchement des doigts, répétez vous les suggestions suivantes :

« Ton pouce et ton index se rapprochent lentement... très lentement....à une vitesse imperceptible. Ils se rapprochent de plus en plus... toujours plus... lentementcomplètement détendus, et lourds... ... Lentement, les doigts se rapprochent, et lorsqu'ils se touchent, tu entres dans un état de perception très large qui se fonde dans une transe hypnotique profonde. Au moment même où tes doigts se joignent, plonges dans un état hypnotique profond tes doigts se rapprochent de plus en plusbientôt ils se touchent et au même moment, tu entres dans une relation profonde et agréable...un état hypnotique profondmaintenant.... »

La lévitation du bras

Portez votre attention sur votre bras droit, ou sur votre bras gauche si vous êtes gaucher.

Tout en vous répétant les suggestions suivantes, tentez de visualiser des ballons attachés par des ficelles à votre poignet et qui tirent sur votre main en la soulevant progressivement

« Ta main devient légère, très légère...de plus en plus légère..... et peu à peu, ta main commence à se soulever ...lentement....légère comme une plume, ta main se

soulève de plus en plus tout ton bras est comme aspiré par la force de ces ballons qui tirent sur ton poignet....ton bras monte, légèrementà son rythme....et ta main s'approche imperceptiblement de ton frontBientôt, elle va toucher ton front....et lorsque ta main va toucher ton fronttu atteindras un niveau de détente inégalé....un état hypnotique profond et très agréable..... ta main s'approche de plus en plus de ton front ...à chaque inspiration de plus en plus....comme si les ballons tiraient de plus en plus fort sur ton poignetet lorsque ta main touche ton front...tu es plongé dans un état de bien-être total....elle s'approchemaintenant »

Laissez votre main s'attarder quelques instants sur votre front, et sentez la relaxation profonde se propager dans tout votre corps.

Laissez ensuite votre main redescendre, à son rythme, en général un mouvement plus rapide que le précédent. La durée de cet exercice varie avec les personnes et les états intérieurs du moment.

Techniques spécifiques de résolution de problèmes

Améliorer la Confiance en Soi (visualisation) : La Boule de Neige

La Boule de Neige

H. E. Stanton, Ph.D. - Hobart, Tasmanie, Australie

Imaginez que vous êtes au sommet d'une haute montagne couverte de neige, et que vous regardez dans la vallée au-dessous de vous.

Dans cette vallée, il y a l'endroit que vous vous efforcez d'atteindre.

Bien que votre excursion vous ait amené jusqu'au sommet de cette montagne, tout nouveau progrès en direction de votre objectif est bloqué par de nombreux obstacles et de nombreuses barrières tout au long du flanc de la montagne. Ces obstacles représentent tout ce qui se tient entre vous et la réalisation de vos objectifs.

Penchez-vous en avant et ramassez une poignée de neige. Examinez-la. Vous allez la trouver et poudreuse, comparable, d'une certaine manière à votre propre détermination qui a, par moments, manqué de fermeté et de force.

Ajoutez un peu de neige, en la tassant ment entre vos mains, en la comprimant en une boule de neige ferme, ronde et dure.

Et en même temps, sentez que votre assurance et votre détermination deviennent plus fortes et plus fermes aussi, aussi dures et aussi fermes que la boule de neige que vous préparez pour qu'elle dévale le flanc de la montagne.

Gagnez une pente très abrupte sur le flanc de la montagne et faites-y doucement rouler la boule vers le bas, droit sur les obstacles situés plus bas.

La boule de neige descend lentement le flanc de la montagne et voit sa taille augmenter au fur et à mesure, jusqu'à avoir les proportions d'un gros bloc. Elle devient alors une avalanche qui balaye tout en poursuivant son voyage jusqu'au bas de la pente.

La voie est libre maintenant. Tous les obstacles ont été balayés, et vous pouvez commencer à descendre le flanc de la montagne où votre courage et votre détermination sont passés devant pour ouvrir la voie.

Alors que vous vous imaginez descendre à grand pas la montagne d'un air résolu, vous allez savoir que, dans votre esprit, votre détermination continue à grandir, comme la boule de neige, jusqu'à être suffisante pour balayer tous les obstacles rencontrés.

Vous allez alors être capable d'atteindre tous les objectifs que vous vous êtes fixés dans la vie, tout aussi facilement que vous pouvez maintenant imaginer que vous descendez cette montagne.

Amélioration de la confiance en soi (visualisation et ancrage): l'album photos

La technique de l'Album Photo

Imaginez que vous feuillotez un album photo qui contient tous vos souvenirs liés à de réalisations antérieures, de succès, de moments de joie et de bonheur, des expériences positives.

Ouvrez l'album à une page du début, et passez en revue le contenu de cette page, photo par photo, en utilisant tous vos systèmes sensoriels : auditif, visuel,

kinesthésique, pour que l'image qui en résulte soit aussi complète et vivante que possible en revivant toutes les émotions positives liées à l'événement.

