



## Auto-Hypnose

L'Auto-Hypnose peut servir d'entraînement entre deux séances, pour le client, et va augmenter l'impact des rencontres avec le praticien.

Puisqu'il n'y a personne pour vous guider, c'est facile, comme le disait *Milton ERICKSON*: « *Faites confiance à votre Inconscient !* ».

Que la transe hypnotique soit très légère, moyenne ou plus profonde, cela n'altère en rien l'efficacité de l'exercice.

### **Article : « *Nous faisons tous de l'(Auto-)Hypnose par l'autosuggestion !* » de Constant WINNERMAN**

Il est 17 heures et Constant attend ses invités pour 19 heures. Il se lance donc dans le ménage quasi-intégral de la maison afin de les recevoir comme il se doit. Il passe l'aspirateur dans le salon, nettoie les escaliers, les WC, etc.

Et tout en faisant son ménage, Constant se dit qu'il lui serait peut-être plus simple et facile d'en faire un peu chaque jour. Puis cette pensée qui ne fait que passer dans son esprit disparaît et la journée se poursuit.

Le lendemain matin, de façon tout à fait naturelle et spontanée, Constant prend 10 minutes pour nettoyer certains endroits de la maison. Sans s'en rendre compte, il s'est auto-suggéré la veille qu'il pourrait faire un peu de ménage tous les jours. Cette simple pensée qui a traversé son esprit est donc une autosuggestion qui est restée dans son Inconscient et qui a influencé ses actes et ses comportements futurs.

Cette anecdote démontre que nous pratiquons tous l'Hypnose au quotidien, sans même nous en rendre compte. Et à chaque fois que nous nous projetons dans le futur, la plupart du temps de manière inconsciente, nous écrivons l'avenir, nous créons ce que nous appelons dans notre jargon un « Pont vers le Futur », une « Futurisation », une « prédition réalisante », bref peu importe le nom qu'on lui donne, une autosuggestion qui va influencer nos décisions et actions futures.

Le cours ci-dessous est issu du livre « *Auto-Hypnose : Mode d'Emploi* » de Constant WINNERMAN :

### **Qu'est-ce que l'Auto-Hypnose ?**

Voilà la question à laquelle je vais tenter de répondre au cours des pages suivantes.

L'Auto-Hypnose est la pratique de l'Hypnose sur - et par - soi-même. Pour comprendre ce qu'est l'Auto-Hypnose, il est donc nécessaire de savoir préalablement ce qu'est l'Hypnose.

Alors, l'Hypnose c'est quoi ?

### **L'Hypnose Ericksonienne**

L'Auto-Hypnose, telle qu'enseignée dans cet ouvrage, est dite Ericksonienne, c'est-à-dire issue des travaux de Milton Erickson.

Alors que l'Hypnose Classique, aussi nommée « Hypnose Traditionnelle », pratiquée le plus souvent lors de spectacles, est dirigiste, basée sur la suggestion directe (des suggestions semblables à des ordres, par exemple : « dormez ! ») et sur la supériorité de l'hypnotiseur, l'Hypnose Ericksonienne est plus douce et respectueuse de l'éthique de la personne.

Les méthodes de suggestion indirecte de l'approche Ericksonienne permettent de contourner les barrières conscientes et la résistance du sujet hypnotisé (sa logique, sa raison, son esprit critique).

L'Hypnothérapeute Ericksonien utilise également la suggestion directe dans sa pratique.

### **Exemples de suggestions en Hypnose Ericksonienne**

Pour vous aider à comprendre ce que sont les suggestions indirectes, en voici quelques exemples simples :

- « *N'entrez pas en état hypnotique avant d'être bien installé dans ce fauteuil* ».

Dans cet exemple, le praticien suggère implicitement à la personne qu'elle entrera en état hypnotique lorsqu'elle sera bien installée. (Technique de la Présupposition)

- « *Savez-vous si cet état va s'approfondir avant ou après que j'ai de nouveau dit : détendez-vous ?* »

Quelque soit la réponse du sujet à ce choix illusoire, qu'il sache ou non s'il va se détendre avant ou après l'énonciation de la suggestion « détendez-vous », il reconnaît implicitement, en répondant à la question, qu'il va se détendre... (Technique du Double-Lien).

- « *Alors que vous entendez ma voix, et que vous ressentez le contact entre le dos et le dossier du fauteuil, cet état devient deux fois plus profond* ».

Le praticien énonce ici deux Truismes, c'est-à-dire deux éléments objectivement présents et qui ne peuvent pas être contestés (l'un auditif : « *vous entendez ma voix* », l'autre kinesthésique : « *vous ressentez le contact entre le dos et le dossier du fauteuil* »). Ces Truismes, qui ne peuvent être qu'acceptés par la personne, la positionnent dans un état mental d'acceptation qui favorise son adhésion à la suggestion directe qui suit « *cet état devient deux fois plus profond* ». La série de Truismes (nommée « Yes-Set ») est reliée à la suggestion directe par une liaison de cause à effet (alors qu'il se passe ceci, cela se produit).

- « *Et plus la respiration ralentit, et plus cet état s'approfondit ; et plus cet état s'approfondit, et plus la respiration ralentit* ».

Dans cet exemple, l'Hypnothérapeute crée une boucle (et plus plus ça fait ceci, et ça fait cela, et plus cela se produit, et plus ça fait ceci).

- « *N'approfondissez pas cet état tout de suite* ».

Que se passe t-il le plus souvent lorsque vous demandez à un enfant de *ne pas faire quelque chose* ? Il le fait. L'Inconscient fonctionne comme un jeune enfant, et ne comprend pas directement la « Négation » (les « *ne pas* » ou « *ne plus* »). Le sujet, ou plutôt son Inconscient, réagira principalement de deux façons à la réception de cette suggestion : soit il approfondira l'état (même si, dans un second temps, par un processus intellectuel, son conscient pourra refuser l'approfondissement, conformément à sa compréhension de la suggestion, l'effet immédiat se sera néanmoins produit). Soit la personne fera tout l'inverse de la directive donnée, et approfondira l'état hypnotique. Dans les deux cas, le praticien atteint son objectif : l'approfondissement de la transe.

Milton Erickson disait que « *la thérapie est un combat où votre adversaire rêve que vous gagniez, mais où il fera tout pour vous en empêcher !* ».

- « *Lorsque vous aurez l'impression ou la sensation d'être en Hypnose, j'aimerais que vous me le signaliez par un mouvement de tête.* »

En acceptant la tâche donnée, la personne accepte également et implicitement qu'elle sera en Hypnose à un moment de la séance.

- « *Et alors que le corps est à gauche du bras droit, et à droite du bras gauche, cet état s'approfondit.* »

Dans cet exemple, l'Hypnothérapeute confusionne (embrouille) et occupe le conscient de la personne, détourne son attention, pour que la suggestion directe (« *cet état s'approfondit* ») atteigne plus facilement son Inconscient.

### **La définition courante de l'Hypnose**

Une majorité d'Hypnothérapeutes écrivent et disent que l'Hypnose est un « Etat Modifié de Conscience » (E.M.C.).

Un E.M.C. est un état second, sans rapport avec le sommeil (malgré la croyance populaire), différent de l'Etat Ordinaire de Conscience (E.O.C.), l'état de conscience habituel d'une personne.

L'E.M.C. est un état naturel et propre à l'être humain, que nous vivons quotidiennement, et parfois même plusieurs fois par jour, par exemple lorsque nous sommes absorbés dans un livre, un film, ou lors d'une longue conduite sur l'autoroute. Ces moments d'absorption sont autant de transes quotidiennes et naturelles, naturelles dans le sens où elles interviennent spontanément et ne sont le fruit d'aucune volonté, ni de la personne qui les vit, ni d'un intervenant extérieur.

