



J'atteins mes objectifs avec l'auto-hypnose !

Qu'est-ce que l'auto-hypnose ?

Avez-vous déjà vu de vieux films d'horreur et programmes télévisés qui décrivent l'hypnose comme un instrument effrayant de contrôle mental où des méchants sans scrupules asservissent la volonté de victimes sans défense ? Peut-être avez-vous vu des spectacles sur scène où un hypnotiseur semble être capable d'utiliser ses « pouvoirs hypnotiques » pour faire faire et dire aux gens des choses qu'ils ne feraient ou ne diraient jamais dans des conditions normales. Si c'est le cas, il n'est pas surprenant que l'hypnose puisse sembler un peu farfelue, un peu comme d'autres phénomènes apparemment mystiques et inexplicables. C'est malheureux car l'hypnose est, en fait, un outil thérapeutique sérieux qui peut aider les gens à surmonter de nombreux problèmes psychologiques, émotionnels et même certains problèmes physiques.

L'hypnose n'est pas :

- Le contrôle de la pensée
- Un lavage de cerveau
- Dormir
- Être inconscient
- Un état altéré particulier
- Un état mystique



En hypnose, une personne est :

- Au courant
- En contrôle
- Dans un état naturel et inoffensif
- Capable de sortir de l'hypnose lorsqu'elle souhaite

L'état d'hypnose peut être décrit comme un état d'attention très focalisé avec une suggestibilité accrue. L'hypnose s'accompagne parfois mais pas toujours de relaxation. Lorsqu'une personne telle qu'un thérapeute induit l'hypnose chez une autre, cela s'appelle l'hypnothérapie. Lorsque l'hypnose est auto-induite, elle est appelée auto-hypnose.

Le mot hypnose vient du mot grec « hypos » qui signifie sommeil. C'est une abréviation du terme neuro-hypnotisme qui signifie sommeil du système nerveux.

Ce terme a été utilisé par l'éminent neurochirurgien James Braid (1796-1860). Cependant, l'hypnose n'est pas un état de sommeil. En fait, lorsqu'elle est sous hypnose, une personne est éveillée et généralement consciente de tout ce qui est dit et fait. Réalisant cela, Braid a essayé plus tard de changer le nom en monoïdéisme. Cela signifie une préoccupation marquée pour une idée ou un sujet. Cependant, le terme hypnose est resté et est utilisé jusqu'à ce jour.

Comment puis-je utiliser l'auto-hypnose pour atteindre mes objectifs ?

L'auto-hypnose est souvent utilisée pour modifier le comportement, les émotions et les attitudes. Par exemple, de nombreuses personnes utilisent l'auto-hypnose pour faire face aux problèmes de la vie quotidienne. L'auto-hypnose peut renforcer la confiance en soi et même aider les gens à développer de nouvelles compétences. Un grand soulagement du stress et de l'anxiété, il peut également être utilisé pour aider à surmonter des habitudes telles que le tabagisme et la suralimentation. Les sportifs peuvent améliorer leurs performances sportives grâce à l'auto-hypnose, et les personnes souffrant de douleurs physiques ou de maladies liées au stress la trouvent également utile (l'hypnose ne doit être utilisée de cette manière qu'après qu'un diagnostic médical a été posé et sous la direction d'un médecin ou un thérapeute qualifié).



Une technique d'auto-hypnose

Je vais vous présenter une technique simple mais efficace d'auto-hypnose. Cette technique est appelée auto-hypnose par fixation oculaire et est l'une des formes d'auto-hypnose les plus populaires et les plus efficaces jamais développées. Nous allons commencer par l'utiliser comme méthode pour vous aider à vous détendre. Après avoir pratiqué cela un certain nombre de fois, nous ajouterons des suggestions et des images hypnotiques. Réduisez les distractions en vous rendant dans une pièce où il est peu probable que vous soyez dérangé et en éteignant votre téléphone, votre télévision, votre ordinateur, etc. C'est votre moment. Vous allez vous concentrer sur votre objectif d'auto-hypnose et rien d'autre.

Puis:

1. Asseyez-vous sur une chaise confortable avec les jambes et les pieds décroisés.

Évitez de manger un gros repas juste avant pour ne pas vous sentir ballonné ou mal à l'aise. À moins que vous ne souhaitiez vous endormir, asseyez-vous sur une chaise, car s'allonger sur un lit provoquera probablement le sommeil. Vous pouvez également desserrer les vêtements serrés et enlever vos chaussures. Si vous portez des lentilles de contact, il est conseillé de les retirer. Gardez vos jambes et vos pieds décroisés.

