

Recherche d'états modifiés de conscience dans une visée auto-thérapeutique ; le cas de l'autohypnose

Depuis toujours et dans la plupart des cultures, des hommes et des femmes ont cherché des réponses à leurs questions et des solutions à leurs problèmes en modifiant leur état de conscience. Dans la culture occidentale, il s'agit souvent par là d'« accéder à l'inconscient ».

Ces états de conscience modifiée peuvent notamment être atteints par l'hypnose (autohypnose et « hétéro-hypnose »), la danse, la musique, l'ivresse ou l'intoxication provoquées par des substances psychotropes, le jeûne, la méditation, des vibrations, l'isolement sensoriel, la privation de sommeil, la douleur, la perte de repères, la relaxation, la sophrologie, un événement traumatisant ou particulièrement stressant et bien sûr des combinaisons de plusieurs de ces éléments. Il s'agira plus particulièrement ici de tenter de cerner la pratique de l'autohypnose, qui consiste à induire un état d'hypnose sur soi-même.

L'autohypnose : une démarche individuelle, un objet social

Autant l'hypnose est de plus en plus connue du grand public, autant l'autohypnose reste une discipline plus confidentielle. Proche de la méditation, de la sophrologie et de la relaxation sans pour autant s'apparenter à ces dernières, l'autohypnose se pratique le plus souvent en solitaire, dans une visée introspective et thérapeutique.

Il est difficile d'identifier quand la pratique de l'autohypnose est apparue. Certains pionniers de l'hypnose la pratiquaient. Il y a peu d'écrits sur ce sujet. Il est probable que spontanément de nombreuses personnes aient pratiqué et pratiquent l'autohypnose sans connaître ou utiliser ce terme « technique ».

L'idée ici est de chercher à aborder l'objet social « pratique de l'autohypnose ». On ne trouve pas de travaux de recherche universitaire sur l'autohypnose en psychologie clinique. Il existe de nombreux articles sur l'hypnose (médicale, pour la gestion de la douleur, en soins palliatifs...). La pratique de l'autohypnose est surtout détaillée dans des ouvrages de développement personnel, dans une visée d'apprentissage ou de progression. Il existe également de nombreux sites et blogs qui évoquent l'autohypnose, de même que certains organismes de formation à l'hypnose ou certains thérapeutes proposent des formations ou des stages spécifiques. Il existe également des occasions de pratiquer en groupe, lors de soirées thématiques (comme les soirées autohypnose proposées par l'Arche). En l'absence d'institutions dédiées, les forums de discussion sur

internet sont un des principaux « lieux » où les personnes peuvent échanger sur leur pratique de l'autohypnose.

Pour tenter de définir un peu cette pratique, on peut parler dans une perspective freudienne simplifiée de dissociation opérationnelle entre conscient et « moins conscient » ou inconscient. Cette distinction permet de conceptualiser une communication entre une partie consciente et « moins consciente », un dialogue interne pouvant être profond et fructueux en intuitions. Pour cela, il serait préférable d'utiliser le « langage de l'inconscient » ou langue onirique (symboles, images, métaphores, jeux associatifs...). L'inconscient est souvent réifié ou représenté comme une énergie anthropomorphe avec qui l'on pourrait « se mettre en contact » pour mieux se connaître, se comprendre et vivre davantage en harmonie avec soi-même. Certains termes ou expressions sont couramment employés pour caractériser ces expériences : « franchir un seuil », « se retrouver », « vivre une transe », « se connecter à soi-même », « se distancier par rapport au quotidien », « libérer de l'énergie », « être en apesanteur »...Marianne Massin évoque la notion d'extase qui serait la sensation d'une sortie « hors de soi », hors du quotidien, associée avec une forte (et peut être paradoxale) impression de présence à soi et à l'environnement. Il s'agirait donc d'un espace intermédiaire entre le quotidien et « autre chose » de plus libre, espace temporel et symbolique au sein duquel on s'ouvrirait à l'univers des perceptions, des émotions et des intuitions, chacun en fonction de son propre référentiel symbolique.

Pour l'autohypnose, le pratiquant n'a pas besoin de thérapeute. Certaines personnes pratiquent l'autohypnose en écoutant des séances (vidéos, podcasts, MP3) ou en s'inspirant de lectures. Dans ces cas, il y a bien influence d'un tiers même si elle est indirecte. D'autres personnes conçoivent elles-mêmes leurs scripts et méthodes. On peut pratiquer en toute autonomie, quand on le souhaite, du moment qu'il est possible de se constituer une bulle de calme pour se recentrer. Le cadre intellectuel dépend des références du pratiquant et des idées, auteurs et concepts qui l'ont influencé. Cela évite le problème des résistances et projections qui peuvent apparaître dans le transfert. Cette totale adaptation à l'univers symbolique du sujet peut également constituer une limite en ce que l'absence d'altérité prive de tout ce que peut apporter une relation thérapeutique et chacun se heurte à ses résistances et limitations internes. Néanmoins, la liberté n'a pas de prix et, dans une conception psychologique souvent teintée de références psychanalytiques, la voie thérapeutique semble être pour beaucoup de personnes de chercher à se comprendre pour tendre à se libérer de schémas mentaux nocifs.

Dans un contexte de désinstitutionnalisation de la spiritualité et de remise en cause de la psychanalyse, cette approche tient de ce que Charles Taylor appelle la « culture de l'authenticité et de l'expressivité ». L'autohypnose permet de prendre du recul avec son personnage social et de laisser s'exprimer intérieurement une version plus libre de soi-même, débarrassée d'une partie des conventions sociales et des inhibitions individuelles. Ces

instants peuvent mener à des prises de conscience qui peuvent elles-mêmes amorcer des processus de réajustement.

L'autohypnose est parfois enseignée par les hypnothérapeutes à leurs patients comme une méthode permettant de compléter les bénéfices de la séance. Le fait de se faire d'hypnotiser permet d'expérimenter l'état d'hypnose dans un cadre en général sécurisant. Cependant, si elle peut permettre de prolonger les bienfaits de l'hypnose, il n'est pas nécessaire de s'être fait hypnotiser pour pratiquer l'autohypnose.

Je me suis intéressée aux représentations des personnes qui pratiquent l'autohypnose en France. Ces dernières ne constituant pas à proprement parler un groupe social, il s'agit avant tout d'aborder des pratiques individuelles. Qui? Comment? Pourquoi? Quelles sont les fonctions attendues et les résultats obtenus? Pour tenter d'apporter quelques premières réponses à ces questions, j'ai créé un questionnaire.

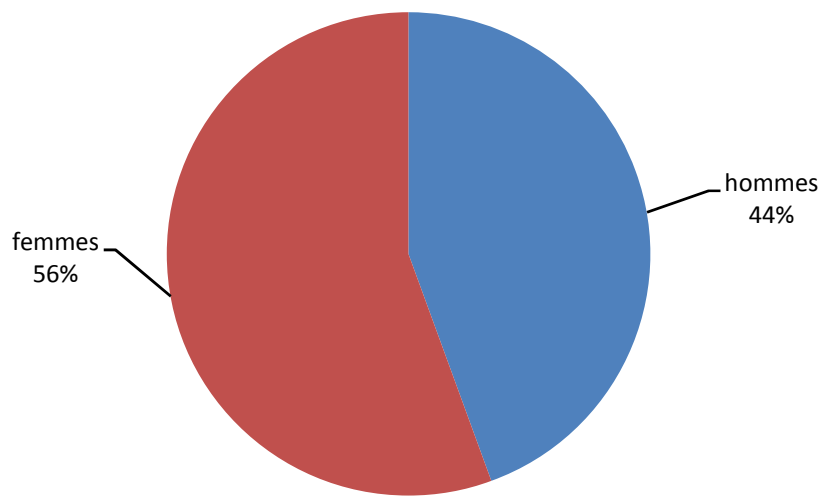
Approcher la pratique de l'autohypnose par le biais d'une enquête exploratoire

Après une première partie d'enquête lors de laquelle j'ai constaté qu'il n'était pas si simple de publier un questionnaire sur les forums internet dédiés à l'autohypnose, que je connaissais pourtant déjà auparavant mais auxquels je ne participais pas, j'ai choisi de diffuser ce questionnaire sur des forums Facebook réunissant des personnes qui s'intéressent à l'hypnose et (ou) à l'autohypnose. Ces groupes semblent moins « communautaires » que les forums et il m'a donc paru qu'il était relativement plus facile d'y « entrer » ou du moins d'y poster mon questionnaire. Par ailleurs, j'ai directement envoyé le lien vers le questionnaire à des personnes dont je savais qu'elles avaient pratiqué l'hypnose ou l'autohypnose. Le public répondant est donc un public sensibilisé à la thématique.

