

Hypnose

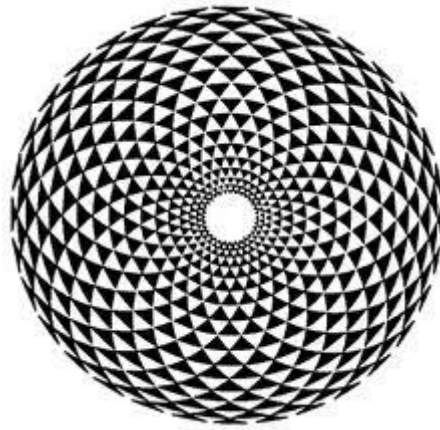
Guide Pratique

Le manuel nécessaire pour développer votre potentiel



Sommaire

- Introduction
- Qu'est ce que L'hypnose ?
- A-t-elle été prouvée scientifiquement ?
- Le Cerveau
- Le subconscient
- Les différentes phases
- Les différentes techniques d'hypnose
- La bonne atmosphère
- Techniques respiratoires
- Clarifie votre esprit
- La transe hypnotique
- Que peut-on soigner grâce à l'hypnose ?
- Les risques de l'hypnose
- Conclusion



Introduction

Longtemps méconnue, l'hypnose est devenue une solution à bien des maux et problèmes de notre monde moderne.

C'est une technique qui permet d'atteindre un état de conscience modifié, en dirigeant votre attention sur les buts précis que vous souhaitez atteindre. L'hypnose est un état naturel qui ressemble énormément à l'état dans lequel vous êtes lorsque vous êtes perdu dans vos pensées. La différence est que l'on met l'accent sur un point que vous souhaitez éclaircir et améliorer.

Ce manuel a été conçu pour vous faire découvrir l'hypnose et tout ce qu'elle peut vous offrir



Qu'est-ce que l'hypnose ?

Tous les spécialistes ont leur propre définition et aucune théorie ne fait autorité. Le phénomène hypnotique est si complexe que les praticiens disent volontiers qu'il y a, non pas une, mais plusieurs formes d'hypnoses. Une chose est sûre, ce n'est pas un état de sommeil, mais un état modifié de conscience (EMC), comme le rêve, la transe, la relaxation, les expériences mystiques, la méditation...

La « transe hypnotique » correspond à une modification de la vigilance normale – celle qui nous permet de raisonner et de vivre au quotidien. Mais elle a ses caractéristiques : dans un environnement monotone où rien ne se passe, où les stimuli sont peu intenses, notre cerveau est en « manque » d'informations. Il se met alors à en produire lui-même en puisant des images dans notre inconscient. En quelque sorte, on « rêve » tout en restant conscient. En outre, contrairement à l'état de vigilance normale, où l'attention embrasse de nombreux centres d'intérêt en même temps et passe rapidement de l'un à l'autre, elle est concentrée, en hypnose, sur un sujet beaucoup plus restreint. C'est ainsi que, peu à peu, la personne hypnotisée oublie la réalité extérieure pour entrer dans une réalité intérieure, mais qu'elle vivra comme extérieure. Seule exception : la voix de l'hypno thérapeute continue d'être entendue. Ses mots deviennent un stimulus très particulier qui augmente le pouvoir de la suggestion. Celle-ci provoque alors des changements psychologiques ou physiologiques inhabituels (disparition immédiate de douleurs aiguës ou d'un eczéma, etc.). Pourquoi ? Comment ? Cela est encore à ce jour un véritable mystère...