J'écris ici pour vous exposer ma vision de l'Hypnose, et je prends la responsabilité de mes écrits. Alors en toute honnêteté, de vous à moi, j'estime que cette définition répandue de l'Hypnose, est seulement partielle, incomplète, limitante, oserais-je écrire simplifiée, à défaut de simpliste. Je peux comprendre le fait qu'il faille simplifier sa

communication auprès du grand public, vulgariser, mais cela peut-il dénaturer l'Hypnose et le vaste univers que ce mot renferme ?

Je n'aime pas les raccourcis, ni la facilité, surtout lorsqu'elle est choisie par souci d'évitement de la réflexion, par paresse.

L'Hypnose ne se limite pas à être un état modifié de conscience, mais elle est, comme je le dis souvent, « la Vie ».

## **Le pouvoir de la Suggestion et de l'Auto-Suggestion**

### **Les prédictions réalisantes**

#### Anecdote

Je ne suis pas surpris de constater que ma compagne n'est pas satisfaite de l'hôtel où nous nous trouvons au moment où j'écris ces lignes. Nous avons trouvé cet établissement sur Internet (attention, je ne veux surtout pas vous suggérer implicitement que tous les hôtels présents sur Internet ne sont pas satisfaisants !). Les photos de l'hôtel nous plisaient, mais après avoir lu des commentaires négatifs d'anciens clients, ma compagne hésita à y passer nos vacances. J'ai alors fait part de mon point de vue à mon amie, à savoir que ces commentaires, quelle qu'en soit la teneur, n'étaient pas forcément le reflet de la réalité, mais plutôt de la perception subjective des anciens clients. Je lui ai ensuite dit que je souhaitais pour ma part faire ma propre expérience, mon avis personnel. Avant notre départ, ma compagne m'a fait part à plusieurs reprises de ses doutes quant à la qualité des prestations de l'hôtel où nous allions bientôt séjourner, et qu'elle ne connaissait objectivement pas encore.

Peut-on supposer que mon amie se soit autosuggérée le séjour qu'elle vit en ce moment-même, qu'elle se soit conditionnée, programmée, peut-être malgré elle, à percevoir et à vivre ses vacances de cette façon ? Personnellement, j'en suis convaincu.

Je crois effectivement que ma compagne, par ses projections préalables au séjour, a écrit son avenir, avant même de le vivre !

Nous pouvons raisonnablement envisager le fait que mon amie eut apprécié son séjour, si elle n'avait pas eu accès aux commentaires, pour la plupart négatifs, d'anciens clients. Et je considère que cette femme, allongée à côté de moi, sur cette plage, est donc en état d'Hypnose ! Son vécu subjectif de la situation présente, en partie influencé par ses projections passées, place ma compagne dans une réalité bien particulière, unique, oserais-je écrire hallucinée, bref, hypnotique.

Peut-on considérer que mon amie eut aimé son séjour dans cet hôtel, si les commentaires préalablement lus avaient été plus positifs ? J'en suis également convaincu.

A cet instant précis, je vous imagine, cher lecteur, prendre conscience, ou vous rappeler, de l'incroyable pouvoir de la suggestion. Avec vos pensées, vous pouvez faire de votre vie un paradis ou un enfer !

Dans l'anecdote exposée ici, nous pouvons donc conclure que ma compagne a été sensible aux suggestions qui lui ont été adressées, représentées par les commentaires d'anciens clients de l'hôtel, et qu'en cela, elle s'est montrée « suggestible », c'est-à-dire sensible à la suggestion.

L'impact des suggestions représentées par ces commentaires Internet aura été double :

Effet immédiat : hésitations et projections négatives de mon amie par rapport à son prochain voyage.

Effet secondaire : vécu subjectif et négatif du séjour.

Je vous encourage à développer votre esprit critique, et à faire preuve de suffisamment de discernement vis-à-vis des suggestions auxquelles vous êtes soumis au quotidien, qu'elles vous soient adressées par des personnes physiques (nous émettons tous des suggestions dans nos échanges avec les autres, et toutes nos relations sont d'influence), ou par d'autre biais, comme la publicité, consciemment ou inconsciemment, volontairement ou non, avec ou sans intérêt.

L'influence est l'action qu'exerce une chose, une situation ou une personne sur quelqu'un. Si influencer une personne, c'est agir sur elle, alors toute relation est une tentative d'influence réciproque, consciemment ou inconsciemment.

Par exemple, dans le cadre d'un échange, il est très probable que votre interlocuteur adopte une attitude différente à votre égard, en fonction de votre tenue vestimentaire. Peut-être que sa perception subjective de vous sera distincte, que vous soyez en costume ou en jogging. Dans ce cas, nous pouvons considérer que vous influencez la personne par l'image que vous lui renvoyez.

Toutes les suggestions auxquelles nous sommes soumis, qu'elles soient visuelles, auditives, et même kinesthésiques, influent sur ce que nous sommes. Prendre conscience des suggestions que nous émettons et que nous recevons, et de notre suggestibilité, nous apporte davantage de contrôle sur nous-mêmes et sur notre vie.

Les Hypnothérapeutes ne sont donc pas les seuls à utiliser les mécanismes de la suggestion, donc à faire de l'Hypnose ; la différence réside dans le fait qu'ils les pratiquent *consciemment* pour aider les personnes qui les consultent.

Politiciens, commerciaux, pour convaincre, et plus généralement tous les êtres humains, utilisent, souvent inconsciemment, involontairement, le pouvoir de la suggestion.

### **L'Hypnose de spectacle**

L'essentiel du pouvoir de l'hypnotiseur de spectacle lui est en fait attribué par la personne hypnotisée.

Nul ne fera ce que l'hypnotiseur lui demande de faire, s'il ne le souhaite pas au fond de lui-même. Ainsi, si quelqu'un fait un striptease en réponse aux suggestions de l'hypnotiseur, ce sera parce qu'il l'acceptait, et peut-être même le désirait, inconsciemment ou non.

L'hypnotiseur de spectacle n'a donc aucun véritable pouvoir hypnotique, sinon celui que vous lui attribuez ; par conséquent, si vous croyez sincèrement que cet homme fera ce qu'il veut de vous, alors tel sera le cas.

Les hypnotiseurs de spectacle se contentent le plus souvent d'émettre des suggestions directes, semblables à des ordres (par exemple, « dormez ! ») : si le sujet destinataire des suggestions s'avère suffisamment suggestible, c'est-à-dire sensible aux suggestions de l'hypnotiseur, grâce au pouvoir qu'il lui attribue, alors il entrera en état hypnotique. A l'inverse, si la personne n'accorde pas cette capacité à l'hypnotiseur, alors les suggestions qu'il lui adressera n'auront aucun effet.

La suggestibilité des personnes présentes lors d'un spectacle est aussi influencée par les suggestions qui entourent l'évènement : la réputation de l'hypnotiseur (connue des participants avant le spectacle), ou la simple connaissance de la nature de son activité, le cadre (le public, les caméras et le plateau de télévision...), le constat du fait que les volontaires qui nous précèdent sont bel et bien hypnotisés... Ces éléments sont autant de suggestions qui renforcent le pouvoir que nous attribuons à l'hypnotiseur, et qui amplifient notre suggestibilité.

Une fois de plus, vous aurez compris que ce sont nos pensées qui façonnent notre réalité ; et c'est parce que tout est suggestion dans la vie, que je dis souvent que « *l'Hypnose, c'est la Vie !* ».