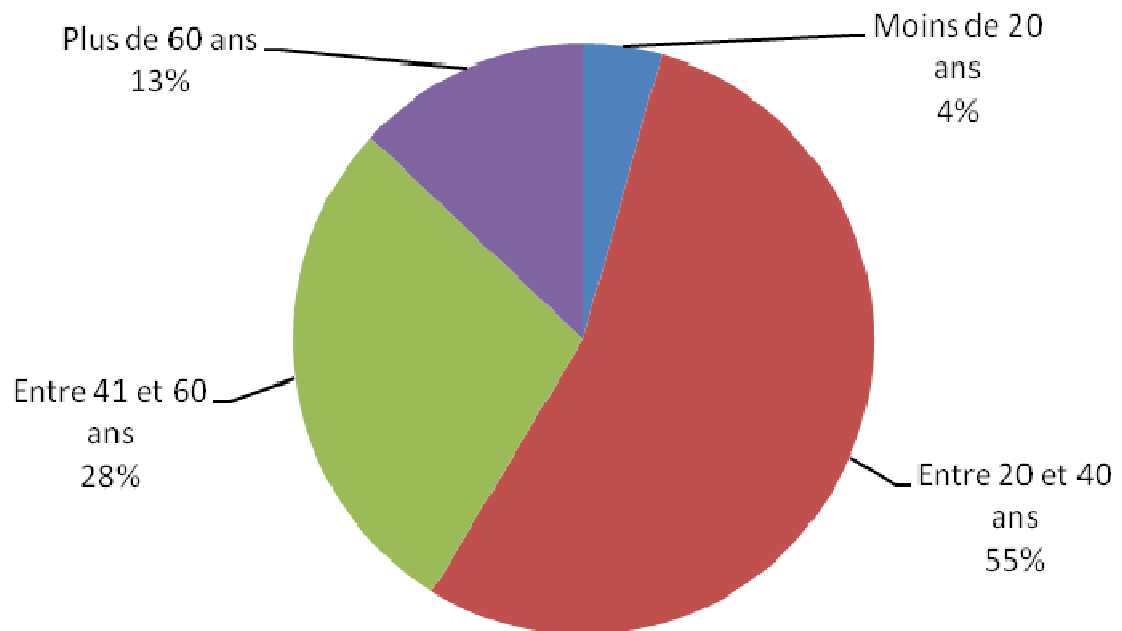
Premières remarques d'ordre général :

- 47 personnes ont répondu au questionnaire.
- On note une relative égalité des sexes, une diversité d'âges et de professions avec une forte représentation de professions médicales et paramédicales et des psychologues et hypnothérapeutes.