2. Levez les yeux au plafond et inspirez profondément.

Sans forcer votre cou ou incliner votre tête vers l'arrière, choisissez un point au plafond et fixez votre regard sur ce point. Pendant que vous gardez les yeux fixés sur ce point, inspirez profondément et retenez-le pendant un moment, puis expirez. Répétez silencieusement la suggestion « Mes yeux sont fatigués et lourds et je veux DORMIR MAINTENANT ». Répétez ce processus plusieurs fois et, si vos yeux ne l'ont pas déjà fait, laissez-les se fermer et se détendre dans une position fermée normale. Il est important lorsque vous dites la suggestion que vous vous la dites comme si vous le pensiez, par exemple d'une manière douce, apaisante mais convaincante.

3. Laissez votre corps se détendre.



Laissez votre corps se relâcher et fléchir sur la chaise, comme une poupée de chiffon. Ensuite, lentement et avec intention, décomptez silencieusement de cinq à zéro. Dites-vous qu'à chaque décompte, vous devenez de plus en plus détendu. Restez dans cet état détendu pendant quelques minutes tout en vous concentrant sur votre respiration. Remarquez la montée et la descente de votre diaphragme et de votre poitrine. Soyez conscient à quel point votre corps devient détendu sans même avoir à essayer de le détendre. En fait, moins vous essayez, plus vous devenez détendu.

4. Lorsque vous êtes prêt, revenez dans la pièce en comptant de un à cinq.

Dites-vous que vous prenez conscience de votre environnement et au compte de cinq vous ouvrirez les yeux. Comptez de un à cinq d'une manière vivante et énergique. Au compte de cinq, ouvrez les yeux et étirez vos bras et vos jambes.

Répétez cette technique trois ou quatre fois et remarquez à quel point vous atteignez un niveau de relaxation plus profond à chaque fois. Cependant, si vous constatez que vous ne vous détendez pas autant que vous le souhaiteriez, ne forcez pas. Il y a une courbe d'apprentissage impliquée alors décidez de pratiquer l'auto-hypnose sur une base régulière .

Parfois, les gens se sentiront un peu espacés ou somnolents après leur sortie de l'hypnose. Ceci est similaire au réveil d'une sieste l'après-midi, est inoffensif et passe après quelques instants. Cependant, ne conduisez pas et n'utilisez pas de machines tant que vous ne vous sentez pas complètement éveillé.

Difficultés à apprendre l'auto-hypnose

Avez-vous déjà vécu la frustration d'avoir un nom sur le bout de la langue ? Plus vous essayez de vous souvenir du nom, plus il est difficile de vous en souvenir. Ensuite, lorsque vous vous détendez, le nom vous revient. Parfois, lorsque nous essayons trop fort, nous nous empêchons d'atteindre nos objectifs. L'attitude que vous adopterez envers l'auto-hypnose déterminera la facilité avec laquelle vous l'apprendrez. N'essayez pas trop fort et ne fixez pas d'objectifs irréalistes. Détendez-vous et prenez votre temps. Acceptez le rythme auquel vous obtenez des résultats, aussi petits qu'ils puissent paraître au premier abord. Croyez en vous et vous obtiendrez le succès que vous désirez.



Suggestions post-hypnotiques et leurs règles

Comme mentionné précédemment, l'hypnose est un état de suggestibilité accrue. Vous donner des suggestions pendant l'hypnose permettra à une action ou à une autre réponse d'avoir lieu après l'expérience hypnotique. Ces formes de suggestion sont appelées suggestions post-hypnotiques et vous aideront à atteindre vos objectifs. Au fil des années, les hypnothérapeutes ont développé des règles de suggestion. Ce sont des lignes directrices qui vous permettront d'obtenir un maximum de succès avec les suggestions que vous vous donnez. Ce qui suit est un résumé de ces règles.

1. Dites-le comme si vous le pensiez.

Avez-vous déjà vu un acteur marmonner ses répliques sur scène, parlant d'une voix douce et calme ? Le résultat est une performance qui n'est pas très convaincante. Contrairement au jeu d'acteur, les suggestions hypnotiques sont répétées en silence. Cependant, vous devez répéter les suggestions comme si vous pensiez ce que vous dites. Soyez rassurant, positif et confiant.

2. Les suggestions doivent être formulées positivement et au présent.

La plupart d'entre nous réagiront plus favorablement à une suggestion formulée positivement qu'à une suggestion négative.