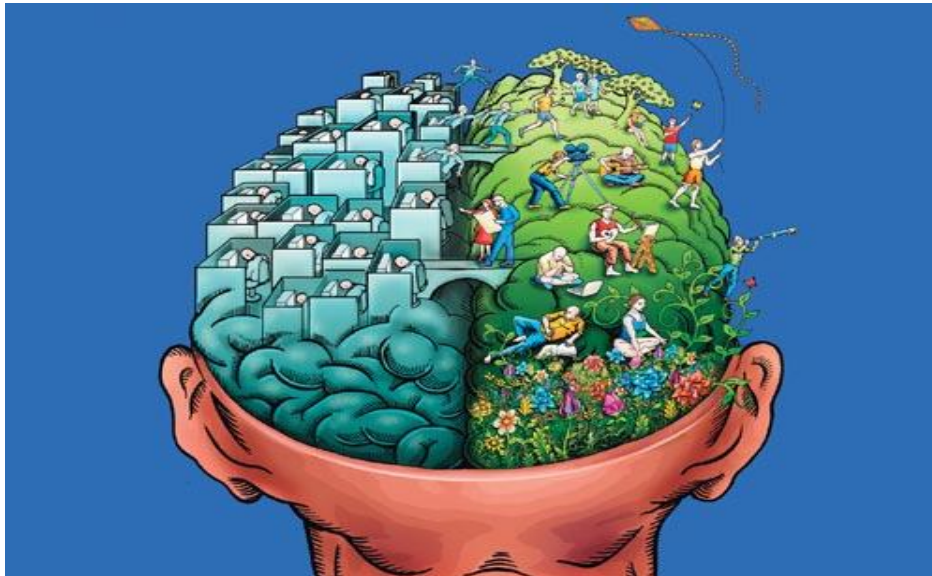
A-t-elle été prouvée scientifiquement ?

Oui. De nombreuses études ont montré qu'une suggestion hypnotique entraîne des réponses neuronales. Exemple, celle menée en 1997 par le Pr Stephen Kosslyn, du département de neurologie du Massachusetts General Hospital de Boston : il a présenté à un groupe de seize personnes une palette de couleurs échelonnées et une palette de dégradés de gris. Les réactions de leur cerveau étaient enregistrées par un tomographe à émission de positrons. Lorsque, sous hypnose, on demandait à chacune de ces personnes de « voir » en couleurs la palette de gris, c'était l'aire occipito-pariétale, l'une des zones de reconnaissance des couleurs, qui était activée : le cerveau avait donc réagi comme s'il voyait de la couleur à la place du gris, ce que demandait la suggestion hypnotique.

Conscient et Inconscient

Le cerveau est le siège de nos émotions, de nos réflexions et de notre véritable identité. Avec plus de 10 milliards de cellules qui transmettent et reçoivent des messages vers différentes parties de l'organisme, il est l'ordinateur le plus puissant sur terre.

Le cerveau est divisé en deux parties. L'hémisphère droit et l'hémisphère gauche. Dans le contexte de l'hypnose nous parlerons du conscient et de l'inconscient.



Le Conscient Hémisphère gauche

- Logique
- Rationnel
- Analytique
- Verbal

Fonction : Effectuer des tâches quotidiennes telles que prendre des décisions, parler ou compter
Les actions du Conscient font intervenir notre capacité de réflexion.

Le Subconscient Hémisphère droit

- Instinct
- Irréfléchi
- Spontané
- Inconscient

Fonction : Régulariser les fonctions biologiques et immunitaires telles que le système respiratoire ou cardiaque. Stocke les souvenirs, compétences et savoirs. Le Subconscient est le siège de l'instinct, de la survie et de l'intuition.

Le mental conscient à la charge de la conscience immédiate : En ce moment précis, vous êtes conscient des mots que vous lisez. Lorsque vous conduisez une voiture, vous êtes conscient du clignoteur gauche de la voiture devant vous, du son du klaxon derrière vous, et d'être en retard à un rendez-vous. Il y a bien d'autres choses à voir et à entendre autour de vous, mais vous n'en êtes pas conscient. Cela vient de ce que notre mental conscient est limité dans sa capacité de prêter attention à 5 à 9 éléments d'information à la fois.