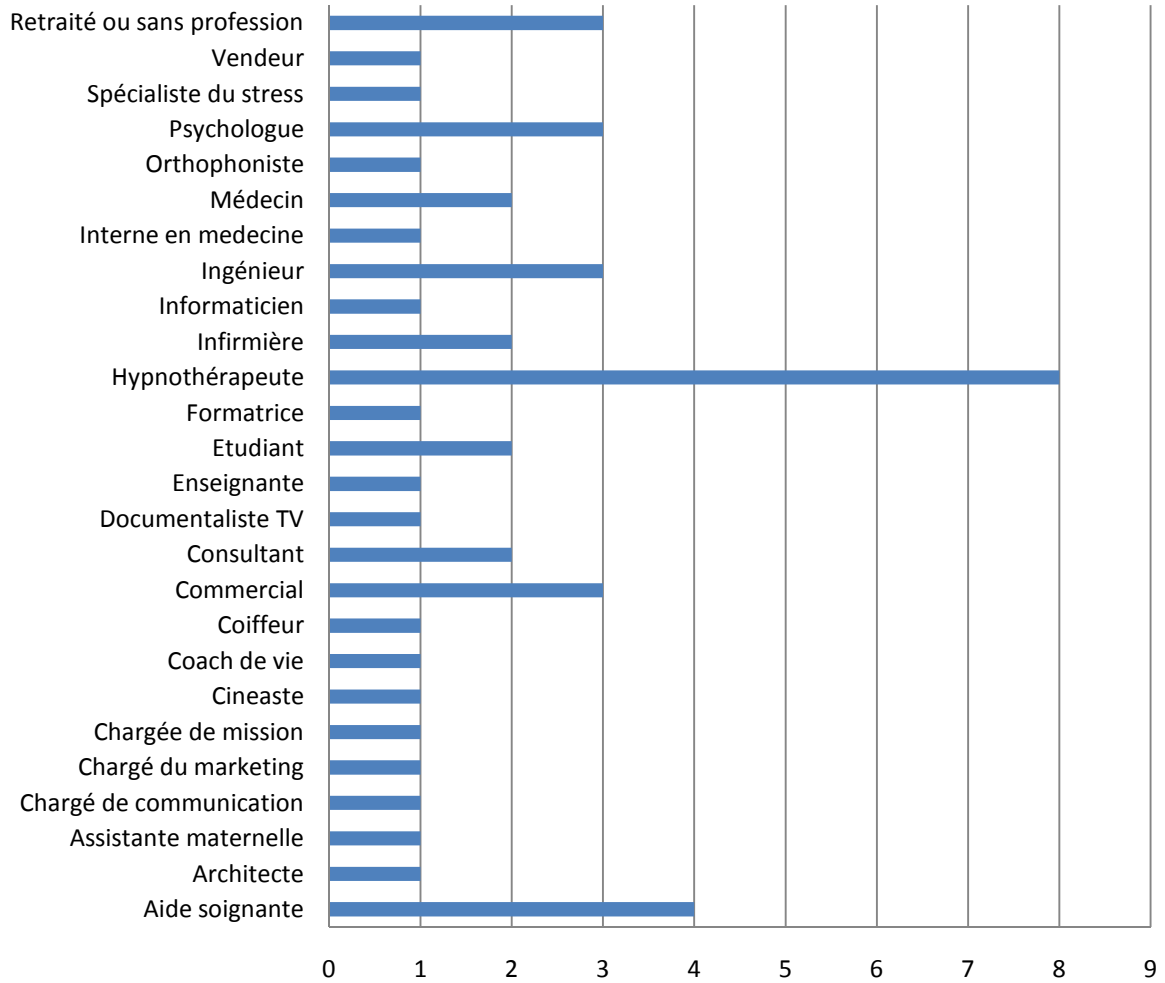
Répartition par genre



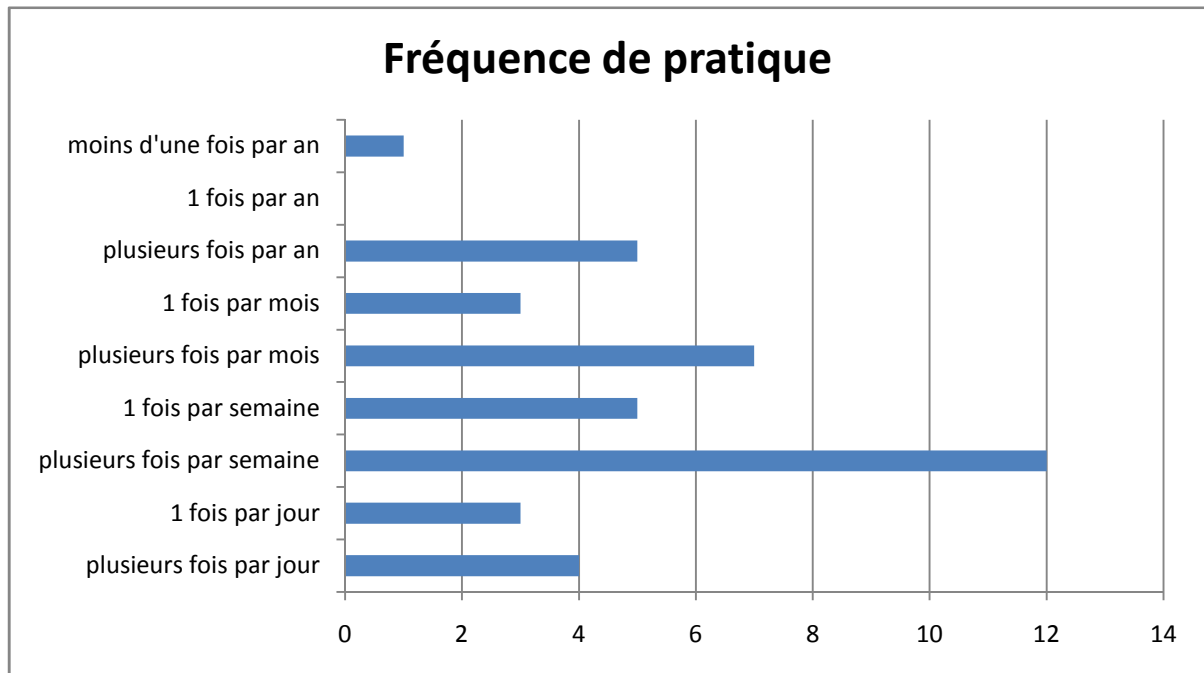
Répartition par tranche d'âge



Professions

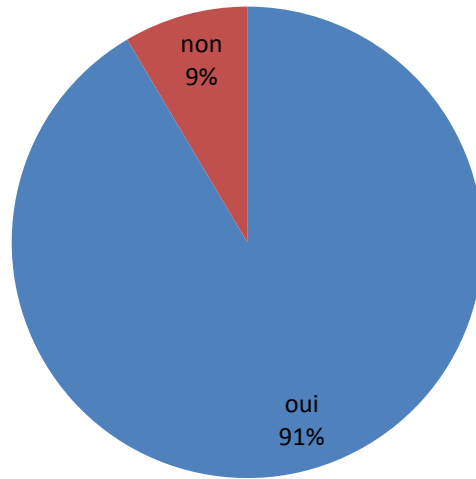


- Parmi les répondants, une petite minorité (4) ne connaît pas l'autohypnose. 4 personnes connaissent l'autohypnose mais ne la pratiquent pas. Tous les autres répondants qui connaissent l'autohypnose la pratiquent. Parmi ceux qui pratiquent l'autohypnose, on constate une fréquence de pratique plutôt régulière à très fréquente. Nos répondants sont donc des personnes « engagées dans la pratique » pour la plupart d'entre elles.

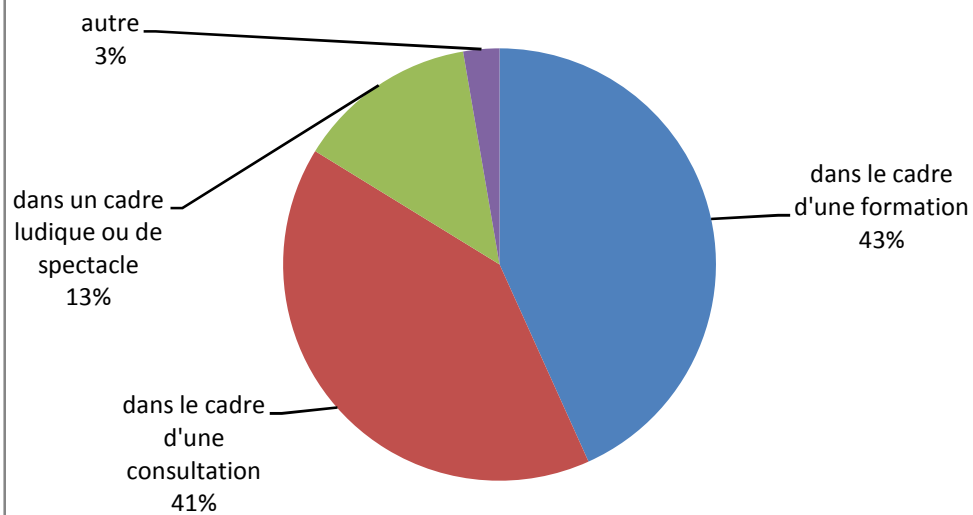


- Toutes les personnes qui ont répondu au questionnaire et qui pratiquent l'autohypnose n'ont pas été hypnotisées par un tiers même si un très large pourcentage des répondants l'a été. Ces répondants ont été hypnotisés dans le cadre de leur formation (en hypnose thérapeutique ou médicale en général), d'une consultation privée ou d'un spectacle ou dans un autre cadre ludique ou de présentation publique. Une minorité de personnes a découvert l'hypnose et l'autohypnose de manière tout à fait autodidacte.

Avez-vous déjà été hypnotisé ?



Dans quel cadre avez-vous été hypnotisé la première fois ?



Qu'est ce que l'autohypnose pour le panel de répondants ?

Parmi les expressions employées pour définir l'autohypnose, on retrouve les suivantes : « la pratique de l'hypnose par et sur soi-même », « un endroit où tout est possible », « une expérience individuelle de bien-être/mieux-être », « un moyen de se relaxer, de se détendre et de donner des axes d'évolution à son inconscient pour améliorer sa vie », « un exercice consistant à générer un état hypnotique en déroulant soi-même un scénario d'autosuggestion » ou encore « une plongée dans son inconscient ». *L'ensemble des réponses est disponible en annexes.*

Malgré les nuances et les différences de termes employés, les répondants semblent bien tous parler de la même pratique.

Pourquoi ces personnes pratiquent-elles l'autohypnose ?

A partir des réponses recueillies, on peut tenter de dresser une typologie des objectifs :

- « hygiène mentale » :

Relaxation, gestion du stress, détente, récupération, recentrage, bien-être, ressourcement, recadrage, prise de distance, apaisement, sérénité.

« L'autohypnose m'aide à me relaxer, à prendre de la distance. »
« Nettoyage du stress et des émotions négatives, meilleur équilibre au quotidien ».

- « thérapeutique » :

Avancer en acceptant ce qui est et qui l'on est, augmentation de la confiance dans l'avenir, gestion de l'anxiété voir libération de blocages, visualisation de ses objectifs dans le but de les atteindre, aide au changement, outil pour mieux dormir et lutter contre les addictions.

« Cela me rassure, me rend plus puissante et plus forte vis-à-vis des aléas de la vie. Je n'ai plus peur ou beaucoup moins. Je crois en moi et je sais que j'ai en moi des ressources insoupçonnables. Je prends conscience de la 'véritable' personne que je suis et je m'accepte comme je suis, même si ce n'est pas toujours comme je voudrais être. Du coup je me sens bien plus en paix. Je suis moins exigeante avec moi et avec les autres. Je vis mieux, je

suis heureuse des journées vécues les unes après les autres. J'essaie de profiter vraiment de ce que je vis, de mes proches surtout, ma famille, tous ces petits bonheurs qui peuvent passer inaperçus quelques fois. »

- « médical »

Soulagement de la douleur, amélioration de problèmes de santé, meilleure acceptation de traitements médicaux, moindre recours aux médicaments.

« L'autohypnose me permet de gérer ma condition humaine avec peu de médicaments »

Comment font-ils ?

Les répondants évoquent différentes méthodes ou stratégies pour leur pratique :

Les termes utilisés sont les mêmes que pour l'« hétéro-hypnose » : induction, ancrage, fusible, *signaling*..

- Méthodes hypnotiques « classiques » : Relaxation puis suggestions, focalisation sur le corps ou sur des éléments extérieurs, fixation d'un point, utilisation de métaphores
- Méthodes « physiques » : catalepsie, lévitation, Méthode Rossi (mains qui se rapprochent), geste d'ancrage, respiration profonde
- Méthodes centrées sur les sens : Vakog, spirale sensorielle, saturation des sens
- Méthodes se référant à des souvenirs : utilisation d'un souvenir d'apprentissage ou d'un souvenir heureux
- Méthodes souples : sorte de « discussion » avec soi-même par le biais d'une dissociation virtuelle, fixation de l'objectif puis laisser-faire
- Méthodes plus spirituelles : « Reliance » à la terre et à l'univers, induction d'un état de conscience augmenté (hypnose humaniste)

- Autres méthodes : recours à des scénarii et chemins

Certaines de ses techniques semblent avoir été apprises spécifiquement dans des écoles de formation à l'hypnose, certaines se référant même à une école ou un courant d'hypnose spécifique, telles que les références à l'ancrage et à la terre en hypnose humaniste.

Les réponses suggèrent une idée de pause, de parenthèse dans le flow habituel des journées et des processus mentaux. On peut discerner un certain paradoxe dans le parallèle entre action volontariste et lâcher-prise, et pourtant cela semble fonctionner.

Des résultats encourageants en termes de relaxation et de mieux-être :

Selon les répondants, presque à l'unanimité, les effets atteints sont les suivants : calme, détente, sérénité, ouverture, moindre recours aux médicaments, bien être, réconfort.

Voici de quelle manière ils formulent ce que leur apporte la pratique de l'autohypnose : « la motivation essentiellement, parfois une meilleure performance », « de la sérénité et une plus grande efficacité. Une économie d'énergie également », « recentrage, ressourcement », « plus de facilité dans la réussite de mes objectifs »...