Accordez-vous suffisamment de temps pour réactualiser votre vécu positif, ancrez (choisissez un geste qui vous convient) et garder l'ancrage environ 40s à chaque photo.

Tous en gardant l'ancre, revenez dans présent en gardant ces émotions et demander à votre inconscient de rechercher des solutions à vos problèmes actuelles à l'aide de ce tonus optimiste.

Garder toujours l'ancrage et projetez-vous dans un avenir où tous vos problèmes actuels sont résolus et ou vous vivez la joie et la satisfaction liée à la résolution de ces problèmes.

Prenez une « photo » de ce moment et la collez dans l'album.

Gardez toujours l'ancrage et sortez de l'autohypnose.

Maigrir, Résoudre les dysfonctionnements sexuels, Contrôler la douleur.

La technique du bouton de réduction
(Mark S. Carich, Ph.D. Collinsville, Illinois)

Lisez attentivement 2-3 fois la procédure avant de commencer la séance d'autohypnose.

N'intervenez jamais sur l'intensité d'une douleur avant d'avoir eu un diagnostic et une prise en charge médicale. Lorsque l'origine et la cause sont identifiées et traitées par un traitement médical, vous pouvez utiliser cette technique pour réduire l'intensité.

Imaginez un boîtier qui comporte un bouton de réglage, ou une manette, ou peut-être quelque autre moyen de contrôle qui peut être réglé de zéro à dix.

Zéro est le niveau de l'absence d'intérêt. Tout le monde a eu l'expérience de ne pas avoir faim. Parfois vous n'êtes pas intéressé par la nourriture, et pas intéressé par la sexualité.

Dix, c'est le niveau d'un désir ou d'un appétit forts. Nous savons tous à quoi ça ressemble de vraiment vouloir et désirer quelque chose.

Pour réduire votre appétit, votre désir des aliments gras ou sucrés, réduisez l'intensité de l'envie, en tournant le bouton de réglage vers des valeurs inférieures. Pour accélérer la fonte des graisses, augmentez l'intensité du métabolisme en tournant le bouton de réglage vers des valeurs supérieures.

Pour l'éjaculation précoce, ou l'absence de désir sexuel tournez le bouton dans le sens d'une augmentation.

Comme il s'agit d'une technique de visualisation, rappelez-vous que vous devez imaginer en utilisant tous vos sens (vous entendez même les clics du bouton de réglage quand vous le tournez).

1. Repositionner le bouton de réglage

Vous **vous imaginez** entrer dans une pièce très spéciale, un centre nerveux, une salle de contrôle, dans cette partie de votre cerveau qui s'appelle l'hypothalamus. C'est la salle de contrôle de tous vos sentiments et de tous vos désirs.

Et quand vous vous retrouvez dans cette salle, remarquez tous les panneaux et leurs lampes, des lampes de toutes les couleurs.

Ecoutez le bruit des ordinateurs, sentez la température de la pièce, et peut-être même une odeur spéciale.

Et alors que vous observez les rangées de lampes colorées, vous pouvez remarquer les différents panneaux. Le panneau qui règle votre appétit pour la nourriture, celui qui règle l'intensité du métabolisme des graisses³. Et vous pouvez remarquer un autre

³ Métabolisme des graisses : le processus par lequel les graisses du régime alimentaire sont emmagasinées et transformées dans l'organisme

panneau qui règle le niveau de votre désir sexuel et de votre intérêt pour le sexe (ou votre excitation, la durée de l'érection).

Et sur ces panneaux vous allez voir des boutons de réglage qui peuvent être réglés de zéro à dix.

Maintenant, regardez attentivement le panneau qui règle le désir de nourriture, le désir sexuel ou l'intérêt pour la sexualité (l'excitation, l'érection), et notez sur quel chiffre il est établi maintenant. À quel niveau le ressentez-vous sur une échelle de 1 à 10 ?

Maintenant, permettez-vous de l'abaisser. Tendez le bras et posez la main sur le bouton de réglage et déplacez-le légèrement, progressivement, jusqu'à un niveau confortable. Que ressentez-vous ? Est-ce confortable ? Et en même temps, vous éprouvez une impression différente. Prenez conscience de ce changement de votre désir de nourriture, désir sexuel (excitation). Et remarquez comme il est facile de tourner le bouton. Remarquez comme il est facile de contrôler les choses.

Lorsque vous avez senti dans votre corps une différence, notez le chiffre sur lequel il est positionné maintenant.

Et jusqu'où voudriez-vous le tourner ?

Après avoir de nouveau tourné le bouton (par exemple de 4 à 3), attendez que votre corps ressente une différence.

Pour les dysfonctionnements sexuels :

Si nécessaire, déplacez encore le bouton alors que vous commencez à éprouver le grand plaisir, ou peut-être l'exaltation, de l'accroissement du désir [de l'excitation]. Et imaginez, sentez, comme ces hormones se retrouvent en liberté, libérée dans votre

sang, qui bat, qui circule partout dans le corps, et qui se concentre tout spécialement à certains endroits.