D'une certaine manière, l'important n'est donc pas de savoir ce qui est vrai, car en quelque sorte rien ne l'est, mais plutôt de réussir à savoir ce en quoi vous voulez croire, puis à y croire suffisamment, pour alors voir apparaître votre belle réalité, celle qui vous rend heureux.

Buddha disait que nous construisons notre monde avec nos pensées. Nos croyances déterminent notre réalité, telle que nous la percevons. Les croyances dont je vous parle n'ont rien de religieux, mais sont en fait des convictions profondes, concernant la vie en général, qui façonnent notre perception subjective de la réalité.

A titre d'exemple, si vous croyez fermement que le monde est peuplé de gens qui vous veulent du mal, alors vous adopterez très probablement une attitude de méfiance, et resterez sur vos gardes.

Au contraire, si vous croyez que les êtres humains sont des frères qui vivent les mêmes joies et les mêmes peines, qui partagent les mêmes peurs et les mêmes rêves, alors peut-être que vous aborderez votre prochain avec confiance, sérénité, bienveillance et compréhension.

Comme je m'amuse à le dire, « *si je ne devais avoir qu'une seule croyance, alors j'aimerais croire que je suis assurément capable de croire en ce que je veux !* ».

Pour ma part, dans ma vie, je crois que mon prochain est mon égal, et en conséquence, c'est ainsi que je le traite. Je nous place tous, sans exception, à la même hauteur. Pour citer mon proche ami et frère Frédéric Guegan, Hypnothérapeute et Sophrologue, « *nous sommes tous ignorants, mais pas des mêmes choses !* ». Nous avons tous à apprendre les uns des autres, et il nous suffit simplement pour cela de nous ouvrir à la différence.

Je ne vous soutiendrai pas qu'il m'est tous les jours facile de traiter mon prochain comme mon égal, surtout lorsque je rencontre l'intolérance, mais j'essaie dans ces moments-là de garder à l'esprit que l'autre est faillible, perfectible, imparfait, tout comme moi, et comme tous les êtres humains, et qu'il a par conséquent le droit de faire des erreurs, et d'être néanmoins accueilli, même dans ses écarts.

Il est une chose que je qualifierais de « mathématique », c'est le rapport entre le respect des autres et le respect de soi. La façon dont nous traitons les autres est souvent un bon indicateur de la manière dont nous nous traitons nous-mêmes. Accepter notre propre imperfection, c'est accepter celle des autres, et inversement.

### L'état « Hypnose »

Les anecdotes et les explications précédentes vous ont apprises, ou rappelées, que l'Hypnose ne se limite pas à être un état psychique particulier, uniquement vécu dans les cabinets d'Hypnothérapeutes ou lors de spectacles, mais qu'il s'agit d'un vaste univers qui nous est finalement très familier.

L'Hypnose est aussi cet état second, bien spécifique, dans lequel vous allez apprendre à vous placer, seul (donc en « Auto-Hypnose »), et à utiliser pour améliorer votre équilibre émotionnel et psychique.

### Qu'est-ce que l'état hypnotique ?

Tel que je l'ai mentionné au début de ce livre, l'Hypnose est fréquemment définie comme un « Etat Modifié de Conscience » (E.M.C.). Il s'agit d'un état naturel, propre à l'être humain, sans danger, et que nous expérimentons lors de nos transes quotidiennes, par exemple lorsque nous sommes absorbés dans une activité (lecture, film, conduite automobile...), et que nous n'avons plus conscience d'être « ici et maintenant ».

Les recherches ont démontré que cet état n'a aucun lien avec le sommeil, et qu'il se rapprocherait davantage du rêve. La personne hypnotisée n'est donc pas endormie, et entend même, de façon plus ou moins nette, forte, selon son degré d'absorption, les sons qui l'entourent.

Différentes profondeurs de transe hypnotique existent. Je dirais que la profondeur de la transe désigne la distance qui sépare l'état hypnotique dans lequel se situe le sujet à un instant T, de son état « normal », le plus courant, aussi nommé Etat Ordinaire de Conscience (E.M.C.), et relatif à la conscience de l'ici et maintenant.

Le phénomène de l'Hypnose est à présent reconnu. Dans cet état, la partie consciente de l'esprit du sujet, impliquée dans le raisonnement logique et l'analyse cartésienne, est mise à l'écart, alors qu'émerge l'Inconscient, le siège de la créativité, des capacités et des souvenirs.

Le point commun d'une majorité de techniques d'Induction Hypnotique, c'est-à-dire de méthodes permettant de provoquer l'état d'Hypnose chez une personne, réside dans le fait qu'elles détournent son attention consciente, permettant alors naturellement à l'Inconscient d'être plus présent. Le détournement de l'attention consciente du sujet peut se faire de différentes manières, par exemple en le confusionnant (en l'embrouillant), en lui suggérant de se concentrer sur un point fixe (une tâche sur le mur, une bougie...), de se remémorer un souvenir agréable, pour faciliter l'absorption, ou encore en lui racontant une histoire.

### L'entrée en Auto-Hypnose : L'Auto-Induction Hypnotique

Apprenons à présent des techniques d'Induction Hypnotique, à pratiquer seul sur vous-même, en cela des techniques dites « d'Auto-Induction Hypnotique ».

Lors de vos séances, vous pourrez lâcher prise complètement si vous le désirez, c'est-à-dire laisser filer le contrôle conscient, donc vous endormir, mais là n'est pas le but de l'Auto-Hypnose. La pratique de l'Auto-Hypnose se réalisant seul, vous êtes donc votre seul guide, et en cela vous devrez rester un minimum présent, donc conscient, pour orienter la séance. Le but en pratiquant l'Auto-Hypnose est de travailler sur soi-même, qu'il s'agisse de se défaire de comportements limitants pour en intégrer de plus aidants, de retrouver des souvenirs, ou plus simplement de se détendre.

La durée de l'Auto-Induction varie selon les personnes. Peut-être vous sera-t-il nécessaire d'employer plusieurs techniques d'Auto-Induction pour atteindre une transe satisfaisante.

En Auto-Hypnose, nous n'utiliserons pas la Confusion (le fait d'embrouiller le Conscient, pour détourner son attention) ; en effet, il semble évident que le fait de nous confusionner nous-mêmes ne soit daucune utilité.

Pour nous auto-induire l'E.M.C., nous aurons plutôt recours à des méthodes basées sur la visualisation mentale, la respiration, ou encore la prise de conscience et le ressenti du corps, dans ses différentes parties.

Les différentes techniques d'Auto-Induction qui suivent, peuvent être pratiquées séparément, ou les unes à la suite des autres. Vous pouvez choisir de n'avoir recours qu'à une seule technique, ou à plusieurs.

### Choix du lieu et du moment

L'Auto-Hypnose peut être pratiquée, au choix, en position assise ou allongée.

Asseyez-vous ou allongez-vous tranquillement, dans un fauteuil confortable ou dans votre lit, à un moment que vous saurez être propice (pas de dérangement, envie de faire l'exercice...). Choisissez un lieu calme où vous vous sentez en toute sécurité, et où vous ne serez pas dérangé.

### **Se tutoyer**

En Auto-Hypnose, les paroles et les Autosuggestions ne sont pas verbalisées mais seulement pensées, en dialogue intérieur. La personne qui vit la séance d'Auto-Hypnose, et qui la dirige, se parle donc à elle-même, et en se tutoyant. En conséquence, vous ne penserez pas « *je me détends* », mais « *tu te détends* ».

Le tutoiement facilite grandement la Dissociation.