Pour obtenir des résultats, il vaut mieux pratiquer régulièrement. Voici ce qu'en dit un répondant : « L'autohypnose demande beaucoup de travail, d'entraînement, de conviction dans cette méthode... L'autohypnose n'est pas une méthode miracle, elle ne solutionne rien de façon magique, elle n'apporte pas toujours les résultats espérés. Accepter l'échec de l'autohypnose fait partie aussi de "l'autohypnose". Cette démarche demande persévérance et confiance en ELLE donc en soi-même et en son pouvoir de "laisser-aller". L'autohypnose ne supprime pas les douleurs, elle permet de dévier les "pensées-douleurs" sur des "pensées-meilleures" ».

Pour les répondants, l'articulation entre leur usage de l'autohypnose et d'autres méthodes semble faire sens et s'inscrire dans une complémentarité fructueuse :

Une bonne partie des pratiquants qui ont répondu au questionnaire requièrent ou ont eu recours à d'autres méthodes pour travailler en état de conscience modifiée. Huit personnes pratiquent la méditation. Les autres évoquent les pratiques suivantes : rebirth, sophrologie, « ne rien faire », musique, lecture, photographie, nature, reiki, danse, relaxation, respiration holotropique, EFT, écriture, travaux manuels créatifs, rêve, visualisations... Plusieurs répondants n'ont pas hésité à écrire « tous les moyens sont bons ».

Le rapport au corps n'est pas évoqué par tous les répondants. Pour autant, certains parlent du lien qu'ils font en autohypnose entre corps et esprit. Plusieurs pratiques réalisées en parallèle à l'autohypnose impliquent le souffle (sophrologie) ou le toucher (reiki).

Un peu moins de la moitié des répondants a suivi une thérapie, ce qui donne un taux supérieur à la moyenne française sur l'ensemble de la population adulte. Différentes orientations sont représentées : Gestalt, hypnose, psychanalyse, psychothérapie jungienne, psychothérapies « autres », TCC... Certains répondants ont suivi divers types de thérapies. Plusieurs personnes parlent de complémentarité des pratiques. (« psychanalyse lacanienne et jungienne ne s'opposent pas mais se complètent », « psychanalyse, thérapie comportementaliste ; ces diverses pratiques me semblent complémentaires »).

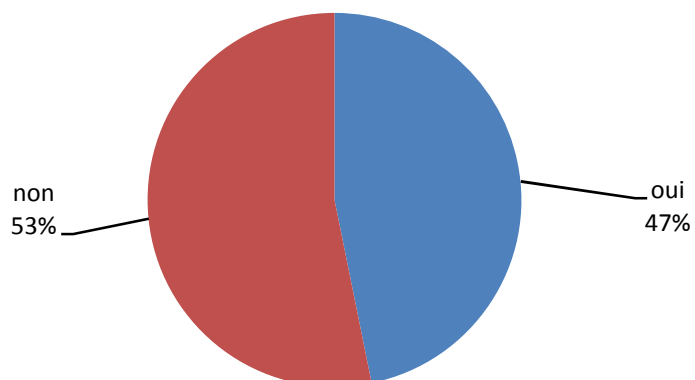
En termes de perspective clinique, une question reste en effet en suspens pour ce qui est de l'accès ou non au matériel psychique refoulé. En solitaire, il peut être difficile d'accéder aux couches les plus profondes de l'inconscient. L'autohypnose n'est pas une pratique risquée si l'on est doté de défenses psychiques suffisamment solides. Ce qui a de bonnes raisons d'être inaccessible à la conscience risque fort de le rester. Les seules conséquences peuvent être une accentuation d'une confusion, d'une angoisse voire d'une dissociation déjà présentes. Une répondante nous fait part de ses difficultés mais aussi de ses réussites : « Actuellement la pratique de l'autohypnose m'est difficile. Je traverse une épreuve particulièrement éprouvante. J'ai repris l'autohypnose il y a une dizaine de jours et je ne pratique pas beaucoup, car j'en ai un peu peur. Je devrais m'en dégager en travaillant un peu plus...Sinon je pratique des micro-séances de 5 mn tous les jours en radiothérapie lors de mes séances de rayons. Ainsi je supporte mieux ces séances, je n'ai plus peur. Je me relaxe sur la table et j'ai moins mal au corps tout en entier. De plus le temps me

paraît très rapide et j'accepte mieux ce soin effrayant (je porte un masque spécial et suis attachée à la table de radiothérapie) ».

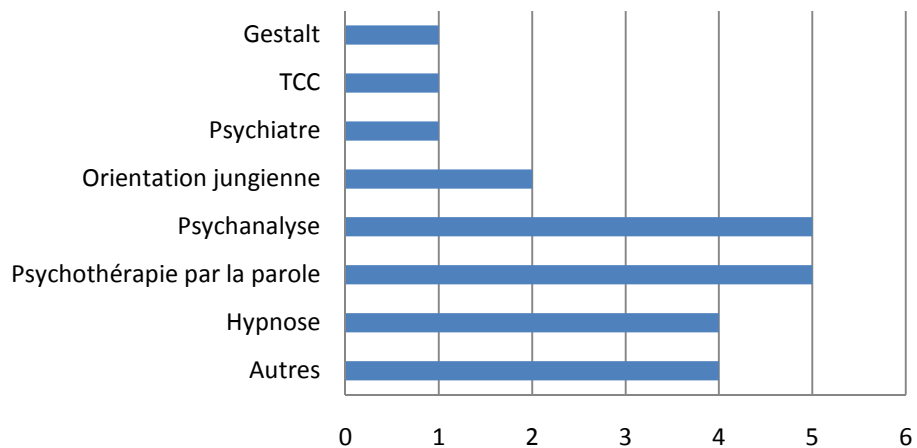
Pour identifier ses schémas de répétition et ses projections, l'intervention d'une tierce personne peut être porteuse. Un répondant le formule ainsi : « la psychothérapie me permet d'éviter un maximum de projections, de m'ouvrir à la découverte sans jugement de mes clients, de mieux me connaître et de me libérer de mes blocages (enfin la plupart) ».

Ces choix d'orientations nous renseignent également sur leurs références théoriques : psychanalyse, Jung, Gestalt, sophrologie...

Avez-vous déjà suivi une thérapie ?



Répartition par type de thérapie



Conclusion

L'enquête réalisée ici permet de réunir quelques premières pistes pour commencer à cerner la pratique de l'autohypnose. On distingue notamment qu'un grand nombre des réponses convergent, ce qui sous entend l'existence d'un référentiel intellectuel commun. On pourrait émettre l'hypothèse que la majorité des personnes qui s'intéressent de près à l'hypnose savent que l'autohypnose existe et la pratiquent. Les mots diffèrent pour qualifier la pratique de l'autohypnose mais on décerne une cohérence de fond. Les informations recueillies sont cependant insuffisantes pour dresser de véritables typologies de « pratiquants ».

Pour rentrer dans la pratique, il est nécessaire de lâcher prise, d'accepter de rentrer dans une transe culturellement plus ou moins acceptée mais potentiellement subversive. Dans l'autohypnose le phénomène de transe est clairement envisagé selon un prisme de culture européenne. On distingue également une visée utilitariste de la pratique (pour faire des choix, pour atteindre ses objectifs...).

Les « réponses de l'inconscient » ne sont cependant pas toujours conformes aux attentes de la société et des proches et pairs. Se pose donc la question de l'utilisation dans le quotidien des intuitions ainsi recueillies, ce qui rejoint certaines des questions posées par l'interprétation des rêves.

Une de mes hypothèses est qu'un certain nombre des personnes qui pratiquent l'autohypnose souhaiterait pouvoir échanger davantage avec d'autres co-pratiquants. Ainsi plusieurs répondants m'ont demandé de leur transmettre les résultats de cette petite enquête, par curiosité. J'ai cherché à vérifier cette piste en envoyant donc mon travail aux personnes qui avaient répondu au questionnaire et en leur proposant de continuer à échanger autour de cette thématique.

Bibliographie

Finel K., *Apprivoiser le changement avec l'auto-hypnose*, 2009, Broché, Paris

Finel K., *Auto-hypnose, un manuel pour votre cerveau*, 2004, Broché, Paris

Laforest G. et De Laea P., *Charles Taylor et l'interprétation de l'identité moderne*, 1998, Cerf, Paris

Lockert O. et d'Angeli P., *Auto-hypnose pour débutants*, 2013, Broché, Paris

Massin M., *Transe, Ravissement, Extase*, 2012, Ambronay, Paris

Raquin B., *La pratique de l'auto-hypnose*, 2002, Broché, Paris

Réponses au questionnaire :

Comment définiriez-vous l'autohypnose ?