Quelle requête préféreriez-vous entendre : « Ne laissez pas ça sur le sol » ou « Est-ce que ça vous dérangerait de ramasser ça ? »

Les suggestions sont beaucoup plus efficaces lorsque vous mentionnez ce vers quoi vous souhaitez vous diriger plutôt que ce dont vous vous éloignez. Par exemple : « Je suis calme » vaut mieux que « Je ne suis pas anxieux ». « J'arrête de fumer facilement » est préférable à « Je vais essayer d'arrêter de fumer » car le mot essayer implique des difficultés et des difficultés.

Vos suggestions sont mieux formulées au présent, comme si elles se produisaient à ce moment précis.

Ainsi, « je suis détendu dans l'avion » est mieux que « je serai détendu quand je serai dans l'avion ». Ou, « je deviens plus confiant » est mieux que « je vais essayer d'être confiant ».



3. Faites vos suggestions spécifiques et réalistes.

Vos suggestions seront plus efficaces si elles sont spécifiques et réalistes. Si vous souhaitez améliorer vos performances en natation, il serait irréaliste de vous faire la suggestion « Je suis un nageur de classe mondiale », à moins bien sûr que vous ne soyez ou que vous soyez sur le point de devenir un champion du monde. Au lieu de cela, demandez-vous ce que c'est précisément dans votre natation que vous souhaitez améliorer. Donc, si vous vouliez améliorer votre brasse, vous vous feriez une suggestion réaliste adaptée à cet aspect spécifique de votre nage. Structurez vos suggestions sur les changements que vous souhaitez voir en vous plutôt que sur des choses qui sont hors de votre contrôle, comme des événements externes et d'autres personnes. Ne vous faites pas de suggestions pour deux ou trois problèmes en même temps. Par exemple, la suggestion « Je suis convaincu que je peux perdre du poids et arrêter de fumer » n'est probablement pas efficace. Au lieu de cela, travaillez sur un objectif à la fois, en répétant les suggestions associées à cet objectif. Lorsque vous voyez des résultats, passez à votre prochain objectif.

4. Répétition des suggestions

Les annonceurs connaissent la valeur de la suggestion, c'est pourquoi ils répètent régulièrement des publicités à la télévision et à la radio. L'une des règles les plus importantes lors de la pratique de l'auto-hypnose est la répétition de vos suggestions. De cette façon, vous enfoncez le clou et êtes beaucoup plus susceptible d'apporter un changement positif.

L'imagerie en hypnose

Tout en vous faisant des suggestions hypnotiques, visualisez la situation, l'action et le sentiment que vous désirez. En plus d'imaginer le résultat souhaité, vous pouvez utiliser votre sens du toucher, de l'ouïe et même de l'odorat. Vous pouvez créer de nouvelles images ainsi qu'utiliser des images de vos souvenirs et expériences. Les gens croient parfois qu'ils doivent voir une image cristalline de leur objectif, comme s'ils regardaient un film. Cependant, une attitude positive et la conviction que vous êtes « dans le rôle » sont plus importantes que des images claires.



L'exercice suivant illustrera à quel point la suggestion et l'imagerie peuvent être efficaces. Ne l'utilisez pas si vous avez une aversion pour les citrons.

L'exemple du citron :

Asseyez-vous dans un fauteuil confortable et fermez les yeux.

Imaginez un citron ordinaire.

Imaginez que vous coupez ce citron en deux.

Observez le jus qui coule sur chaque morceau de citron.

Ramassez un morceau de citron. Portez-le à votre bouche et mordez-le dedans.

Même si votre image du citron n'était pas claire, vous auriez peut-être quand même grimacé, voire même trouvé l'eau à la bouche.

Ajouter la suggestion hypnotique et la visualisation à l'auto-hypnose

Répéter les résultats positifs

Barbara a le trac. Elle doit participer à une pièce de théâtre et craint que sa performance ne soit pas à la hauteur de ses capacités. Barbara veut apprendre l'auto-hypnose pour l'aider à se sentir plus en confiance. J'enseigne l'auto-hypnose à Barbara, puis je lui enseigne l'imagerie des résultats. Dans cette technique, la personne se visualise en train de jouer et de réagir comme elle le souhaite tout en répétant des suggestions post-hypnotiques pour l'aider à atteindre un objectif. Après s'être mise en hypnose, Barbara s'imagine sur scène en train de jouer avec confiance et aisance. Tout en visualisant cela pendant 30 secondes, elle répète trois fois la suggestion post-hypnotique « Je joue avec aisance et confiance ». Alors qu'elle est encore sous hypnose, elle répète ce processus deux fois de plus.