### **La Dissociation**

La Dissociation désigne une séparation corps / esprit. Les personnes dissociées ont fréquemment cette impression inhabituelle de ne plus être dans leur corps, d'en être détachée, de ne plus le sentir, d'évoluer « en esprit ».

La Dissociation atténue, voire fait disparaître, les émotions et les sensations physiques. Ainsi, en cas de régression à une époque qui n'a pas été agréable pour le sujet, celui-ci ne revivra pas l'expérience si intensément qu'il l'a réellement vécue, mais avec beaucoup moins d'émotions, voire sans.

La Dissociation contribue à l'approfondissement de la transe hypnotique, et constitue un bon signe indicateur de transe, autrement dit une preuve que nous sommes en E.M.C.

### **Les signes indicateurs de transe**

L'apparition d'un ou plusieurs signes indicateurs de transe, tels que ceux énumérés ci-après, témoigne de l'entrée en état hypnotique. Alors que certains de ces signes peuvent être perçus et ressentis par le sujet lui-même, d'autres ne restent visibles qu'aux yeux d'un potentiel spectateur de l'expérience.

Liste non exhaustive des signes indicateurs de transe : Déglutitions répétées, larmes physiologiques, mouvements oculaires rapides, relâchement musculaire, volume respiratoire (ralentissement), rougissements / teint de la peau, bâillements, économie de langage, ronflements, visage plus symétrique, mouvements saccadés, spasmes, temps de réponse prolongé aux suggestions ou questions du praticien.

### **Les Fusibles**

Comme leur nom l'indique, les Fusibles sont des garde-fous, des Autosuggestions « protectrices » qui se placent en début de séance (avant l'Auto-Induction), et qui agiront durant toute l'expérience hypnotique.

Exemples de Fusibles en Auto-Hypnose :

- En cas de visite inattendue pendant l'exercice : « *Et si, durant cette séance, une personne rentre dans la pièce, tu reviendras instantanément ici et maintenant, en pleine possession de toutes tes capacités.* »
- Pour renforcer la Dissociation vis-à-vis d'un potentiel souvenir négatif : « *Et si, durant cette séance, tu retrouves un souvenir pas facile, tu en seras automatiquement dissocié, seulement spectateur, et tu pourras, si tu le souhaites, le revoir, mais d'un regard dénué d'émotion.* »

### **Auto-Induction par la fixation d'un point**

Cette technique d'Induction très connue consiste à focaliser toute son attention consciente sur un point au choix, généralement durant plusieurs minutes. Une fois que vous aurez choisi le point, par exemple sur le mur ou au plafond, commencez à l'observer en faisant comme s'il vous intéressait réellement : concentrez-vous sur sa taille, sa forme, sa(ses) couleur(s)... Enumérez, en dialogue intérieur, les éléments que vous voyez, et toujours en vous tutoyant ; par exemple : « *Et tu constates que cette tâche, noire, mesure environ un centimètre, etc.* »

Dès que vous aurez l'impression ou la sensation de commencer à « partir », alors vous pourrez fermer les yeux.

Ratifiez-vous, c'est-à-dire portez à votre connaissance, en dialogue intérieur, le fait que les paupières se ferment.

Pour renforcer la Dissociation corps / esprit, ne vous dites pas « *je ferme mes paupières* », mais « *les paupières se ferment* » (elles, étrangères à moi, là-bas !). Désignez le corps comme étant extérieur à vous-même ; par exemple : « *la* » ou « *cette* » main, et non « *ma* » main.

Une fois les paupières fermées, poursuivez l'Auto-Induction en appliquant une ou plusieurs des techniques suivantes. L'Auto-Induction par la fixation d'un point, à elle seule, est rarement suffisante pour entrer en état hypnotique.

## Exemple d'Induction

Vous pouvez enregistrer le script suivant sur cassette, puis l'écouter pour vous induire l'état hypnotique.

« Peut-être que tu peux commencer à fixer un point devant toi, par exemple sur le mur, ou au-dessus de toi, au plafond.

*Et à partir de maintenant, concentres toute ton attention, tout ton esprit, tout ton conscient, sur ce point. Surtout, ne laisses pas ton esprit s'échapper.*

*C'est très simple, il te suffit juste de fixer le point, un moment, bien attentivement.*

*Peut-être que tu peux faire comme si ce point t'intéressait réellement. Tu peux visualiser sa taille, sa forme, sa(ses) couleur(s), mesurer la distance qui te sépare de lui.*

*Peut-être que tu peux faire comme si ce point allait s'échapper, et que tu devais le surveiller.*

*Observe-le bien attentivement, bien en détails.*

*Et tu peux laisser les paupières se fermer, en guise de rupture avec le monde extérieur ».*

## Ressentir les différentes parties du corps

Avec cette technique, comme son nom l'indique, vous vous concentrerez sur les différentes parties du corps, une à une, en commençant, au choix, par le bas (les pieds) ou par le haut (le sommet du crâne) du corps.

Par exemple, alors que les paupières sont à présent fermées, focalisez votre attention et votre ressenti sur le cuir chevelu, laissez tout le reste de côté (les sons extérieurs, les autres sensations, les pensées...), et ne vous concentrez que sur le cuir chevelu, ressentez uniquement cette zone du corps. En vous concentrant pleinement sur cette seule partie, peut-être pourrez-vous sentir une légère pulsation : goûtez-la, approfondissez-la... Comme nous l'avons appris, commentez-vous, en dialogue intérieur, ce que vous constatez. Passez ensuite à une autre partie du corps ; si vous avez démarré au niveau du crâne, alors en descendant, il s'agira du front ou du cou, et ainsi de suite, jusqu'au bout des orteils. Veillez à bien relâcher la mâchoire, les épaules, et plus généralement tous les muscles du corps.

Une fois que vous aurez passé en revue l'ensemble des parties du corps, vous pourrez, soit aller directement à la « phase de travail » (l'étape au cours de laquelle vous interviendrez sur une problématique ou un objectif en particulier), soit appliquer une autre technique pour approfondir l'état hypnotique. Dans ce dernier cas, faites par exemple des associations avec la respiration : imaginez que vous vous élévez à chaque inspiration, ou que vous vous enfoncez davantage en Hypnose à chaque expiration.

## Exemple d'Induction

« Peut-être que tu peux commencer à focaliser ton attention sur le sommet du crane. Le cuir chevelu. Et peut-être commencer à ressentir, à cet endroit précis, une légère pulsation. Ou peut-être la développer si tu ne la ressens pas encore.