La pratique de l'hypnose par et sur soi même

Un endroit où tout est possible

La pratique de l'hypnose, sur soi-même.

Expérience individuelle de bien ou de mieux être.

Un moyen de se relaxer, se détendre et de donner des axes d'évolution à son inconscient pour améliorer sa vie.

Exercice consistant à générer un état hypnotique en déroulant soi-même et seul un scénario d'autosuggestion

Plongée dans son inconscient

Un état d'hypnose où l'on ne peut pas totalement lâcher prise autant que l'hétéro-hypnose, car on doit garder une part de conscience pour guider l'hypnose.

prendre le contrôle de soi-même son conscient et son inconscient pour en développer des capacités !

accès à son inconscient par un changement d'état de conscience et une focalisation interne

auto suggestion

activation de ses ressources inconscientes en vue de la résolution d'une difficulté repérée que l'on souhaite apaiser.

Une manière de travailler sur soi en totale autonomie

Une pratique de relaxation, d'évasion mentale et psychique. Une possibilité de rentrer en contact avec mon imaginaire. Un dialogue avec mon subconscient/inconscient en l'écoutant et en lui envoyant des messages.

Faculté de laisser le corps ici et l'esprit ailleurs

Une pause du conscient vers l'inconscient, bulle de relaxation donnant des clés pour améliorer la réalité.

S'hypnotiser soi-même, en moins fort, entrer en transe par sa propre suggestion.

états modifiés de conscience qu'on convoque à loisir quand on en a la maîtrise dans des objectifs divers

Se prendre par la main sur le chemin du mieux être

Magique et très pratique je l'utilise souvent avant de dormir ou quand je me sens stressée
état de bien être

Une thérapie douce et efficace.

Comme un état de conscience modifié qui permet d'aller puiser en soi les ressources nécessaires à l'obtention d'un objectif défini.

Autohypnose permet mentalement d'arriver à une sérénité et un bien être

une autre manière d'atteindre la relaxation, de faire une introspection etc

Une façon de dialoguer avec mon inconscient

Par une concentration sur soi-même. Afin de retrouver un calme et une concentration trop souvent oubliée.

Mise en transe pour soigner

une façon de répondre à un objectif de façon consciente et inconsciente

Je regarde au fond de moi avec bienveillance

s'hypnotiser soi-même

travail en pleine conscience

État de bien être, de lâcher prise pour revenir fortifier après celle-ci

moment de détente, d'ouverture, d'amélioration des potentiels

Comme un moyen de s'amener soi-même dans un état dit hypnotique. Cependant ça ne répond pas à ce qu'est cet état.

plonger dans L'Inconscient en état de conscience

État de relaxation intense et de concentration interne

C'est une hypnose pour moi dans le cadre de développement personnel

"auto" en grec signifie:soi.Il s'agit donc de s'hypnotiser soi-même et de vouloir atteindre un état modifié de conscience

Une rencontre personnelle pour se comprendre (parfois se perdre dans de mauvaises interprétations de soi), et en tous les cas un voyage intérieur fait volontairement ou sans s'en rendre compte consciemment.

L'autohypnose est une possibilité qui permet à une personne de s'évader d'une situation difficile à vivre ; de s'aider à faire face à quelque chose d'effrayant (ex : chez le dentiste) ou/et de se ressourcer pour atteindre un objectif (prédéfini). L'autohypnose permet aussi de prendre conscience d'un "problème" ou tout du moins de lui donner soit une forme, une consistance, une couleur etc... et ainsi de pouvoir le "jeter" s'en débarrasser ou de l'accepter plus facilement. L'autohypnose c'est comme couper le cerveau du corps et laisser faire.... L'autohypnose demande beaucoup de travail, d'entraînement, de conviction dans cette méthode... L'autohypnose n'est pas une méthode miracle, elle ne résout rien de façon magique, elle n'apporte pas toujours les résultats espérés. Accepter l'échec de l'autohypnose fait partie aussi de "l'autohypnose". Cette démarche demande persévérance et confiance en ELLE donc en soi-même et en son pouvoir de "laisser-aller" L'autohypnose ne supprime pas les douleurs, elle permet de dévier les "pensées-douleurs" sur des "pensées-meilleures" Cette définition n'est que la mienne en toute modestie, et je n'ai vraiment pas la science indue... lol Travail en autonomie par l'ouverture du processus hypnotique dans le but d'un changement

Comment pratiquez-vous l'autohypnose ?

Dans le calme je me détends 5 à 10 minutes en état de détente profonde ensuite je fais appel à mon subconscient pour me faire les suggestions nécessaires sans trop d'effort de mémoire

Je me pose à un endroit et j'utilise les mêmes techniques d'induction que celles que je pratique pour mes clients. focalisation sur un membre de mon corps ou sur une partie de la pièce, utilisation du VAKO, dissociation, auto-suggestions, saturations de suggestions hypnotiques, lâcher-prise, diminution de la respiration...

Je discute avec moi-même, définit le but de cette hypnose.

m'installer dans une position qui me convient et me fixer sur mon objectif, le reste semble se faire de lui-même

naturellement, sachant l'identifier sur le moment, je l'accepte et je profite de ce moment agréable

En hypnose humaniste, je me relie à la terre et l'univers et je fais ce que j'ai à faire.

La méthode que j'utilise est sensiblement la même que celle utilisée par un hypnopraticien. A savoir un souvenir ou une attitude et recherche des sensations (odeur couleur, bref le vago).

Je pratique l'auto-hypnose humaniste donc, après avoir choisi un objectif de séance, je pars en état de conscience augmenté (un peu comme en méditation de pleine conscience) et puis je fais une technique d'HH.

Utilisation de phénomènes hypnotiques (catalepsies, lévitation des mains) et auto suggestions d'approfondissement

□ Je la pratique de différentes manières : □ avec un scénario bâti depuis 5 ans avec un chemin bien défini pour aller à l'inconscient, puis faire une ballade/un « film » qui peut varier selon mes envies (relaxation, questions, problèmes de santé) □ à partir d'un enregistrement fait par quelqu'un d'autre (médecin actuellement) à 2 ou 3 à partir du récit introductif d'un des participants

Méthode Rossi, les mains se rapprochent puis vont vers mon objectif

Induction par geste d'ancrage Remémoration de souvenir agréable lors de moment stressant...

Respiration profonde. Ressources amplifiées

méthodologie de recentrage, par le biais de voyages intérieurs liés à des objectifs quantifiables

15-20 minutes par jour en fermant les yeux, en m'auto-induisant et en créant un phénomène hypnotique de lévitation de main avant de me faire des suggestions.

les douleurs, aller chercher du positif, prendre des distances avec le stress

- "induction" par l'attention portée à la respiration - détente en lien avec la respiration - travail imaginaire de réparation des parties endommagées - ajout d'autres en position allongée avant le lever et au coucher en position assise, dans une version écourtée, aussi souvent que nécessaire parfois en allant travailler ou en allant faire les courses

En me concentrant sur moi-même. En suivant un chemin imaginaire ç l'intérieur de moi, avec des personnages fictifs qui représentent des parties de moi.

Je pars dans un endroit où j'ai vécu beaucoup de sensations physiques (chaleur, vent, rires, etc)

Mp3

Rappel de l'état de bien-être à être en transe Relier conscient et inconscient pour remédier à l'état de stress Développement vers un état actif à la résolution du problème

Je ferme les yeux ou je fixe un point selon mon envie et mon humeur, puis soit je focalise mon attention sur une zone de mon corps, souvent une main soit je me focalise sur une pensée et je me laisse aspirer par cette perception différente ou cette pensée.

Je commence par une lévitation de bras pour approfondir la transe, parfois en interrogeant l'inconscient par un signaling avec les doigts.

Je m'installe dans mon salon (le soir surtout), puis je me sers d'un ancrage installé afin d'entrer en transe, ensuite je me mets au repos quand j'entends le réveil je sors de transe. Je me laisse aller dans la relaxation ou autre.