Le mental inconscient est comparable à un énorme entrepôt dans lequel toute expérience, tout notre savoir, nos souvenirs, nos talents sont conservés en toute sécurité. C'est le réservoir de notre potentiel illimité. L'inconscient organise aussi l'information par catégories en créant des connexions et des généralisations, et donne un sens à chaque expérience.

Nos ressources et nos capacités sont souvent mises en connexion avec certains types d'expériences et de situations de façon à ce qu'elles ne nous paraissent pas accessibles à d'autres moments.

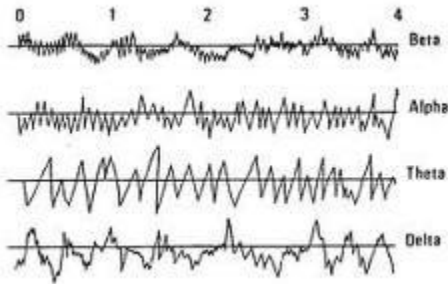


En **auto-hypnose**, nous nous adressons au mental inconscient et à notre potentiel illimité ; nous demandons de l'aide à propos de problèmes qui nous embarrassent ou d'objectifs non-réalisés. L'idée de base est que l'inconscient a stocké les expériences de nombreuses ressources et a la capacité de faire des connexions, de nouvelles associations et prises de conscience.

Certains bénéfices de l'auto-hypnose sont

- une relaxation profonde
- un centrage
- une auto-appréciation
- de nouvelles prises de conscience intuitives
- de nouvelles compréhensions, des clarifications
- une énergie renouvelée
- un accès à nos ressources intérieures.

Les phases de l'hypnose



Une séance d'hypnose ralentit la partie consciente de votre cerveau en vous emmenant lentement vers un état de relaxation mentale et physique. Ces différentes phases sont connues sous le nom de bêta, alpha, thêta, delta

Bêta

Les ondes Bêta ont plus de 13 Hertz (Hz – Vibrations par seconde) et constituent l'état normal de veille, de stress ou d'anxiété. Cette phase est un état de conscience engagé. Une personne impliquée dans une conversation stimulante est en phase Bêta. Dans un débat très animé, cette personne sera dans une phase Bêta élevée.

Alpha

Les ondes Alpha ont entre 8 et 12 Hz et reflètent un état de relaxation légère. Vous êtes toujours conscient de tout ce qui vous entoure, mais votre esprit et votre corps sont tous deux calmes et détendus.

Thêta

Les ondes Thêta ont entre 4 et 7 Hz et permettent une relaxation profonde ou méditation. Comme la méditation, elles peuvent augmenter les capacités au niveau de la mémoire et de la concentration.

C'est la phase de l'hypnose où vous êtes extrêmement détendu. Vous êtes alors très réceptif aux suggestions.

Delta

Les ondes Delta se situent entre 1 et 3 Hz et se retrouvent dans la phase de sommeil profond. On peut aussi les utiliser pour provoquer des rêves conscients. Comme un bon sommeil, elles améliorent les fonctions immunitaires.

Quelles sont les différentes techniques d'hypnose ?

On distingue quatre catégories.

Traditionnelle : L'hypnotiseur joue un rôle de premier plan – c'est lui qui dirige la séance. Il prononce des suggestions « directes » (appelées « injonctions »), tandis que le patient reste passif.

Semi-traditionnelle : L'hypnotiseur, toujours au premier plan, émet à la fois des suggestions « directes » et « indirectes ».

Nouvelle : L'accent est mis sur la personne et sur sa relation avec son thérapeute, par des échanges, une communication.

Ericksonienne : Le patient participe à sa mise en condition hypnotique. Le thérapeute utilise des métaphores pour que l'inconscient du sujet choisisse lui-même les solutions de ses problèmes.



Peut-on s'hypnotiser soi-même ?