Voici comment se fait la technique :

1. Asseyez-vous dans un endroit confortable avec les jambes et les pieds décroisés.



2. Sans incliner la tête ni tendre le cou, choisissez un point au plafond et fixez votre regard sur ce point. Pendant que vous gardez les yeux fixés sur ce point, inspirez profondément et maintenez-le aussi longtemps que cela est confortable. Ensuite, en expirant, répétez la suggestion « Mes yeux sont fatigués et lourds et je veux DORMIR MAINTENANT ». Répétez ce processus plusieurs fois et, si vos yeux ne l'ont pas déjà fait, laissez-les se fermer et se détendre dans une position fermée normale.

3. Laissez votre corps se relâcher et se mou sur la chaise comme une poupée de chiffon. Puis, lentement et avec intention, comptez silencieusement de cinq à zéro. Dites-vous qu'à chaque décompte, vous devenez de plus en plus détendu.

4. Imaginez une image qui représente une situation que vous souhaitez maîtriser et voyez-vous atteindre votre objectif.

5. Répétez-vous trois fois une suggestion positive telle que :

« Je suis confiant, calme et détendu.

Dites-le avec conviction tout en imaginant l'image pendant environ 30 secondes.

Répétez cette opération trois fois et entre chaque fois, restez en hypnose et concentrez-vous sur la relaxation de votre corps.

6. Revenez dans la pièce en comptant de un à cinq et en ouvrant les yeux.

Comment définir vos objectifs d'auto-hypnose

1. Donnez une haute priorité à la réalisation de vos objectifs. Prévoyez d'utiliser l'auto-hypnose quotidiennement et vous commencerez à voir des résultats.

2. Écrivez vos objectifs sur papier. Clarifiez ce sur quoi vous voulez travailler et soyez précis. Assurez-vous de vous fixer des objectifs réalisables. S'il s'agit d'objectifs à long terme, il peut être utile de les décomposer en étapes gérables.

3. Formulez vos suggestions hypnotiques et notez-les. Écrivez un certain nombre de suggestions pour l'objectif sur lequel vous travaillez. Suivez les règles des suggestions post-hypnotiques. Vous pouvez même vouloir écrire votre propre script (voir l'exemple plus bas).



4. Décidez de l'imagerie que vous prévoyez d'utiliser. Si votre objectif est de vous détendre, imaginez une scène agréable comme une plage ou un parc par une chaude journée d'été. Vous pouvez utiliser l'imagerie des résultats comme Barbara l'a fait.

5. Si vous ne parvenez pas à atteindre un objectif, ne vous donnez pas du fil à retordre. N'oubliez pas que ne pas atteindre un objectif ne signifie pas que vous êtes un échec. Il se peut que vous ayez besoin d'aborder l'objectif d'une manière différente ou que vous deviez être persistant.

Un script d'auto-hypnose pour vous aider à vous détendre et à réduire l'anxiété

Vous trouverez ci-dessous un exemple de script conçu pour vous aider à vous détendre et à gérer votre anxiété. N'hésitez pas à modifier les images pour répondre à vos besoins particuliers. Par exemple, au lieu de vous imaginer sur une plage, vous préférerez peut-être imaginer que vous êtes dans un parc par une chaude journée d'été. Vous pouvez également modifier le symbolisme utilisé pour traiter un problème sur lequel vous souhaitez travailler. N'hésitez pas à enregistrer le texte et à le lire, ou demandez à quelqu'un de vous le lire.

Commencez par vous mettre en hypnose comme avant en :

1. Assis dans un endroit confortable avec les jambes et les pieds décroisés
2. Sans incliner la tête ni tendre le cou, choisissez un point au plafond et fixez votre regard sur ce point. Pendant que vous gardez les yeux fixés sur ce point, inspirez profondément et maintenez-le aussi longtemps que cela est confortable. Ensuite, en expirant, répétez la suggestion « Mes yeux sont fatigués et lourds et je veux DORMIR MAINTENANT ». Répétez ce processus plusieurs fois et, si vos yeux ne l'ont pas déjà fait, laissez-les se fermer et se détendre dans une position fermée normale.
3. Répétez-vous le script suivant en silence et avec conviction :

« Je permets maintenant à mon corps de se relâcher et de se mouvoir sur la chaise, tout comme une poupée de chiffon. Alors que je continue à me détendre, je remarque où se trouve le confort dans mon corps. Peut-être que je remarque une sensation de chaleur confortable dans mes mains et mes doigts ou peut-être que le confort est perceptible dans une autre partie de mon corps. Avec chaque respiration que je prends et chaque son que j'entends, le confort s'approfondit. Je compte maintenant de cinq à zéro. Avec chaque compte, ma relaxation



s'approfondit. Il peut même doubler. Cinq – plus profond – quatre – plus calme – trois – plus détendu – deux – un – zéro.