Par l'intermédiaire d'enregistrement audio

En position assise, tonique, yeux fermes après avoir défini un objectif permettant l'approche du but fixé, Exploration d'un souvenir d'apprentissage tandis qu'une partie non consciente imagine le chemin pour se rapprocher du but fixe au début de l'exercice, puis réouverture des yeux et reprise du cours de la journée

Méthode hypnose ericksonienne

Que ce soit la méthode Ericksonienne ou Humaniste, l'approche est de gérer émotionner objectif dans le but de 'programmer' mon inconscient aux mêmes volontés conscientes

Je commence par un interrogatoire poussé et une observation attentive mais discrète du patient lors de la première séance. Puis j'utilise l'ensemble des informations récoltées lors de la transe, pour tenter de modifier son schéma réactionnel à l'aide de métaphores imbriquées.

Beaucoup de méthode, Ma préférée est la spirale sensorielle. Le soir, dans son lit, pour s'endormir rapidement. Se focaliser plusieurs secondes sur les bruits (auditif) Puis amener son attention sur le contact du matelas et la pression du corps sur celui-ci, ressentir le contact (toucher) Puis se concentrer sur les odeurs (du linge, de la couette, de l'air, parfois on va peut-être même pouvoir sentir des odeurs de son imagination) (olfactif) Se concentrer ensuite sur les battements de son cœur et sa respiration, et renouveler la boucle autant de fois que nécessaire (en général, on ne fait pas plus de 3 ou 4 fois la boucle... on s'endort!)

Je commence en général par une spirale des sensations (poids des membres, chaleur) et je me fais des suggestions pour approfondir le relâchement physique et mental. Lorsque je sens que je suis suffisamment à mes suggestions physiques, je passe à des suggestions plus personnelles (bien être, moyen d'atteindre un but, etc...)

Respiration abdominale ,décompte

Avec bouquin et aussi cd

Définition d'un objectif, souvent "tout petit et réalisable" Assise Prise de conscience de mon corps et de ses points d'appui. Encrage au sol bien concrètement Prise de conscience des bruits, température, senteur, air... Lévitiation de l'avant-bras gauche ou mains (doigts écartés) légèrement soulevées des cuisses, Yeux fermés Images familières que je me suggère consciemment et que je connais bien, souvent rattachés à la nature, souvenirs d'enfance (balançoire, fontaine-eau, cavalcades...) Laisser faire mon cerveau, Laisser faire mon corps (sursauts fréquents, yeux....) Laisser filer les "pensées parasites" Laisser venir, laisser faire..... Laisser passer, laisser revenir, Ne pas forcer, accepter Et s'aimer

naturellement par don

j'écoute un mp3 audio musical pour me détendre en état de conscience augmentée

Dans quel objectif pratiquez-vous ? Que recherchez-vous ?

Un bien être, avance dans la vie en acceptant les obstacles

le bien être

Calme, visualisations de qui je veux être etc

j'utilise l'auto hypnose pour beaucoup de chose mais la principale utilisation c'est la relaxation.

dans un but de relaxation essentiellement, d'hygiène mentale en quelque sorte

Décontraction Apaisement de l'esprit dans des moments de tension pour recentrer ses capacités de réflexion et ne pas agir sous de mauvaises ondes

Bien être et atteinte d'objectifs

- amélioration d'une perte d'audition liée à une maladie de Ménière - gestion du stress - augmentation de la confiance en l'avenir - meilleure prise en charge des élèves en difficulté ou des élèves difficiles mieux-être, changement (poids, décisions, sommeil)

Je recherche l'évolution personnelle : bien être, prise de recul sur certaines choses, moyens d'atteindre des objectifs.

La détente, l'estime de soi ou sommeil réparateur

Pour me recentrer et recadrer mon quotidien, tant au niveau personnel que professionnel.

La douleur, être moi-même calme etc....

Bonne inscription dans un processus de changement

lorsque je sens qu'il est le moment pour moi de passer à une nouvelle étape de ma vie.

un ressourcement (retour à ma source).

développer du positif me dissocier d'une douleur aller chercher des réponses

J'y recherche du plaisir, de la détente ou un soulagement dans le cas de douleurs.

Affronter les moments de stress en particulier Surcharge de travail Me libérer l'esprit pour profiter intensément des moments de bonheur quand il se manifeste.

gestion du stress, endormissement

Cela dépend des moments. Actuellement, je cherche à améliorer mes problèmes de santé (asthme et acouphènes). Et plus largement le « lâcher prise ». Ou pour me faire un ancrage (moins manger).

La relaxation, la mise en place de mes grandes idées.

Lutte contre la douleur chez le kiné par exemple, lutte contre les symptômes d'angoisse

Cela dépend de ce que j'ai besoin:prendre la parole,recherche de détente,détermination,activation intellectuelle ou sportive

ça dépend des moments

Des solutions, la paix

Je teste !

du sommeil ou de la sérénité

Relaxation, mémoire et concentration

mieux être

Relaxation.détente .suggestions

Confiance en soi, créativité, procrastination, gestion des émotions...

Action pour me destresser et me sortir de la vitesse du monde extérieur

sereiniter calme mapfondire dans L'Inconscient de mes vlients pour etablir une strategie

L'auto-hypnose permet de ralentir ou arrêter le flux de pensée, on peut y trouver une forme de pause en fin de journée. Je l'utilise également pour m'auto-suggérer des émotions agréables, du bien-être. Il arrive que je l'utilise de façon expérimentale pour tester de nouvelles suggestions. J'entre souvent en auto-hypnose de façon spontanée.

En cas de difficulté d'endormissement du au stress, ou pour améliorer les phases d'apprentissages de nouvelles connaissances

Actuellement la pratique de l'autohypnose m'est difficile. Je traverse une épreuve particulièrement éprouvante. J'ai repris l'autohypnose il y a une dizaine de jours et je ne pratique pas beaucoup, car j'en ai un peu peur. Je devrais m'en dégager en travaillant un peu plus.... Sinon je pratique de micro-séance de 5 mm tous les jours en Radiothérapie lors de mes séances de rayons. Ainsi je supporte mieux ces séances, je n'ai plus peur. Je me relaxe sur la table et j'ai moins mal au corps tout en entier. De plus le temps me paraît très rapide et j'accepte mieux ce soins effrayant (je porte un masque spéciale et suis attachée à la table de radiothérapie)

Que vous apporte cette pratique ?

Recentrage Ressourcement

Cela me rassure, me rend plus forte et puissante vis-à-vis des aléas de la vie. Je n'ai plus peur ou beaucoup moins. Je crois en moi et je sais que j'ai des ressources en moi insoupçonnables. Je prends conscience de la "véritable personne" que je suis et je m'accepte comme je suis, même si ce n'est pas toujours comme je voudrais être. Du coup je me sens bien plus en paix. Je suis moins exigeante avec moi et avec les autres. Je vis mieux, je suis heureuse des journées vécues les unes après les autres... J'essaye de profiter "vraiment" de ce que je vis, mes proches surtout, ma famille, tous ces petits bonheurs qui peuvent passer inaperçus quelques fois..

De gérer ma condition humaine avec peu de médicaments

une ouverture et de la sérénité

J'ai l'impression de mieux maîtriser mes émotions, mon calme, et de me connaître.

Détente et moins de stress.

- ouverture d'esprit en lien avec la méditation - amélioration (peut-être subjective!) de l'audition

Une rencontre avec mon guide intérieur

C'est un apport assez vaste. Pendant une phase d'ennui ou de temps libre, il est possible de s'occuper ou de réfléchir différemment.

nettoyage du stress et des émotions négatives, meilleur équilibre au quotidien

cf plus haut : apaisement ouverture d'esprit

un bien-être et la possibilité d'être qui je veux être, qui je suis réellement.

la motivation essentiellement, parfois une meilleure performance

une bulle de reconfort

a vivre mieux

plus de facilité dans la réussite de mes objectifs

calme et sérénité

du bien-être.

Sérénité, calme, apaisement, énergie, vitalité, confiance, ouverture, liberté

De la sérénité et une plus grande efficacité. Une économie d'énergie également.

le bien être et la confiance dans mon apprentissage

Relaxation, détente, énergie

Confiance

ça dépend des résultats, quand ça marche j'atteins l'objectif sus-cité ou en tout cas ça me permet d'avancer sur le sujet.

Mieux être

Calme centrage atteindre mes buts

Cela m'aide à trouver le sommeil, à me détendre.

des réponses de la distance avec les événements moins de douleur plus de positifs

bien. Être

A permis de me recentrer sur moi même, de me prendre en charge, d'être auteur de ma vie des actes et de mes choix être responsable

calme, sérénité, sentiment de connexion

me permet d'aller à mon objectif

l'équilibre entre boulot et équilibre

une façon rapide et efficace d'arriver à ce que je cherche.

Calme et sérénités, contrôle de moi

Elle m'aide à me relaxer, à prendre de la distance. Je peux aussi mieux me connaître. Je peux chercher des solutions pour améliorer ma santé.