Oui. En fait, les professionnels affirment aujourd'hui que toute hypnose est une auto-hypnose, le véritable pouvoir de transformation ou de guérison se trouvant dans l'esprit de la personne hypnotisée, et non dans celui de l'hypnotiseur. Il est donc tout à fait possible de s'auto-hypnotiser, mais ce n'est pas un exercice facile. Des guides pratiques et des cassettes audio pourront vous y aider. Dans un premier temps, le plus important est de mettre au point un « rituel » qui va amorcer le processus d'induction (séance tous les jours à la même heure, au même endroit, avec le même type de vêtements, etc.) ; ensuite, d'apprendre à se relaxer. Vous pouvez aussi enregistrer vos propres messages.



Créer la bonne atmosphère

Il est primordial d'être dans un endroit calme ou vous ne serez pas dérangé, de préférence sur un lit ou un canapé. Débranchez votre téléphone. Réduisez la lumière de la pièce à un niveau minime. Vous pouvez allumer une bougie et faire brûler de l'encens. Créez une atmosphère de calme et de tranquillité. Déterminez ce que vous désirez que votre inconscient fasse. Il y a plusieurs possibilités :

1. Aller à la recherche d'une ressource spécifique et l'amener dans votre situation présente. Imaginez-vous vivre ce que vous souhaitez obtenir.
2. Passer en revue un problème, trouver une ressource qui aiderait à le résoudre et connecter cette ressource au problème.
3. Passer en revue un objectif désiré, identifier la ressource qui va le soutenir, l'encourager, et la mettre à votre disposition en connexion avec la réalisation de l'objectif.
4. relaxation, approfondir un état de calme, de repos, de recentrage, et de plaisir. En étant assis confortablement dans un lieu calme, demandez littéralement à votre inconscient de vous aider d'une façon ou d'une autre et donnez-lui un laps de temps spécifique.

Par exemple : "J'aimerais que toi, mon esprit inconscient, tu m'aides à accéder à ma ressource de créativité et à l'utiliser lorsque j'écris cet article. S'il te plaît, passe en revue plusieurs de mes expériences de créativité et met en évidence ce dont j'ai besoin.

Peut-il se produire des accidents ?

Non. On se « réveille » toujours, quoi qu'il arrive. D'abord parce qu'on ne dort pas ! Ensuite parce que, si aucune suggestion ne l'entretient, le fonctionnement hypnotique se dissipe de lui-même. Quant à la prétendue influence négative de certains hypnotiseurs, entretenue par le cinéma, elle relève de la légende : aucun hypnotiseur ne peut vous forcer à faire quelque chose qui va à l'encontre de vos valeurs morales. L'hypnose n'est pas un lavage de cerveau ! On ne révèle pas ses secrets les plus intimes si on ne le désire pas... Toutefois, pour éviter les charlatans, adressez-vous à l'une des associations reconnues officiellement pour choisir votre hypnothérapeute.



Techniques respiratoires

Savez-vous que la respiration est un outil précieux pour réguler votre niveau de stress ?

Technique n° 1 : Expiration longue

Le fait d'allonger l'expiration produit un effet calmant. Le rythme cardiaque s'abaisse. Cette expiration se fait sans bruit en laissant sortir un filet d'air par la bouche comme si on soufflait dans une paille en prolongeant l'expiration le plus longtemps possible.

Fermez vos yeux et commencez à respirer lentement et profondément. Inspirez avec votre nez et expirez avec votre bouche. A chaque inspiration retenez votre souffle trois secondes puis expirez avec votre bouche en comptant mentalement jusqu'à cinq. A chaque expiration, imaginez-vous de plus en plus calme, relâchant votre stress avec votre souffle.

Technique n° 2 : Apnée poumons vides

Cette technique respiratoire consiste à retenir sa respiration une fois que l'on a vidé les poumons. Elle est bien connue des kinésithérapeutes qui demandent à leurs patients d'inspirer, de souffler puis de retenir leur respiration tandis qu'ils effectuent leurs manipulations. Elle a un effet myorelaxant, c'est-à-dire qu'elle produit une relaxation musculaire automatique due aux échanges gazeux qui s'effectuent au niveau cellulaire.