*Peut-être à présent que tu peux l'imaginer s'élargir, la laisser se répandre, pour recouvrir le crane, peut-être comme une vague de détente, une belle vague bleue, une vague de détente qui se répand, qui se propage. Détends-toi.*

*Alors peut-être que tu peux simplement imaginer que cette vague de détente descend, descend, tranquillement, à ton rythme, détends-toi.*

*Cette vague de détente peut descendre dans le front.*

*Dans les paupières bien fermées, et cet état s'approfondit davantage à chaque seconde.*

*Cette vague peut recouvrir le nez, immuablement, continuer à se répandre, à te détendre.*

*La vague peut descendre dans les joues.*

*Dans le visage tout entier, imprégné de détente, recouvert de détente, induit de détente.*

*Peut-être que cette vague peut continuer à descendre, à détendre la langue, détendre et relaxer la mâchoire, bien relaxée cette mâchoire.*

*Descendre dans le cou, dans la nuque.*

*Peut-être que cette vague peut se répandre, encore, descendre dans les épaules, que tu peux accompagner en les relâchant, complètement, en les laissant se relâcher, en toute sécurité, pour te libérer de toutes les petites tensions. Et alors que la respiration est de plus en plus calme, plus régulière, tu entres progressivement dans cet état.*

*Et parfois, la tête peut peut-être avoir l'impression, ou ressentir, le besoin de descendre aussi, de s'abaisser, ou peut-être pas.*

*Et plus il y a cette impression, cette sensation, et plus cet état s'approfondit.*

*De façon autonome, la vague peut continuer à descendre, à descendre dans le dos, pour détendre la colonne vertébrale. Descendre le long de la colonne vertébrale, jusqu'au bas du dos.*

*Cette vague de détente peut peut-être couler dans les bras, s'écouler complètement dans les bras.*

*Dans le ventre.*

*Dans les mains, jusqu'au bout des doigts.*

*Dans les fesses.*

*Dans les cuisses.*

*Dans les mollets, en passant par les genoux.*

*Dans les pieds, complètement dans les pieds, jusqu'au bout des orteils.*

*Si bien que tu peux devenir la vague de détente. Tu deviens cette vague de détente. Tu deviens détente. Tu es détente.*

*De haut en bas, ou de bas en haut, la détente se répand, se propage, dans les moindres recoins du corps, et toute la détente maximale, le grand calme, s'installent, s'intègrent, dans le corps tout entier... »*

### **Auto-Induction par la respiration**

Une fois confortablement installé, laissez les paupières se fermer, et concentrez toute votre attention sur la respiration. Constatez le volume respiratoire, sa profondeur, sa vitesse... Ensuite, inspirez profondément et calmement, par le nez, en restant parfaitement attentif à l'oxygène que vous inspirez, à cet air qui coule en vous, puis marquez une courte pause, d'une à deux secondes, au cours de laquelle vous bloquerez la respiration. Enfin, expulsez l'air en soufflant lentement et complètement par la bouche.

Continuez cet exercice jusqu'à ce que vous ayez l'impression ou la sensation que les émotions s'apaisent, que vous êtes de plus en plus calme, et que vous vous tournez davantage vers votre monde intérieur.

### **Auto-Induction par contraction / décontraction musculaire**

Proche de la technique « Ressentir les différentes parties du corps », celle-ci concerne également la détente physique. Il s'agit aussi de passer en revue ses différentes parties, mais également de les contracter puis de les relâcher. Commencez par exemple à froncer le front, ressentez quelques instants la légère tension que cela provoque, puis relâchez et goutez alors à l'apaisement, à la relaxation qui remplace la tension.

Continuez en contractant / décontractant les différents muscles du corps : fermez très fort les poings, encore plus fort, ressentez la tension, maintenez-la un instant, puis relâchez et savourez la détente qui se diffuse alors dans le poing ; puis tendez les bras, le gauche, le droit, et relâchez ; les jambes également, etc.

### **Focalisation sur une sensation**

Cette technique consiste à se concentrer sur une sensation, la ressentir si elle existe déjà, la provoquer si elle n'existe pas encore, la faire grandir, l'amplifier ; il peut s'agir de la lourdeur, de la légèreté, etc.

### **Exemple d'Induction**

« Alors que le corps est allongé sur le lit, que tu viens de contracter et de décontracter chaque partie du corps, c'est le corps tout entier qui est détendu, de plus en plus profondément. Très profondément.

Et tu peux commencer à ressentir laquelle des parties du corps est la plus détendue, la plus reposée, la plus engourdie.

*Et tu constates que c'est le bras gauche, lourd (par exemple) ; et cette lourdeur, où se situe t-elle ? Plutôt en haut du bras ? En bas ? Et peut-être que tu peux l'amplifier ? Amplifie-la !*

*C'est comme si cette lourdeur s'intensifiait dans le bras immobile et détendu, étendu de tout son long.*

*Tu ressens comme la lourdeur gagne progressivement le reste du corps, se répand, se propage, par le haut, ou par le bas.*

*Et le corps devient de plus en plus lourd, comme du plomb, comme un gros sac de sable, des centaines de kilos, des tonnes même, tellement lourd qu'il s'enfonce dans le lit, et le bras est tout lourd, encore plus lourd... ».*

### **L'Auto-Hypnose les yeux ouverts !**

Considérant que la suggestion est Hypnose, et que l'Autosuggestion est Auto-Hypnose, vous pouvez donc pratiquer l'Auto-Hypnose en gardant les yeux ouverts, mais tout en partant dans vos pensées.

Comme l'a fait ma compagne lorsqu'elle s'est autosuggérée négativement ses vacances, et comme nous le faisons tous lorsque nous nous projetons spontanément dans un avenir potentiel qui n'existe pas encore, mais que de ce fait nous écrivons déjà, nous pouvons utiliser l'Autosuggestion, donc l'Auto-Hypnose, pour nous programmer, nous conditionner, à vivre un avenir positif, dans lequel nous penserons, nous nous sentirons, et nous nous comporterons tel que nous le désirons. Pour cela, rien de plus simple ni de plus naturel !

Installez-vous confortablement, au calme, et commencez à vous imaginer que du temps s'est écoulé et que le futur est déjà là. Prenez alors tout le temps dont vous avez besoin pour créer mentalement, en détails, la scène de votre avenir idéal. Tout en vous projetant mentalement, dites-vous que les choses se réaliseront fidèlement à la perception que vous en avez présentement, et ressentez, dans votre fort intérieur, à quel point c'est possible, si vous vous en donnez le droit et les moyens.

Souvenez-vous qu'avec nos pensées, nous construisons notre monde, notre réalité ! Pour citer un confrère, Thomas : « *Puisque rien n'est vrai, alors tout est permis !* ».

### **Auto-Induction par remémoration ou imagination d'une scène agréable**

Remémorez-vous un souvenir agréable, ou construisez une scène imaginaire.

Prenez tout votre temps pour vous immerger totalement dans l'expérience : retrouvez ou fabriquez les éléments du décor : peut-être la végétation, si vous êtes en forêt ou dans un jardin, peut-être aussi les sons, ou même les sensations. Transportez-vous pleinement dans la situation, vivez-la de l'intérieur, en faisant comme si vous y étiez.

#### Exemple d'Induction

« *Peut-être que tu peux commencer à t'imaginer dans un endroit plaisant, un lieu calme et agréable.*

*Fais comme si tu y étais. Vois tout ce qu'il y a à voir ; peut-être des couleurs, des formes, des détails du décor. Entends tout ce qu'il y a à entendre ; des sons, des bruits. Ressens tout ce qu'il y a à ressentir ; tout le bien-être et le confort que te procure ce lieu agréable.*

*Je vais me taire un moment, et lorsque tu réentendras ma voix, tu seras totalement dans cet endroit, profondément calme et détendu. »*

### **Auto-Induction en créant une spirale sensorielle**

1. Commencez par détailler mentalement trois éléments visuels objectivement présents (par exemple : la porte de la chambre, le lit, et la table de chevet).

2. Portez votre attention sur trois éléments auditifs objectivement présents (par exemple : les bruits de la rue, le réfrigérateur, et votre propre respiration).

3. Focalisez-vous sur trois éléments kinesthésiques objectivement présents (par exemple : le contact entre votre tête et l'oreiller, entre votre dos et le matelas, et entre vos deux mains).

4. Détaillez à présent deux éléments visuels objectivement présents, ci-possible différents des précédents (sinon réutiliser les mêmes).