Calme, détente musculaire et récupération rapide

Avez-vous recours à d'autres moyens de travailler en état de conscience modifiée ou d'accéder à votre inconscient ?

J'ai pratiqué le rebirth tous les 15 jours pendant 2 ans vers 2010.

Sophrologie

sophrologie

Actuellement non.

non

méditation pleine conscience

Tous les moyens sont bons ! Musique, lecture, photographie ... Et surtout ... Ne rien faire !

la musique, nature et la musique abstraite

Mbsr Sophro Reiki

Méditation

Je n'utilise que l'auto-hypnose pour accéder à cet état.

hypnose de rue

méditation (bouddhisme tibétain) : ce sont mes débuts!

oui, pratiques créatives, danse, thérapie, méditation, respiration holotropique

Méditation et relaxation. Ces deux voies sont de plus en plus articulées autour de l'auto-hypnose.

la méditation

La relaxation (un peu) EFT (un peu) Parallèlement aussi : - L'écriture - Les travaux manuels, la création - La lecture, le rêve J'aimerais apprendre la Méditation

L'hétéro-hypnose.

(Je ne suis pas certain d'avoir compris cette question) Il m'arrive d'utiliser une vidéo d'asmr (style chuchotements enregistrés en stéréo) pour avoir un EMC différent.

La méditation

Tous les moyens sont bons.

des visions maîtriser

La méditation

Non

Non

oui

oui surtout les rêves

Si vous suivez ou avez suivi une thérapie ; quelle était son orientation ? Comment voyez-vous l'articulation entre votre thérapie et vos pratiques personnelles ?

Orientation Gestalt Thérapie

hypnose éricksonienne/nouvelle hypnose, puis hypnose humaniste

Hypnose, psychothérapie traditionnelle, Sophro, kinesio, reflexo

Oui

Sophrologie, hypnose ericksonienne

hypnose ericksonienne

Analyse Complémentaire.

Une Psychanalyse Pour mieux comprendre qui je suis.

J'étais dans un virage de ma vie où il me fallait des prises de décisions rapides et ça a marché

Psychothérapie jungienne pendant 25 ans en moyenne 1 séance tous les mois.

Psychanalytiques

psychothérapie. l'une fait avancer l'autre et vice-versa.

Psychiatre depuis 4 ans + une psychomotricienne (suite à un 1er cancer puis dépression) : Hypnose et l'autohypnose ont été pour moi une "révélation" et la possibilité de continuer la diminution des médicaments antidépresseur prescrit par le psychiatre. C'est aussi grâce à l'hypnose que j'ai pu me débarrasser de grosses peurs "de sous-sol", de l'appréhension de vieillir etc... J'étais sur cette bonne et belle voie quand ma voix a dit "non pas maintenant" Mais je vaincrais de nouveaux car je connais ma voie... (sourire)

différentes et c'est obligatoire pour ma pratique

psychanalyse, thérapie comportementaliste Ces diverses pratiques me semblent complémentaires

psychanalyse lacanienne et jungienne. Elles ne s'opposent pas mais se complètent

psychanalyse

psychothérapie en face à face suite à la perte d'un enfant au moment de l'accouchement

psychothérapie elle me permet de m'ouvrir à la découverte sans jugement de mes clients, de mieux me connaître et de me libérer de mes blocages (enfin la plupart)

Psychologie clinique. L'hypnose m'aide à gérer mes émotions alors qu'en Therapie, je revisite ma vie un decalage enorme il suffit pas d'avoir une formation ou des diplomes pour reussir en therapie
Psychothérapie Hypnose comme aide a la libération de situations figées, de symptômes

Commentaires libres :

Les différentes pratiques tendent vers le même but : mieux se connaître, prendre de la distance, « faire avec », lâcher prise, rechercher le confort intérieur et le bien être. Le moyen est commun : dialoguer avec son inconscient, lui envoyer des messages, en recevoir et passer à l'action pour son propre bien. L'autohypnose permet d'être autonome et de progresser seul avec une grande liberté dans les scénarii. C'est agréable, réconfortant et rassurant. Cela permet de s'évader quand on en a envie, quel que soit le lieu où l'on est, avec ses propres ressources. L'hypnose avec un hypnothérapeute permet de se reposer sur lui pour bâtir un scénario adapté et se concentrer sur sa transe. La psychothérapie jungienne permet de chercher sa logique de vie, de garder de la distance et d'extérioriser le ressenti par le discours, le dialogue avec le psy. Tout cela est complémentaire et je dois dire que le Gi GONG que je pratique depuis quelques mois participe aussi au travail de « lâcher prise » et de recherche d'un équilibre intérieur.

Vous l'aurez peut-être compris, je suis atteinte d'un Cancer des cordes vocales et suis actuellement en soins. L'autohypnose m'a montré ma tumeur (je l'ai imaginé écœurante, enchevêtrée, crochue et noire) j'ai tout un travail pour l'envelopper dans de bulles d'eau légères aériennes fraîches...

dommage que les praticiens ne maîtrisent pas assez cette technique thérapeutique dommage aussi que les hypnotiseurs n'enseignent pas l'autohypnose qui a défaut de guérison pourrait amener un mieux être.

Entretien avec une pratiquante d'autohypnose :

Comment avez-vous découvert l'autohypnose ?

Je l'ai découverte à travers des livres achetés intuitivement en librairie.

Comment l'avez-vous apprise ?

J'ai initié mon apprentissage il y a cinq ans avec une amie en pratiquant ensemble les exercices des livres que nous avons emmenés lors d'un voyage, puis j'ai continué seule, en recherchant des scénarii dans d'autres livres, sur internet et en inventant moi-même.

Quels ouvrages avez-vous utilisés ?

Ceux de Kevin Finel, Olivier Lockert, Claude Virot , Jean Becchio....

Vers quoi évolue votre pratique ?

Je me mets assez facilement en autohypnose quand je le désire et j'aime me relaxer ainsi ou voyager dans le passé ; mon passé ou le passé collectif. Je sollicite alors mes références de vie, de livres et de films. Je travaille aussi sur mon acouphène.

Comment faites-vous pour dépasser les blocages et éviter de tourner en rond ?

Quand ça ne marche pas, je ne m'insiste pas. J'accepte que ce soit aléatoire, que parfois ça aille bien et que d'autres fois je revienne trop vite au réel ou je parte dans un scénario peu intéressant.

En fait je fais des expériences parfois pour éviter de tourner en rond. Je me sers des scénarii de mes séances d'hypnose avec mon hypnothérapeute, je relis des livres, je discute avec mon amie qui pratique elle aussi. J'essaie aussi l'écriture sous autohypnose.

Exemple de scénario d'autohypnose :

Issu du blog <http://blog.hypnose-chez-soi.com/>

« Une technique efficace d'autohypnose »

Publié le 14/11/2011 | Par [Errol](#)

Il existe des dizaines de techniques d'autohypnose. Vous-même, avec le temps, finirez sans doute par créer la vôtre, adaptée en fonction de vos réactions plus ou moins rapides à telle ou telle suggestion. Celle-ci utilise des éléments assez classiques. Il n'est pas nécessaire de l'apprendre par coeur, mais juste d'en comprendre le déroulement.

Assurez vous que vous ne serez pas dérangé pendant une bonne demi-heure.

Installez vous dans une pièce calme, sur un fauteuil confortable, mains bien à plat sur les accoudoirs. Un canapé peut aussi convenir. Si vous ne disposez pas d'accoudoirs de chaque côté, laissez vos mains à plat sur les cuisses. Dans les premiers temps, évitez d'utiliser une simple chaise, pour ne pas tomber en cas d'assoupissement. Vous pouvez aussi pratiquer allongé, mais dans ce cas, il y a risque d'endormissement, ce qui n'est pas le but.

Décroisez les jambes, placez vos pieds bien à plat sur le sol. Fermez les yeux. Laissez votre esprit se calmer quelques instants, sans chercher à chasser vos pensées, ni chercher à les accrocher. Si cela vous semble difficile, vous pouvez vous répéter mentalement « je suis calme » ou plus simplement « calme » plusieurs fois de suite.

Prenez plusieurs respirations profondes, lentes. Imaginez qu'à l'inspiration l'air qui entre en vous est d'une grande pureté, par exemple sous la forme d'une belle lumière qui se diffuse dans le corps. A l'expiration, visualisez qu'un nuage gris quitte vos narines et chasse toutes les impuretés et les tensions de votre corps. Vous rejetez cet air impur le plus loin possible. Concentrez vous sur le trajet de l'air, son frottement sur vos narines. Vos poumons qui se gonflent et se dégonflent. Faites cela lentement, au minimum 5 ou 6 fois, puis laissez votre respiration prendre son rythme d'elle-même.