Elle est donc particulièrement indiquée à chaque fois qu'une tension musculaire excessive est ressentie. Noeud à l'estomac, boule au ventre, souffle coupé

Technique n° 3 : Inspiration ventrale

L'inspiration ventrale met en jeu l'étage diaphragmatique de la respiration. Lorsque j'inspire, mon diaphragme s'abaisse et mon ventre se gonfle. Il faut savoir que le diaphragme constitue l'un des sièges essentiels des émotions et que sous l'effet d'un stress important, il a tendance à se contracter et à se bloquer, produisant ainsi une sensation de boule au ventre. Inspirer par le ventre a pour effet de redonner au diaphragme sa mobilité habituelle et de diluer les tensions localisées dans l'abdomen.

Clarifiez votre esprit

Autorisez-vous à ne plus réfléchir. Ne vous inquiétez pas si des pensées négatives traversent encore votre esprit. Ne leurs résistez pas. Laissez-les simplement passer. Chaque fois que vous avez une pensée négative qui résiste, imaginez le ciel avec des nuages. Puis le vent souffle et les nuages disparaissent pour laissez place au soleil. Alors vos pensées négatives disparaissent et votre esprit devient clair.

C'est avant tout un état agréable ou la concentration est axée vers le soi. Nous sommes entre veille et sommeil, déconnecté du monde extérieur. Notre subconscient est beaucoup plus réceptif. C'est simplement un état qui a une consistance différente de votre état habituel d'éveil. Un état dans lequel vous vous focalisez vers l'intérieur et vous créez un pont vers votre inconscient. Permettez-vous qu'il adienne tout ce qui vient. Il n'y a pas une bonne ou une mauvaise manière de faire cela. Peu importe votre réaction à ce qui ce passe et peu importe l'importance que cela puisse avoir. Souvenez-vous que vous avez deux esprits ; ainsi, pendant que votre esprit conscient rêve de vos prochaines vacances ou se préoccupe des prochaines emplettes à faire, votre esprit inconscient fait ce qu'il fait de mieux, voyager en transe selon votre direction et votre demande. Votre esprit inconscient est un ami, un allié et une ressource incroyable. Il fera ce que vous lui avez demandé de faire ; soyez donc clair et simple. Laissez-vous aller à tout ce qui peut se passer. Laissez aller et relaxez-vous.

Acceptez, prenez plaisir et prêtez attention à votre merveilleux esprit inconscient. Créez et encouragez sur un mode amical votre relation avec lui. Ceci est une autre forme de prière. Seulement que ceci n'est pas adressé à Dieu mais à votre propre intérieur, à votre potentiel, à votre âme. C'est simple, cela me prend que quelques instants et cela vous rapportera des bénéfiques inespérés.



Quels sont ses effets thérapeutiques ?

En France, plus d'un millier de praticiens ont recours à l'hypnose. Dans certains cas, elle constitue le traitement lui-même, dans d'autres, elle facilite l'action du médecin. Les scientifiques, à travers la recherche, commencent à mieux comprendre le fonctionnement du cerveau et à déceler les secrets de l'hypnose

Chaque mal où presque trouve son origine dans le cerveau. Nous créons des schémas de pensées qui dirigent notre vie et affectent nos comportements et notre corps.

L'hypnose, ça marche pour...

1. **L'arrêt du tabac** 80 % de taux de réussite. L'hypnose aide aussi à lutter contre les effets du sevrage

Fumer par exemple prend sa source dans notre cerveau. Ce que le fumeur doit réaliser pour arrêter de fumer définitivement, c'est qu'il doit d'abord trouver des moyens de satisfaire tous les besoins anciennement remplis par la cigarette. Pour certain, il est facile de trouver d'autres moyens de satisfaire ces besoins, car il s'agit de choses simples, faciles à comprendre et faciles à réaliser.