5. Portez votre attention sur deux éléments auditifs objectivement présents.

6. Focalisez-vous sur deux éléments kinesthésiques objectivement présents.

7. Détaillez un élément visuel objectivement présent.
8. Portez votre attention sur un élément auditif objectivement présent.
9. Focalisez-vous sur un élément kinesthésique objectivement présent.
10. Induisez-vous des Auto-Suggestions simples et directes destinées à approfondir la transe (par exemple : « *tu te détends, tu te laisses aller...* »)

A noter : Le nombre de Truismes (éléments objectivement présents) peut varier à votre convenance ; vous pouvez par exemple débuter l'exercice avec deux éléments, ou davantage.

### **L'approfondissement de la transe**

Le fait d'appliquer plusieurs techniques d'Auto-Induction, ainsi que le temps consacré à cette étape, et la Dissociation, contribuent à l'approfondissement de la transe.

Vous pouvez également avoir recours à des métaphores, et par exemple :

### **L'escalier**

Imaginez-vous descendant un escalier, marche après marche. Visualisez les marches, peut-être la rampe, entendez ou ressentez vos pas. Imaginez ou ressentez comme plus vous descendez cet escalier, et plus cet état s'approfondit... Peut-être même jusqu'à atteindre une porte, donnant sur un merveilleux et agréable jardin (glissement vers l'*Auto-Induction par remémoration ou imagination d'une scène agréable*).

### **Le sentier**

Cette fois-ci, ce n'est pas un escalier, mais un sentier que vous vous imaginez en train de descendre. Faites comme si vous étiez réellement dans l'expérience, voyez tout ce qu'il y a à voir, entendez tout ce qu'il y a à entendre, et ressentez tout ce qu'il y a à ressentir.

Peut-être que ce sentier vous mènera au cœur d'une forêt magique, et de vous-même ? Dans un endroit où les rêves se réalisent, où tout devient possible...

### **La phase de travail**

L'étape de la phase de travail succède à celle de l'Auto-Induction. C'est à ce moment de la séance d'Auto-Hypnose que vous allez travailler sur vous-même, par rapport à une problématique ou à un objectif spécifiques.

Effectuant les visualisations et les exercices en E.M.C., vous multiplieriez vos chances d'en intégrer profondément les bienfaits, à un niveau Inconscient, et d'obtenir des résultats positifs dans votre vie.

Avant d'acquérir les premières techniques de travail, apprenons ce que sont les Submodalités.

### **Les Submodalités**

Les Submodalités, aussi appelées « Sous-Modalités », sont les « détails d'encodage du V.A.K.O.G. ». Plus simplement, les Submodalités sont des mots qui font référence à nos cinq sens (le V.A.K.O.G.), et qui ont pour effet, soit de réduire et de limiter notre perception subjective d'une situation, soit de l'embellir et de l'amplifier.

Concrètement, par exemple, si je vous dis que l'hôtel est petit, que les chambres sont sales et que la nourriture est infecte, alors l'image que vous vous ferez de cet établissement sera certainement réductrice et négative, et vous n'aurez donc pas ou plus envie d'y séjourner !

Dans cet exemple, les Submodalités (Visuelles : « petit », « sales » - Gustative : « infecte ») façonnent vos projections par rapport à cet hôtel, et déterminent le vécu subjectif que vous en aurez, la réalité telle que vous la percevez et la vivrez (comme ce fut le cas pour mon amie, après qu'elle ait lu les commentaires sur Internet).

Pour rappel, c'est simplement nous-mêmes qui construisons, et sommes majoritairement responsables, de notre réalité.

A l'inverse de l'exemple précédent, et comme je l'ai écrit, les Submodalités permettent aussi d'embellir et d'amplifier notre perception subjective d'une situation. Ainsi, je me demande quelle aurait été votre réaction si je vous avais dit qu'il s'agit d'un grand hôtel, où les chambres sont spacieuses, et la nourriture succulente ? Je suis alors certain que vous auriez construit des images mentales positives et eu envie d'y partir en vacances, et qu'une fois sur place, votre vécu subjectif aurait été plaisant et agréable, influencé par vos projections.

La plupart des techniques de travail présentées ci-après utilisent les Submodalités.

### **Futurisation simple**

La Futurisation est une projection mentale dans un avenir probable.

Telle que l'expérience de ma compagne le démontre, la Futurisation est une technique efficace, incroyablement courante, puisque nous la vivons tous sans exception, spontanément, lorsque nous nous imaginons dans l'avenir, et qu'ainsi nous l'influençons et le construisons déjà, sans même nous en rendre compte.

En d'autres termes extrêmement simples, il vous suffit de vous imaginer dans le futur, pour l'influencer grandement, et en faire une réalité fidèle à vos désirs.

Afin de renforcer l'efficacité de vos projections, prenez le temps de les visualiser en détails.

### **Le nuage salvateur**

Le nuage salvateur est un exercice très efficace de « nettoyage intérieur ». En ce qui me concerne, j'ai eu régulièrement recours à cette méthode, applicable en moins de cinq minutes seulement, pour me libérer de pensées négatives, dévalorisantes, ou d'interprétations erronées.

Cette technique consiste à imaginer que l'air qui nous entoure prend l'apparence d'un nuage très pur, d'un blanc immaculé, qui nous nettoie et nous libère des tensions intérieures, à chaque inspiration.

Inspirez calmement, lentement et profondément, en imaginant que vous vous emplissez de ce nuage blanc.

Puis sur l'expiration, donnez-lui une couleur plus sombre, peut-être grisâtre, un peu comme s'il était teinté des tensions qu'il emporte avec lui, et dont vous vous libérez.

Continuez l'exercice, en associant visualisations mentales et respiration, jusqu'à ce que vous ayez l'impression ou la sensation d'être totalement libéré, nettoyé, purifié, et prêt à poursuivre votre journée l'esprit sain !

L'image du nuage peut tout à fait être remplacée à votre convenance, par exemple par une belle lumière, blanche ou d'une autre couleur, et qui se répandrait dans toutes les parties du corps, à chaque inspiration, vous apportant une énergie positive, ou toute autre ressource (confiance, bien-être, etc.).

En Auto-Hypnose, les seules limites sont celles de votre imagination !

### **La montgolfière**

Fréquemment utilisée lors de séances d'Hypnose en cabinet, la métaphore de la montgolfière peut être associée à une prise d'indépendance, à un lâcher-prise, à un envol vers une nouvelle vie, etc.

Une fois l'E.M.C. induit, imaginez que vous êtes dans un grand jardin, où se présente, posée sur l'herbe devant vous, une belle et grande montgolfière. Visualisez comme le ballon se gonfle à chaque inspiration, comme son enveloppe se mobilise, de plus en plus à chaque inspiration, jusqu'à ce que la montgolfière décolle.

Déposez alors tous les « problèmes » dans la nacelle, et voyez comme la montgolfière s'élève davantage, toujours plus haut dans les airs, emportant tout le négatif avec elle.

Agissant sur les Submodalités, imaginez que la montgolfière s'éloigne et rétrécit, jusqu'à n'être plus qu'un petit point à l'horizon, et que le ciel redevienne tout bleu.

Vous pouvez aussi imaginer que vous déposez dans la nacelle :

- Les cigarettes ou toutes vos années de tabagisme.
- Vos peurs, votre manque de confiance en vous.
- La photo ou le souvenir d'un ex, tournant ainsi la page avec une relation terminée.

### **La lévitation du bras**

La métaphore de la montgolfière s'envolant dans le ciel, peut également être associée au phénomène de la lévitation du bras. Pour ce faire, imaginez qu'un fil relie la montgolfière et le poignet du bras de votre choix, et que ce dernier est irrésistiblement attiré par le ballon. En même temps, vous pouvez aussi imaginer qu'à chaque inspiration, le bras tout entier s'emplit de toute la légèreté dont il a besoin pour s'élever.