Identifiez les tensions dans votre corps et relâchez vos muscles depuis le bas du corps en montant progressivement vers la tête. Prenez conscience de vos pieds fermement ancrés dans le sol. « Allez » mentalement jusqu'à vos pieds. Laissez en tous les muscles se relâcher. Lorsque vous avez vraiment pris conscience de cette détente, remontez dans les mollets. Laissez les se détendre, puis passez à vos genoux, ressentez chacun des muscles qui se relâche. Passez aux cuisses en prenant vraiment conscience de leur contact avec le fauteuil. Détendez les. A ce stade, vous pouvez résumer mentalement votre détente en une phrase : « mes jambes sont bien détendues... » et la répéter plusieurs fois.

Continuez de détendre tous vos muscles progressivement : hanches, abdominaux, dos (en ressentant bien le contact avec le fauteuil). **Mains, bras, épaules** (laissez les retomber). Résumez : « mes bras sont bien détendus ». Autant que nécessaire. Puis cou, visage. Laissez tous les petits muscles du visage se relaxer, vos mâchoires se desserrer. Terminez en portant votre attention sur le haut de votre crâne. Résumez : « je suis parfaitement détendu ».

A ce stade, votre niveau de stress est déjà considérablement retombé. Vous pouvez évoquer la lourdeur, en restant plus général. **Portez votre attention sur vos bras qui reposent lourdement sur les accoudoirs : « Mes deux bras sont bien lourds ».** Vous pouvez les imaginer qui s'enfoncent dans le fauteuil. Répétez la phrase jusqu'à ce que vous ayez vraiment la sensation de lourdeur. Idem pour les jambes. **« Mes deux jambes sont bien lourdes ».** Répétez plusieurs fois. Vous êtes maintenant parfaitement immobile, lourd et sans la moindre envie de bouger. « Portez » la lourdeur sur votre tête : « ma tête est lourde, tout à fait lourde ». N'hésitez pas à la laisser s'abaisser vers votre poitrine.

Dans cet état, vous pouvez déjà effectuer une visualisation et vous donner des suggestions. Les passages que j'ai appelés « contrôle » et approfondissement ne sont pas obligatoires, mais conseillés. Leur but est de vous prouver qu'il s'est passé quelque chose en vous, et d'approfondir votre état. Là encore, il n'est pas nécessaire d'apprendre par coeur mais de respecter le déroulement.

Contrôle :

« **Mes paupières sont lourdes, tout à fait lourdes. Bientôt elles seront si lourdes que je ne pourrai plus du tout les ouvrir.** Tout à fait lourdes. Pesantes. Collées. Je vais compter jusqu'à 10. A 10, elles seront tellement lourdes que je ne pourrai plus les ouvrir. Impossible d'ouvrir les paupières. »

Commencez à compter lentement.

- 1... mes paupières sont lourdes
- 2... serrées, soudées
- 3... à 10 impossible de les ouvrir
- 4... elles se serrent encore
- 5... de plus en plus serrées, de plus en plus lourdes, impossible de les ouvrir
- 6... encore plus serrées
- 7... à 10 impossible de les ouvrir
- 8... lourdes, serrées
- 9... mes paupières sont lourdes, serrées, soudées, collées.
- 10...mes paupières sont tellement lourdes que je ne peux plus du tout les ouvrir

Essayez de les ouvrir. 2 possibilités :

Vous sentez qu'elles sont effectivement collées. N'essayez plus de les ouvrir et continuez : « Mon hypnose est profonde, agréable. De plus en plus profonde, de plus en plus agréable.

Vous sentez qu'elles s'ouvrent. Laissez les cligner légèrement, puis refermez les. Sentez tout le plaisir que vous avez à les laisser se refermer. répétez vous : « je suis dans un état de calme profond et agréable ». « Mon hypnose s'approfondit de plus en plus. »

Le blocage des yeux ne fonctionnera peut-être pas la toute première fois, ça n'a rien d'inquiétant. Si vous y êtes parvenu dès le début tant mieux! Sinon, continuez tranquillement votre séance, vous aurez chaque fois de meilleurs résultats et un blocage complet en quelques séances, qui vous apportera une grande satisfaction.

Approfondissement :

Il en existe de toutes sortes, ayant recours à l'imagination, ou à une manifestation physique. Celui que je vous propose appelle un résultat concret. Au fil du temps, lorsque vous aurez plus d'entraînement, vous pourrez le remplacer par une visualisation, ou une lévitation du bras. Je vous en reparlerai sûrement dans d'autres articles. Pour commencer, nous nous contenterons de quelque chose de très simple.

Portez votre attention sur le pouce et l'index de votre main droite ou gauche si vous êtes gaucher. Pour pouvoir réaliser cet exercice, ils doivent être écartés l'un de l'autre.

Imaginez les le plus nettement possible en train de se rapprocher, puis de se toucher. Conservez cette image tout au long de l'exercice, jusqu'à ce qu'ils se touchent vraiment. Répétez vous mentalement: « **Bientôt, le pouce et l'index de ma main droite (gauche) vont se rapprocher.** Lentement, puis de plus en plus vite, jusqu'à ce qu'ils se touchent. Imperceptiblement. Ils se rapprochent peu à peu. De plus en plus. Quand ils se toucheront, mon hypnose sera profonde. Très profonde, très agréable. Plus ils se rapprochent, plus mon hypnose s'approfondit. De plus en plus rapprochés. De plus en plus profonde. Lorsque mon pouce et mon index se touchent, mon hypnose est très profonde. Très profonde. »

Continuez ainsi autant que nécessaire. Vous allez sentir vos doigts se rapprocher peu à peu d'eux même, jusqu'à ce qu'ils finissent par se toucher. A ce stade, vous avez atteint une transe suffisamment profonde pour influencer sur votre inconscient. Vous pouvez le faire soit par le biais d'un scénario défini à l'avance (visualisation positive), ou au moyen de suggestions elles-mêmes définies à l'avance et adaptées à votre besoin. Vous pouvez bien-sûr utiliser les deux possibilités en même temps (théâtre mental et suggestions).

Pour que cette séance soit utile, je vous propose le monologue suivant :

« Je suis calme, mon hypnose est profonde. **Mes suggestions se gravent dans mon subconscient et continuent d'agir après mon réveil.** De jour en jour l'autohypnose fonctionne de mieux en mieux pour moi. A chaque séance, j'entre de plus en plus vite dans une transe très profonde et agréable. **De jour en jour, je m'hypnotise de plus en plus facilement, de plus en plus rapidement.** »

Répétez ce genre de suggestions plusieurs fois. **Vous pouvez ensuite amorcer la phase de réveil.**

« Je vais compter de dix à zéro. A chaque chiffre, je reprendrai doucement conscience. A zéro, je serai parfaitement réveillé.

10... Peu à peu, je reprends conscience.

9... L'autohypnose fonctionne de mieux en mieux pour moi

8...

7...

6... A zéro, je suis parfaitement réveillé

5... Je remonte doucement

4...

3...

2... Peu à peu, je reprends conscience de mon corps.

1... Je bouge mes bras, mes jambes...

0... Je suis parfaitement réveillé(e), bien dans mon corps, en pleine forme.

Résumé :

Installez vous sur un fauteuil, au calme, bras et jambes décroisés.

Effectuez plusieurs respirations lentes et profondes et laissez le calme s'installer en vous.

Détendez tous les muscles depuis le bas du corps, jusqu'en haut.

Imaginez, ressentez et amplifiez la lourdeur en vous, en commençant par les bras

Suggérez le blocage de vos paupières et/ou

suggérez le rapprochement de vos doigts et l'approfondissement de votre état de calme

Donnez vous des suggestions destinées à améliorer vos facultés à l'autohypnose (ou toute autre suggestion décidée à l'avance)

Décomptez à rebours pour quitter lentement l'hypnose.

L'autohypnose est modulable à volonté. Avec l'habitude, vous pourrez accélérer certaines phases ou vous en passer, remplacer les suggestions d'approfondissement par une autre technique, effectuer des visualisations, etc... Une chose est sûre, **en pratiquant régulièrement, vous obtiendrez chaque fois de meilleurs résultats.** Il est normal de ne pas réussir parfaitement la première fois. Quelle que soit la profondeur de votre transe, cela n'a pas d'influence sur l'efficacité de vos suggestions."