2. **L'excès de poids et la boulimie** : elle exerce un bon rôle de soutien psychologique dans les cures d'amaigrissement.

Dans beaucoup de cas, les problèmes de poids sont liés aux émotions. La nourriture devient alors un substitut au manque d'estime de soi, au manque d'amour ou de relations. Bien sûr, notre éducation fait partie intégrante de notre relation avec l'alimentation. Des messages tels que « mange, tu seras plus fort » ou « fini ton assiette si tu veux grandir » sont des messages types qui nous poursuivent dans notre vie d'adulte.

L'hypnose peut reprogrammer votre subconscient et vous aider à adopter de nouveaux comportements alimentaires qui auront un impact sur votre poids.

Les mauvaises habitudes

3. **Lutte contre la douleur** : elle remplace aujourd'hui l'anesthésie. Elle est aussi de plus en plus utilisée en chirurgie dentaire.

4. **Les troubles psychologiques** : stress, phobies, névroses, anxiété, mais aussi impuissance, frigidité, problèmes de trac, de mémoire, de confiance en soi, etc.

- **L'Anxiété**

Elle fait partie intégrante de notre vie. Elle devient pathologique lorsque nous avons un blocage, une réaction mal adaptée par rapport à une situation. Cela peut créer des crises d'angoisses et devenir un handicap qui bloque le développement personnel. Tout changement est issu d'un apprentissage. Tout apprentissage et sa réussite sont conditionnés par la capacité de l'individu à lâcher prise : capacité du sujet à se dégager de son problème, des idées préconçues, conditionnements sociaux, présumés, déterminismes sociaux et familiaux, traumatismes, ... Si l'on considère l'anxiété comme une émotion mal gérée, l'hypnose est un outil privilégié : elle donne les moyens de quitter les schémas cognitifs et comportementaux dysfonctionnels pour mieux les remettre en cause. L'hypnose génère un espace d'apprentissage, de changement, d'expression dont l'ouverture permet un nouveau terrain d'expression et de développement personnel.

- **Le manque de confiance en soi**

Ne pas reconnaître ses qualités, douter de soi, nous en faisons tous l'expérience à certains moments de notre vie. Lorsque cela est systématique, notre développement personnel en est affecté. Souvent, les personnes qui manquent de confiance en elle se sentent enfermées dans un carcan, elles ont l'impression de ne pas être totalement elles-mêmes, de ne pas développer toutes leurs potentialités.

Le manque de confiance en soi se manifeste généralement par des peurs, des blocages, des inhibitions, qui gênent ou empêchent d'agir. Il se manifeste dans nos relations avec les autres par une sorte de timidité excessive, une réserve permanente : on attend d'être en confiance pour se livrer un peu, on a peur d'être ridicule, on a peur du jugement des autres, etc. On peut également manquer de confiance en soi de façon plus générale, quand il s'agit de prendre une décision, on hésite, on n'ose pas, on reporte à plus tard, etc.

L'auto hypnose peut être d'un grand secours pour améliorer la confiance en soi. Elle permet de travailler soi-même sur les croyances négatives et de les remplacer par d'autres plus positives. On peut également modifier ses mauvaises habitudes, changer des comportements inadaptés lorsqu'on en a pris conscience.

- **Le stress**

Les recherches récentes sur les stress démontrent que plus vous êtes stressé, plus grande sont vos chances de développer une maladie. Il ne faut pas oublier que le niveau de stress ressenti face à une situation donnée varie d'un individu à un autre. En lui-même il n'est ni positif, ni négatif, c'est seulement un mode de fonctionnement de notre organisme. A

dose modérée, le stress peut même être positif, voire indispensable. Par exemple, pour le sportif, ce sera l'énergie qui le fera gagner.

C'est seulement lorsque la quantité est trop importante que le stress devient gênant, destructeur et une cause de mal-être.

