

AUTO HYPNOSE

Dès lors que nous n'avons comme référence que deux états de conscience : l'éveil et le sommeil, alors si le processus hypnotique se rapproche de l'un ou de l'autre, on a tendance à croire que c'est simplement de l'éveil ou du sommeil.

En réalité, **il existe toute une gamme d'états de conscience.**

Lorsque l'état de conscience se modifie profondément, **il peut ressembler à du sommeil** alors que ce n'en est pas ; dans ce cas, si on lutte contre ce que l'on pense être du sommeil, on sort de l'hypnose car notre effort contrecarre la modification de l'état de conscience.

Il n'est pas obligatoirement nécessaire de se relaxer, on peut avoir l'impression de se concentrer, ou d'être tendu, ou distrait.

L'hypnose n'est pas de la relaxation, elle est avant tout un **mode de fonctionnement mental**, même si elle permet ensuite une extraordinaire communication entre l'esprit et le corps.

Il est vrai que certaines expériences hypnotiques peuvent entraîner de profonds états de relaxation mentale et physique, elles peuvent aussi conduire à des états d'hyper-éveil ou à d'autres états émotionnels comme la joie intense, le bien-être ...

Tout le monde est capable de rentrer dans un processus auto-hypnotique, c'est l'une des capacités naturelles du cerveau que de modifier son état de conscience, cela peut prendre quelques séances pour se familiariser à cet apprentissage et pour profiter pleinement des suggestions et des stratégies hypnotiques.

Auto- Hypnose, mode d'emploi

>Choisissez donc votre thème de travail et exprimez-le **en termes positifs.**

[L'inconscient ne comprend pas la négation, du moins pour l'intégrer il passe par l'affirmation d'abord....]

>**Formulez l'objectif** et les suggestions en termes simple, clairs et 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 » plutôt que de « je ne veux plus être triste ».

[Lorsque vous allez faire vos courses dans un magasin, vous vous munissez d'une liste des éléments que vous souhaitez acheter et pas de ceux dont vous n'avez pas besoin n'est-ce pas ?...]

>**Conjuguez** les problèmes, les comportements à changer, au passé et les solutions au présent.

>Utilisez 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 défais de plus en plus de ton ancienne habitude pour la remplacer progressivement par celle qui te convient mieux... »

Ton et rythme

>Tout au long de la séance, **parlez-vous** (en dialogue intérieur) à la deuxième personne, pour favoriser la dissociation conscient/inconscient à un rythme tranquille.

Dès que vous serez à même de le faire, vous pourrez avantageusement vous parler 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. Ces sensations peuvent être liées à des émotions bien sur...

Objectifs de Séance

>Vous pouvez demander à votre *inconscient* de traiter n'importe quel aspect de votre vie : vos comportements, vos habitudes inconfortables, vos relations avec les autres, vos performances, ou encore, travailler sur la santé globale de votre organisme. (Liste non exhaustive)

Suggestions

>Répétez-vous les *suggestions*, plusieurs fois avant et pendant la séance.

Visualisation Créatrice

L'efficacité des exercices de visualisation est liée au fait d'être associé à l'expérience afin qu'elle ait un impact sur votre corps.

>Pour faciliter cette association à la situation souhaitée faites-vous en une représentation précise, par tous vos canaux sensoriels : ce que vous **voyez** avec tous les détails (couleurs, contrastes, volumes etc..), tout ce que vous **entendez** (voix, bruits divers, silence ...), tout ce que vous **sentez, ressentez**, tout ce que vous vous dites dans cette expérience...

Certaines personnes ont la capacité de créer des images mentales très nettes et vives, d'autres moins, faites selon votre sensibilité et votre mode de représentation en privilégiant celui qui vous convient le mieux (voir, écouter, etc...)

Il s'agit d'imaginer et chacun d'entre nous peut imaginer

Environnement

Chaque séance est différente. Il y a des moments où il est plus facile d'entrer en transe qu'à d'autres.

>**Persévérez**, reprenez tranquillement plus tard, un autre jour, dans d'autres circonstances autre part... : plus vous **pratiquez**, plus atteindre cet état va vous sembler familier.

>Installez-vous confortablement dans un endroit tranquille.

>Pour ce travail qui est d'atteindre un objectif et de créer un changement, vous serez avantagé par une position privilégiant confort et tonicité de posture.

A quel moment?

>Vous pouvez pratiquer l'*autohypnose* à tout moment de la journée, suivant votre disponibilité.

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

Combien de séance d'autohypnose pour un même thème ?

Autant de séances que nécessaires suivant l'intensité de la problématique et le désir que vous avez de la régler.

C'est vous seul(e) qui serez à même de ressentir les résultats. Cela peut être une séance mais parfois plus, 3, 4 etc...

« *L'un des paradoxes du travail hypnotique est qu'il faut pouvoir être très "patient" pour obtenir des résultats très "rapides" car l'impatience et les attentes urgentes bloquent les processus inconscients à la base des véritables changements durables* » (Dr Mairlot).

Signes de transe

>Les effets de la séance seront les mêmes quels que soient les signes de transe que vous ressentez. Soyez-y attentif et apprenez à les reconnaître (mouvements involontaires dans les différentes parties du corps, rythme respiratoire, poids des paupières, images ...). En les retrouvant à chacune de vos séances, vous validerez ainsi ce changement d'état.

Au fur et à mesure de votre pratique, ces signes peuvent eux aussi évoluer.

Retrouver chez vous les mêmes sensations vous permettra de valider que vous êtes en **transe hypnotique**.

La profondeur de l'état hypnotique n'est pas importante pour ce type de travail-ci, la bonne profondeur s'installera automatiquement pour s'adapter à la stratégie hypnotique au fur et à mesure des exercices d'auto-hypnose ; on « descend » à la profondeur à laquelle on est prêt à descendre.

>Au fil de vos séances, votre état de transe peut devenir accessible de plus en plus facilement et rapidement.

[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 le temps de « baliser » votre temps intérieur : entrée et sortie.

Par exemple, vous pouvez les programmer en évoquant clairement ces éléments.

- **le contrôle du temps de la séance** (durée de transe ou heure de réveil prévue), pour un bon retour "ici et maintenant" : « 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 »
- **vivre uniquement des souvenirs et des sensations agréables** : « 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...», « Tu peux oublier les bruits de la rue... les bruits de voisinage, ils s'intègrent à ton expérience... et tu peux les oublier... » .
- **la possibilité de revenir et de réagir très rapidement et de la meilleure façon à un danger extérieur**. « Si un danger extérieur quelconque se manifeste (exemple : incendie, tremblement de terre) tu reviens ici et maintenant rapidement et prêt à l'action...».

Ancrage

>Vous pouvez avantageusement **créer un contexte spécifique** à vos séances ; musique, vêtement, parfum, image, geste ; lieu etc... qui vont faciliter l'accès à cet état de transe. Ces éléments extérieurs vont être automatiquement associés à cet état intérieur et aux sensations qu'il génère.

Quand vous vous ressentez les signes de transe, vous pouvez y associer un geste (croiser les doigts, serrez un poing ou tout autre geste qui vous convient...) le temps de 5 ou 6 inspirations, ainsi La prochaine fois que vous ferez une séance d'autohypnose, reproduire ce geste vous permettra de retrouver l'état hypnotique.

L'important c'est de le répéter à chaque nouvelle occasion.

Grâce à la répétition de ces expériences, elles vous sembleront de plus en plus faciles et seront de plus en plus efficaces.

Bonnes séances donc...