Si le phénomène se réalise, alors le bras montera par mouvements saccadés, et vous aurez l'impression ou la sensation curieuse qu'une autre partie de votre esprit, indépendante de votre Conscient, contrôle la situation.

La lévitation du bras peut également apparaître et se déclencher spontanément, donc sans que vous ne l'ayez décidé, en réponse aux visualisations.

### **La salle des machines**

Imaginez un instant que votre cerveau soit comme une salle des machines, d'où vous pourriez contrôler l'ensemble de vos comportements, ainsi que votre physiologie.

Sur un écran devant vous, en imagination, visualisez pour la dernière fois, dissocié, donc spectateur de vous-même, le comportement que vous voulez désactiver ; il peut s'agir du tabagisme, d'une mauvaise habitude, etc.

Imaginez alors que l'écran est alimenté par un fil électrique qui remonte jusqu'au cerveau. Entrez dans cette salle des machines et appuyez alors sur le bouton « off », pour stopper l'ancien comportement.

Dans le cas d'une douleur physique (d'origine psychosomatique), imaginez-la, de la même façon, reliée au cerveau par un fil, que vous remontez puis désactivez.

### **L'écran de cinéma**

Installez-vous confortablement dans le fauteuil d'une salle de cinéma imaginaire. Visualisez, pour la dernière fois, sur l'écran devant vous, le comportement problématique. Appuyez alors sur la touche « pause » d'une télécommande, et imaginez en conséquence que l'image devient fixe ; transformez-la en noir et blanc si elle était en couleur, réduisez sa taille au format timbre-poste, puis jetez ce petit morceau de papier à la corbeille, ou brûlez-le. Bravo, en agissant sur les Submodalités, vous venez de vous libérer de l'ancien comportement négatif !

Maintenant, sur un nouvel écran, plus grand, plus beau, et plus lumineux, visualisez clairement le nouveau comportement positif que vous souhaitez intégrer dans votre vie. Si ce film vous satisfait, alors imaginez que vous rentrez dans l'écran pour y vivre pleinement et intensément votre nouveau « vous ». Prenez alors le temps nécessaire pour percevoir tous les détails et ressentir tous les bienfaits de votre nouvelle vie.

### **Elévation**

Personnellement, je pratique très souvent cet exercice de lâcher-prise vis-à-vis des événements extérieurs éprouvants.

Imaginez-vous sous un ciel de nuages gris, peut-être même noirs (en fonction de l'intensité des difficultés que vous rencontrez). Ces nuages symbolisent ce par quoi vous vous laissez actuellement encombrer, dépasser, dans votre vie.

Commencez alors à respirer calmement, posément, lentement et profondément. Imaginez ensuite que tout votre être et tout votre corps deviennent légers, et que vous vous élèvez au dessus des nuages, là où le ciel est toujours bleu (comme vous le constatez réellement lorsque vous prenez l'avion !).

Plus vous inspirez, et plus vous vous élèvez ; plus vous vous élèvez, et plus vous vous libérez ! Vous vous situez à présent au dessus de ce qui vous chagrinate et vous atteignait émotionnellement ; vous en êtes détaché, vous avez lâché-prise, bien décidé à vous préserver et à vous privilégier en tant que personne.

### **La Transformation Hypnotique Intérieure (T.H.I.)**

La technique de la Transformation Hypnotique Intérieure (T.H.I.) consiste à substituer au comportement négatif, un nouveau comportement positif, en associant les « déclencheurs » (stimuli extérieurs ou intérieurs) de l'ancien comportement au nouveau, ce dernier étant alors réactivé lorsque vous serez exposé aux déclencheurs.

1) Visualisez pour la dernière fois, par exemple sur un écran de cinéma imaginaire (donc dissocié, spectateur du film), le comportement dont vous voulez vous libérer (par exemple, le fait de fumer).

2) Identifiez mentalement les déclencheurs de ce comportement (par exemple : le café, l'alcool, la fin du repas).

3) Associez-vous (donc projetez-vous acteur de l'expérience) au nouveau comportement plus positif et meilleur pour vous. Faites comme si vous y étiez réellement, et prenez tout le temps dont vous avez besoin pour imaginer tous les éléments de la scène : Voyez tout ce qu'il y a à voir, entendez tout ce qu'il y a à entendre, et ressentez tout ce qu'il y a à ressentir. Vivez pleinement cette expérience, de l'intérieur. Amplifiez au maximum votre vécu de la situation : par exemple, détaillez les objets du décor, les couleurs, augmentez le volume sonore, et ressentez toute la satisfaction, tout le bien-être et le confort que vous procure votre nouveau comportement.

4) Reliez les déclencheurs de l'ancien comportement au nouveau (par exemple, en vous imaginant boire un verre d'eau après le café, l'alcool ou à la fin du repas, là où vous preniez auparavant une cigarette).

5) Accompagnez éventuellement l'intégration du travail par des Auto-Suggestions Post-Hypnotiques (par exemple : « *à partir de maintenant, chaque cigarette est et sera automatiquement, spontanément, remplacée par un verre d'eau.* »)

### Le tableau noir

Le tableau noir est avant tout une métaphore. Qui n'a jamais vu un tableau noir ? A l'école par exemple.

Cette technique est parfois utilisée lors de spectacles.

Exemple dans le cadre du spectacle :

« *Prenez cette craie imaginaire et écrivez les chiffres de 1 à 10 sur le tableau devant vous. Lisez ce que vous venez d'écrire (le sujet énonce les chiffres de 1 à 10).*

*Effacez le chiffre 5 et lisez de nouveau ce qui est écrit sur ce tableau. A partir de maintenant, seuls les chiffres présents sur ce tableau existent et existeront pour vous.* » Lorsque le sujet sort de transe, l'hypnotiseur lui demande de compter jusqu'à 10, et le chiffre 5 est temporairement oublié.

Dans le cadre de l'Auto-Hypnose, vous pouvez imaginer que vous dessinez votre phobie (par exemple, une araignée) puis que vous l'effacez. Il peut également s'agir d'une personne ou plus généralement d'une situation, d'un comportement, que vous désirez laisser de côté.

Une fois le tableau effacé, vous pouvez faire un nouveau dessin plus coloré (action sur les Submodalités), représentant la situation positive ou votre comportement de substitution.

Les seules limites sont celles de votre imagination !

### Le pardon

« ***Celui qui ne peut pardonner aux autres se coupe des ponts qu'il devra traverser, car tout homme éprouve le besoin de se faire pardonner.*** » Thomas Fuller.

« ***Si nous voulons nous pardonner les uns aux autres, commençons d'abord par nous comprendre les uns les autres.*** » Emma Goldman.

Ne pas pardonner peut vous inciter à vouloir vous venger, donc à (faire) subir les conséquences de la vengeance.

Ne pas pardonner peut aussi vous maintenir dans la rancœur et dans un état négatif dont vous êtes la première victime.

Pardonner ne signifie pas forcément que vous devez vous réconcilier avec la personne incriminée. Pardonner, c'est accepter la faillibilité de l'autre, en tant qu'être Humain imparfait, tout comme la vôtre. Pardonner est libérateur et apporte la paix.

1. Associez-vous à la situation où le conflit a commencé, ou bien, si vous ne vous en souvenez pas, à une situation plus récente. Faites comme si vous y étiez réellement, et prenez tout le temps dont vous avez besoin pour retrouver tous les éléments de la scène : Voyez tout ce qu'il y a à voir, entendez tout ce qu'il y a à entendre, et ressentez tout ce qu'il y a à ressentir. Revivez pleinement cette expérience, de l'intérieur.