Nous savons aujourd'hui que ce ne sont pas les événements en eux-mêmes qui provoquent le stress, mais l'interprétation que nous en avons. De ce fait, l'hypnose est un outil exceptionnel pour la gestion du stress et peut avoir des effets rapides et durables.

- **La dépression**

La dépression est une maladie très répandue. Elle affecte indifféremment des personnes de tous les âges, de tous les milieux et de tous les styles de vie. Une personne dépressive ressent une diminution de son énergie physique et mentale. Elle est mélancolique et s'isole et se sent vite submergée.

Les signes de la dépression sont : trous de mémoire, manque de désir, tristesse, fatigue mentale et physique prolongée, angoisse.

Le chemin qui nous permet de retrouver un équilibre psychique n'est jamais une promenade de santé, mais les retrouvailles avec l'harmonie ne passent pas forcément par une démarche de plusieurs années. Le patient a aujourd'hui à sa disposition une large palette de thérapies. Parmi ces thérapies, il y a les thérapies par hypnose.

L'hypnose permet en premier lieu d'induire un état d'apaisement musculaire et psychique. Or, on sait combien la dépression s'accompagne souvent de tensions musculaires et de "pensées tendues" et ce, malgré l'apparente apathie du dépressif. L'état hypnotique est propice à un relâchement des tissus et aussi des pensées dont il défait les nœuds

- **Problèmes sexuels**

Les troubles sexuels se manifestent de façons différentes: frigidité, éjaculation précoce...

Dans beaucoup de cas, ces problèmes sont dus à un blocage psychologique et peuvent être traités grâce à l'hypnose.

- **Les phobies**

Peurs excessives, irrationnelles, pathologiques, les phobies peuvent porter sur différentes choses telle que la peur de la hauteur, des insectes, des gens, de l'eau etc. La personne réagit alors de façon démesurée, se bloquant totalement face à l'objet de ses peurs.

- **Améliorations des performances**

De nombreux athlètes font appel à l'hypnose pour améliorer leurs performances sportives. Mais l'hypnose est aussi utilisée pour la préparation mentale. Elle aide à concentrer toute son énergie vers un but bien définis.

- **Les troubles digestifs** : ulcères, colites ou diarrhées dus au stress.

- **Les maladies psychosomatiques** : maladies de la peau (eczéma, psoriasis, etc.), spasmophilie, rhinites à répétition, troubles de la voix et du chant, asthme.

Ça ne marche pas pour...

- La plupart des troubles psychiatriques graves, comme la schizophrénie.
- Le sevrage des drogues dures.
- Les maladies chroniques graves, telles que le cancer.

En fait l'hypnose atteint directement la partie inconsciente de votre cerveau, et nous le savons aujourd'hui, celui-ci a le pouvoir de soigner bien des maux.

Les Risques De L'Hypnose ?

Auréolée d'un certain mystère, l'hypnose évoque à tort une sorte de pouvoir occulte de celui qui l'utilise. Ne vous inquiétez pas, son influence sur votre inconscient n'est pas toute puissante. Il y a des "sécurités" dans notre cerveau qui nous empêchent de faire quelque chose de contraire à nos valeurs. Si vous vous mettez à faire un strip-tease commandé par un hypnotiseur de foire, ce n'est pas qu'il vous contrôle, mais plutôt que vous possédez quelques pulsions exhibitionnistes !

L'hypnose est très bénéfique pour le corps et l'esprit. Aucune contre indication particulière pour la pratique de l'hypnose. Vous offrez simplement à votre esprit de nouvelles ouvertures, de plus grandes possibilités.

Conclusion

Ce manuel aura servi à vous faire découvrir les grandes lignes de l'hypnose.

L'hypnose est un rendez-vous avec le bien être.

Si vous envie de découvrir et d'expérimenter tout ce que l'hypnose peut vous apporter, visitez notre site Internet avec notre gamme complète de séances, conçus et enregistrer par des professionnels. <http://www.developpementperso.com/>