Et vous n'avez vraiment pas besoin de savoir comment vous faites ça, parce que vous savez que votre inconscient sait comment le faire. Et vous pouvez peut-être imaginer comment ces hormones stimulent des sensations, des désirs très naturels, et des sentiments, d'une manière tellement fascinante.

2. Négociation et Engagement Inconscient

Voulez-vous augmenter encore le bouton de réglage, ou le laisser à ce niveau ?

Déterminez le niveau sur lequel vous voulez arrêter le bouton de réglage.

Maintenant, demandez à votre inconscient de laisser le bouton de réglage au niveau atteint pendant les deux semaines à venir pour voir ce que cela donne.

Attendez le signal « oui » de votre inconscient. Si la réponse est « non » repositionnez le bouton jusqu'à ce que la valeur soit acceptée par l'inconscient.

Et vous pouvez vous sentir soulagé et satisfait, et peut-être même fier, en sachant que vous allez maintenant être capable de régler le niveau de votre propre désir de nourriture, sexuel, l'intensité de votre excitation.

Et vous pouvez choisir de permettre ce changement, si bien que vous pouvez le laisser soit à un niveau moyen soit à un niveau élevé.

Ou bien vous pouvez choisir de laisser votre esprit inconscient le modifier, selon les circonstances.

À partir de maintenant, vous pouvez être tellement satisfait, sachant que vous pouvez facilement et automatiquement agir sur le bouton de réglage pour adapter votre niveau de désir et d'intérêt (d'excitation).

3. Projection imaginaire dans l'avenir ou le problème est résolu

Peut-être allez-vous trouver particulièrement surprenant de découvrir combien vous pouvez rapidement augmenter votre niveau de désir sexuel [d'excitation] quand vous vous blottissez contre votre partenaire.

Aussi, quand il/elle vous câline, d'une manière agréable, vous pouvez prendre conscience de sensations intéressantes qui se développent et circulent. Et en même temps que vous vous câlinez, des sensations agréables peuvent se répandre encore plus que ce à quoi vous vous attendiez, alors que vous vous apercevez, peut-être avec une certaine surprise, que vous pouvez rapidement augmenter votre niveau de désir sexuel ou d'excitation, quand vous êtes tout près de votre partenaire.

Recadrage Hypnotique

Selon les créateurs de la Programmation Néuro Linguistique, on peut utiliser le recadrage pour résoudre n'importe quel problème.

C'est une technique avancée, il est préférable que vous l'utilisez lorsque vous maîtrisez la pratique de l'autohypnose.

Les solutions seront trouvées par votre inconscient et resteront inconscientes, vous n'aurez pas des « flashes » de vos nouveaux comportements. Ceux-ci vont commencer à se manifester naturellement les jours suivant la séance.

Parfois, il est nécessaire de refaire plusieurs fois la technique de recadrage.

Lisez attentivement la procédure, jusqu'à ce que vous ayez bien compris le principe et les étapes.

Technique du Recadrage :

- 1) Demandez maintenant à l'Inconscient d'isoler les apprentissages, savoir-faire, ressources et toutes "leçons" utiles à tirer de ce comportement,

puis de les stocker dans un endroit où ils seront accessibles à volonté - Attendez le signal « oui ».

- 2) Demandez à l'Inconscient de transférer le contrôle des signaux « oui/non » à la partie de vous, responsable du comportement que vous souhaitez changer (arrêter de fumer, maigrir, avoir plus de confiance en soi, parler en public, etc.).
- 3) Demandez à cette partie de vous si elle accepte de remonter à votre conscience les fonctions positives de ce comportement. Si oui, restez à l'écoute de vos pensées, sensation ou dialogue intérieur. Sinon, passez simplement à l'étape suivante.
- 4) Demandez à cette partie d'utiliser toutes vos ressources de créativité pour générer environ 10 solutions, sans obligation de changer quoi que ce soit. Attendez le signal « oui »
- 5) Maintenant, demandez à cette partie de d'évaluer chaque choix sur des critères de :
 - respect de l'intention positive
 - efficacité à préserver l'intention positive
 - facilité et rapidité de mise en œuvre.

Demandez le signal « oui » lorsqu'elle dispose de minimum 3 solutions

- 6) Demandez maintenant à la partie de choisir une solution à l'essai, disons pour une période de huit jours (la durée n'a pas d'importance). Attendez le signal « oui ».
- 7) Revenez à l'inconscient, et demandez-lui de se projeter dans le futur et d'indiquer par un signal « oui/non » si les solutions sont efficaces et agréables pour vous. La vérification est inconsciente donc vous n'aurez pas de « flash » de votre nouveau comportement. Attendez le signal « oui ». Très rarement, la réponse peut-être « non ». Dans ce cas reprenez à l'étape 4.