2. Imaginez un lien qui vous relie encore à la personne incriminée (par exemple, sous la forme d'un cordon ombilical, d'une ficelle...).

3. Prenez une grande et profonde inspiration puis bloquez la respiration.

4. Sur l'expiration, imaginez que vous coupez le lien, dont chacun reprend son morceau.

5. Imaginez la personne s'éloigner de plus en plus, au fur et à mesure que vous lui adressez vos meilleures pensées.

### La Récapitulation

La Récapitulation, technique inspirée des pratiques des Chamans d'Amérique, va vous aider à vous rééquilibrer et à vous recentrer sur vous-même.

Une fois la transe hypnotique induite, par le biais de mouvements de tête spécifiques, tantôt sur la gauche (le passé), tantôt sur la droite (le présent et le futur), et d'associations avec la respiration, cette méthode va vous permettre de :

- Mobiliser et récupérer des ressources personnelles dans votre passé, et les mettre au service de votre vie présente et future.

- Rendre aux autres ce qui ne vous appartient pas, ce qui n'est pas à vous, qu'ils ont posé sur vous (des mots, des images...), et de vous en libérer.

1. Créez un lien entre le mouvement de la tête sur la gauche et le passé, puis un second lien entre le mouvement de la tête sur la droite et le présent / futur.

2. Tournez la tête sur la gauche, puis retrouvez (associé) une expérience passée dans laquelle vous disposez des ressources et des capacités que vous allez récupérer. Faites comme si vous y étiez réellement, et prenez tout le temps dont vous avez besoin pour retrouver tous les éléments de la scène : Voyez tout ce qu'il y a à voir, entendez tout ce qu'il y a à entendre, et ressentez tout ce qu'il y a à ressentir. Vivez pleinement cette expérience, de l'intérieur. Amplifiez au maximum votre vécu de la situation.

3. Inspirez profondément en imaginant que vous récupérez les ressources, puis bloquez la respiration.

4. Respiration bloquée, tournez la tête sur la droite (vers le présent et le futur) pour y déposer les ressources sur l'expiration.

5. Poursuivez ce même procédé (par des visualisations et des mouvements de tête de gauche à droite) jusqu'à ce que vous ayez l'impression ou la sensation que vous avez récupéré toutes les ressources nécessaires.

6. Recentrez la tête.

7. Tournez la tête sur la droite, et visualisez (dissocié) ce dont vous voulez vous libérer (ce que les autres ont posé sur vous, des mots, des images...).

8. Selon le même procédé, inspirez profondément ces éléments et bloquez la respiration.

9. Respiration bloquée, tournez la tête sur la gauche pour y déverser ce dont vous vous libérez, pour rendre aux autres ce qui ne vous appartient pas.

10. Poursuivez l'exercice jusqu'à ce que vous ayez l'impression ou la sensation que vous êtes totalement libéré.

### **Rayez le vinyle !**

Imaginez que nos comportements soient comme des données enregistrées sur un CD. Si vous prenez un cutter et que vous griffez ce CD, ce dernier sera alors illisible. C'est ce que vous allez faire de vos vieux vinyles inutiles (en référence à ces comportements qui appartiendront bientôt au passé).

Les deux forces qui gouvernent 80% de nos décisions et comportements, sinon la totalité, sont la douleur et le plaisir. Comme vous le remarquerez ci-dessous, cette méthode intègre un travail relatif aux associations plaisir / douleur.

1. « Thérapie Aversive » ou « Thérapie par Aversion » (travail avec la douleur) : visualisez (dissocié) le comportement à changer (par exemple, le fait d'être colérique...) en associant un fond sonore que vous n'appréciez pas (chanson insupportable, moqueries blessantes...) ou des images désagréables. Le degré émotionnel de ces éléments doit bien sûr rester supportable.

2. Saisissez une télécommande imaginaire, et rembobinez le film (par exemple, si une personne parle, imaginez-la ravalier ses mots...).

3. Transformez le film de façon comique (par exemple, comme une bande-dessinée, un dessin-animé ou un cartoon, en grossissant exagérément les objets, en ajoutant des couleurs fluos aux images...) puis regardez-le en associant un fond sonore amusant (par exemple, la musique de Benny Hill) et en souriant (physiquement, dans la réalité).

4. Appuyez sur le bouton « avance-rapide » de la télécommande et visualisez les conséquences.

5. Appuyez sur le bouton « retour-rapide » et regardez le film se rembobiner.

6. Recommencez les étapes 4 et 5.

7. Détournez-vous un moment de cet univers bizarre (!) en revivant le plus beau jour de votre vie de façon très détaillée. Faites comme si vous y étiez réellement, et prenez tout le temps dont vous avez besoin pour retrouver tous

les éléments de la scène : Voyez tout ce qu'il y a à voir, entendez tout ce qu'il y a à entendre, et ressentez tout ce qu'il y a à ressentir. Revivez pleinement cette expérience, de l'intérieur.

8. Remémorez-vous simultanément votre(vos) chanson(s) préférée(s) et plus généralement des éléments auditifs positifs.

9. Travail avec le plaisir : Projetez-vous (associé), adoptant le nouveau comportement plus positif et meilleur pour vous (par exemple, le fait d'être davantage à l'écoute de l'autre plutôt que d'être colérique...), en continuant à écouter les éléments auditifs positifs en boucle, et en juxtaposant les images du plus beau jour de votre vie.

### **Les Auto-Suggestions Post-Hypnotiques**

Les Auto-Suggestions Post-Hypnotiques se délivrent en fin de séance (avant de prendre le chemin du retour), et comme leur nom le laisse supposer, elles agiront après l'Auto-Hypnose.

Les Auto-Suggestions Post-Hypnotiques consolident et « valident » le travail qui vient d'être réalisé. Elles se conjuguent toujours au présent et au futur. Pour plus d'efficacité, vous pouvez les répéter une fois.

#### Exemples d'Auto-Suggestions Post-Hypnotiques :

- « *A partir de maintenant, tu as et tu auras confiance en toi, dans tous tes actes, tout le temps et en tout lieu.* »
- « *Désormais, tu vis et tu vivras comme un non-fumeur, avec facilité et naturel.* »
- « *A partir de maintenant, tu gardes et tu garderas la juste distance émotionnelle par rapport aux évènements extérieurs.* »

### **La Réassocation**

La Réassocation est le retour « ici et maintenant ». On ne parle pas de réveil, puisqu'il n'y a pas eu sommeil.

La sortie de transe doit être progressive, et non soudaine, mais comme c'est vous-même qui la vivrez, vous saurez mieux que quiconque comment vous réassocier !

La Réassocation est l'inverse de la Dissociation. En cela, vous devrez reprendre bien possession de votre corps, le ressentir, le réintégrer, vous le réapproprier.

Lorsque vous déciderez de terminer l'expérience hypnotique, commencez par exemple à ressentir les différentes parties de votre corps, le contact entre votre dos et le dossier du fauteuil, entre vos pieds et le sol, etc. Bougez vos orteils, vos doigts. Prenez ensuite quelques grandes et profondes inspirations, tout en continuant à vous sentir davantage dans votre corps ; inspirez profondément, soufflez complètement. Etirez-vous. Vous pouvez également compter (par exemple de un à trois, trois étant le chiffre de la réouverture des yeux), ou à l'inverse décompter.

Une fois que vous serez prêt, vous pourrez alors ouvrir vos yeux, et arriver ici et maintenant, dans cette nouvelle réalité, transformée par le travail hypnotique.

### **Commentaires :**