« Je m'imagine maintenant sur une plage de sable doré. Je peux sentir la chaleur du sable sous mes pieds et la chaleur du soleil sur mon corps. Je peux imaginer que je suis seul sur la plage ou que d'autres sont là pendant que ma détente continue. J'écoute le bruit de la mer, le clapotis des vagues contre le rivage. Je me sens si calme, en sécurité et détendu que je peux rester sur la plage aussi longtemps que je le souhaite. Au bout d'un moment, je m'imagine dans un champ par une chaude journée d'été. Il n'y a pas un nuage dans le ciel. Au milieu de ce champ se trouve une montgolfière et attachée au ballon se trouve une nacelle qui est alourdie au sol avec des sacs de sable. La montgolfière est suspendue sans effort dans le ciel. J'imagine maintenant que je mets mes soucis, mes peurs ou mes angoisses dans le panier. Plus je décharge mes soucis dans le panier, plus je me sens soulagé.

« Je libère les sacs de sable et regarde le ballon, avec sa nacelle, s'élever dans les airs. En regardant le ballon s'élever dans les airs, je me sens soulagé. Plus le ballon monte haut, plus je me sens soulagé. Plus le ballon s'éloigne, plus mes soucis semblent insignifiants. En regardant ce ballon rapetisser au loin, je me répète trois fois :

« Je laisse tomber mes soucis, ma peur et mon anxiété . »

"Quand je suis prêt, je reviens dans la pièce en comptant de un à cinq et en ouvrant les yeux."

Lorsque vous pratiquez l'auto-hypnose, les images que vous utilisez et les suggestions que vous vous faites ne sont limitées que par votre imagination.

Points principaux

L'hypnose est un outil thérapeutique sérieux qui peut aider les gens à surmonter de nombreux problèmes psychologiques, émotionnels et même certains problèmes physiques. Il ne s'agit pas de contrôle mental, de lavage de cerveau, de sommeil, d'inconscience ou d'un état particulier, altéré ou mystique. En hypnose, une personne est consciente, en contrôle et peut sortir de l'hypnose quand elle le souhaite. C'est un état naturel et inoffensif.

L'auto-hypnose peut modifier le comportement, les émotions et les attitudes. Il peut être utilisé pour augmenter la confiance et développer de nouvelles compétences. Cela peut aider à réduire



le stress et l'anxiété, et peut même aider les gens à surmonter des habitudes telles que le tabagisme et la suralimentation. L'auto-hypnose est également utilisée par les sportifs pour améliorer leurs performances sportives. Si vous rencontrez des problèmes médicaux ou psychologiques, il est toutefois essentiel de demander l'avis d'un médecin ou d'un thérapeute compétent avant d'utiliser l'auto-hypnose.

Évitez de manger un gros repas juste avant de pratiquer l'auto-hypnose afin de ne pas vous sentir ballonné ou mal à l'aise. À moins que vous ne souhaitiez somnoler, asseyez-vous sur une chaise, car s'allonger sur un lit provoquera probablement le sommeil. Vous pouvez également desserrer les vêtements serrés et enlever vos chaussures. Si vous portez des lentilles de contact, il est conseillé de les retirer. Gardez vos jambes et vos pieds décroisés.

N'oubliez pas que ne pas atteindre un objectif ne signifie pas que vous êtes un échec. Il se peut que vous ayez besoin d'aborder l'objectif d'une manière différente ou que vous deviez être persistant.

Pratiquez régulièrement l'auto-hypnose. Détendez-vous et prenez votre temps. Acceptez le rythme auquel vous obtenez des résultats, aussi petits qu'ils puissent paraître au premier abord. Croyez en vous et vous obtiendrez le succès que vous désirez.

Suggestions post-hypnotiques

Voici quelques suggestions post-hypnotiques que vous pouvez utiliser dans votre auto-hypnose. N'hésitez pas à les modifier pour répondre à vos besoins particuliers.

Chaque jour, je suis calme, en sécurité et détendu.

Je deviens plus affirmée et confiante lorsque je parle à des collègues.

Chaque jour, je m'accepte tel que je suis.

A chaque fois que j'entre en hypnose, je me détends plus profondément.

Je trouve qu'il est facile d'arrêter de fumer.

Je mange trois repas sains par jour.



Accompagnement

J'accompagne en individuel ou en groupe les personnes qui souhaitent pratiquer l'auto-hypnose.

Contact et renseignements sur novahypnose.fr et zenatti@novahypnose.fr

Alain Zenatti