

# Comment pratiquer l'autohypnose

## Le langage de l'inconscient

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

L'inconscient ne comprend pas la négation. Le mieux est donc de prendre quelques instants avant la séance pour choisir et rédiger le thème de travail en termes positifs.

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

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

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

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 de grignoter, et tu atteins facilement et dans le plaisir ton poids de forme ».

## Ton et rythme

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

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

## Objectifs de Séance

Vous pouvez demander à votre *inconscient* de traiter n'importe quel aspect de votre vie : vos comportements, vos habitudes alimentaires, vos relations avec les autres, vos performances, ou encore, d'accélérer la *guérison* d'une maladie spécifique ou de travailler sur la santé globale de votre organisme.

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

## Suggestions

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

Exemples :

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

## Visualisation Créatrice

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

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

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

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

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

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

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

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

Rappelez-vous, il s'agit d'imaginer et tout le monde peut imaginer. Vous pouvez aussi, en pratiquant l'*autohypnose*, vous entraîner à construire des images mentales plus nettes et vives.

## **La lévitation du bras**

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

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

« Ta main devient légère, très légère...de plus en plus légère..... et peu à peu, ta main commence à se soulever ....lentement.....légère comme une plume, ta main se soulève de plus en plus ..... tout ton bras est comme aspiré par la force de ces ballons qui tirent sur ton poignet....ton bras monte, légèrement ....à son rythme....et ta main s'approche imperceptiblement de ton front .....Bientôt, elle va toucher ton front....et lorsque ta main va toucher ton front ...tu atteindras un niveau de détente inégalé....un état hypnotique profond et très agréable..... ta main s'approche de plus en plus de ton front ...à chaque inspiration de plus en plus....comme si les ballons tiraient de plus en plus fort sur ton poignet ....et lorsque ta main touche ton front...tu es plongé dans un état de bien-être total....elle s'approche ....maintenant .... »

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

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

## **Environnement**

Chaque séance est différente, et parfois c'est plus difficile d'entrer en transe qu'à d'autres moments.

Au début, l'important c'est de persévérer : plus vous vous entraînez, plus vous atteignez facilement cet état.

Une certaine régularité est nécessaire aussi, nous vous recommandons au moins une séance par semaine.

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

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

## **A quel moment?**

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

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

## **Combien de séance d'autohypnose pour un même thème ?**

**Tout dépend de l'intensité du problème, de l'intensité de votre désir de le régler.**

**Parfois une seule séance suffira, d'autres fois, 4 à 6 séances seront nécessaires.**

**Pour les problèmes de santé, une séance quotidienne (même de 10 minutes) s'avère nécessaire, jusqu'à la guérison ou à l'amélioration des symptômes.**

## **Dans combien de temps apparaissent les résultats ?**

**Les résultats peuvent apparaître dans les heures qui suivent la séance ou dans un délai d'environ deux semaines.**

**Il est recommandé de réitérer des séances sur le même thème pendant ce laps de temps.**

## **Signes de transe**

**Au début, vous éprouverez peut-être des sensations de transe légère mais cela n'a pas d'importance, les effets de la séance seront les mêmes.**

**Soyez attentif à vos signes de transe et apprenez à les reconnaître.**

**Au fur et à mesure de votre pratique, ces signes peuvent eux aussi évoluer, mais vous aurez aussi gagné en confiance et en savoir, ce qui vous permettra d'avoir la certitude d'être en transe.**

**Si vous suivez une hypnothérapie, soyez attentif à ce qui se passe dans votre corps pendant les séances guidés par votre hypnothérapeute : mouvements involontaires dans les différentes parties du corps, catalepsie, lévitations des bras, etc.**

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

**Au fur et à mesure de votre pratique, la procédure se simplifiera et au lieu de passer de manière consciente par toutes les étapes, vous entrez presque immédiatement en transe.**

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

## "Fusibles"

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

Par exemple, vous pouvez programmer :

- 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... ».

## Les ancrages

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

Les ancrages sont auditives, kinesthésiques (sensations), visuelles et même olfactives. Elles se créent spontanément quand un vécu intérieur fort s'associe à un élément extérieur : musique, toucher, parfum ou odeur.

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

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

Si vous voulez ancrer un état d'*hypnose* utilisez un ancrage kinesthésique (sensation corporelle).

Quand vous vous sentez bien parti en *transe*, croisez les doigts (ou tout autre geste qui vous convient) pendant 40 secondes. La prochaine fois que vous ferez une séance d'autohypnose, il suffira de refaire ce geste pour retrouver l'état hypnotique.

Pour que cela fonctionne bien, l'important c'est de poser l'ancrage (et de le répéter à chaque nouvelle occasion) quand votre vécu intérieur est très fort (assurance, affirmation, confiance en soi, bonheur).

**Si vous avez l'habitude de vous passer la main dans les cheveux, choisissez comme ancrage ce geste. A chaque fois qu'inconsciemment vous passerez la main dans vos cheveux, vous aurez comme une « décharge » de cet état positif.**

## **Le Signaling**

**Le signaling est un moyen de communication avec votre *inconscient*.**

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

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

**Mémorisez la façon dont votre inconscient vous dit oui (mouvement d'un doigt ou de la main, picotements dans un doigt ou dans toute la main, etc.).**

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

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

**Le secret est la pratique encore et toujours la pratique.**

**Au bout d'un temps très court cela vous sera naturel.**

**Bonne découvertes.**