

A person is seen from behind, sitting in a meditative lotus position on a dark, textured rock. They are wearing dark shorts. In front of them is a calm body of water reflecting the night sky. The sky is a deep blue, filled with numerous stars and streaks of light, suggesting a cosmic or ethereal atmosphere. A large, white, semi-transparent circle is centered in the upper half of the image, containing the title and author's name. The overall mood is serene and contemplative.

LIVRET

AUTO
HYPNOSE

NICOLAS TIBLE

CONSIDEREZ L'HYPNOSE COMME UN ART..
..CELUI DE VOYAGER DANS NOS ÉTATS DE CONSCIENCE

AUTOHYPNOSE

LES PRÉALABLES

Objectifs :

- Observer et jouer avec ses ressources intérieures, de manière de plus en plus contrôlée, consciente et stratégique.
- Mieux se comprendre.
- Se reprogrammer et l'utiliser tous les jours.

Comment :

L'autohypnose consiste à focaliser son attention, être complètement absorbé dans une expérience tout en vous répétant mentalement ou oralement des suggestions positives sur les moyens d'atteindre vos objectifs.

Rassurez-vous, le but n'est pas forcément d'aller loin dans un autre état de conscience. Mais d'observer ce qui nous éloigne et nous rapproche de notre "état naturel" et travailler sur l'observation des changements corporels et psychologiques observables.

Le rythme peut être différent pour chacun et c'est ok.

Aujourd'hui, avec ce guide, vous commencez à devenir un explorateur de ces différents états et différentes zones.

Amusez-vous, redevenez curieux, soyez aussi ouverts que possible, pratiquez en sécurité (fusibles), faites simple.

Faites-le avec conviction

Faites des suggestions réalistes et positives

Les suggestions et phrases seront plus efficaces au présent

Répétez les suggestions & protocoles encore et encore

Amusez-vous

Musique de l'atelier : <https://www.youtube.com/watch?v=aCNFGsLDs3E&t=208s>

CRÉER, JOUER, TRAVAILLER..

LES ETAPES

- **Déterminer son objectif**

- Il est important de cibler une seule problématique afin d'être très clair avec l'inconscient sur les ressources que nous souhaitons obtenir ou mettre en place.

- **Trouvez un endroit confortable, mettez vous à l'aise + activer les fusibles**

- Temps (demander à votre inconscient que la séance dure 10min).
- Danger (demander à votre inconscient de nous réveiller si un danger apparaît).
- Bruit (demander de prendre tous les bruits avoisinants comme faisant partie de l'expérience).
- Impact émotionnel (n'éprouver que des sensations positives et si on éprouve une autre sensation que celle-ci ne soit perçue que de l'ordre de la neutralité émotionnelle).

- **Détendez-vous en utilisant une induction hypnotique comme :**

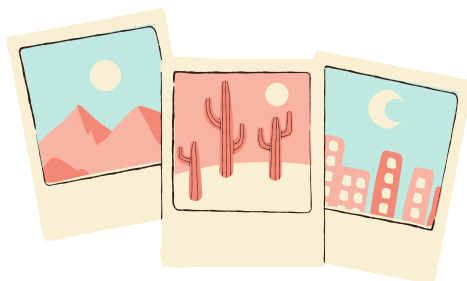
- La relaxation musculaire progressive (scan corporel complet..de haut..en bas..).
- Stimulation sensorielle (bruits environnants, points de contact de notre corps, images mentales, température, l'odorat, 4,3,2,1...).
- Dissociation (sortir et rentrer au moins 3 fois de suite dans son corps et décrire de plus en plus de détails).
- Lieu ressource (Imaginez-vous descendre dans votre lieu ressource)
- Ou autre : cf « les inductions hypnotiques »

- **Phase de travail inconscient : présenter une proposition (« un protocole »)**

- Protocole Hypnotique : cf ci-dessous
- Sous-modalité : agir sur le ressenti d'un souvenir en jouant le VAKOG (visuel, auditif, kinesthésique, olfactif, gustatif).
- N'ayez-pas peur d'inventer de nouvelles idées de protocoles qui vous parle !
(ex :comportement/ordinateur/corbeille).
- Ajouter des phénomènes idéomoteurs, ancrages, ou des suggestions positives : « ..dans ce lieu, j'ai confiance en moi »

- **Fin de la séance d'hypnose**

- Pour mettre fin à la séance d'hypnose à tout moment, comptez simplement jusqu'à cinq et reprenez le contrôle. Revenez à votre niveau de vigilance habituel.



LES INDUCTIONS HYPNOTIQUES

PARTIE 1

Ø La fixation

- Fixez un point idéalement situé au-dessus de votre ligne d'horizon (point lumineux, tâche au mur...).
- Focalisez votre attention sur ce point sans essayer de le décrire (couleur, texture, signification...).
- Vous ressentez que vos paupières deviennent lourdes et que vos yeux ont envie de se fermer.
- Résistez quelques secondes à ce besoin puis laissez-vous aller.
- Fermez les yeux et laissez votre tête et votre cou se fondre dans une détente et chaleur.

Ø La descente

- Fermez les yeux ; imaginez-vous devant vous un escalier.
- Imaginez-vous descendre cet escalier en toute sécurité en laissant votre main suivre une rampe imaginaire.
- Visualisez 10 marches cet escalier et descendez-les, marche après marche en les comptant au fur et à mesure.
- Vous imaginez que vos paupières sont de plus en plus lourdes et que votre corps s'alourdit, marche après marche.
- À la 10e marche, vous serez dans un état de conscience modifiée.

Ø La dissociation

- Installez-vous confortablement et regardez tout ce qui vous entoure.
- Fermez les yeux et essayez de vous « voir » dans cet environnement.
- Une fois que vous « voyez », reprenez possession de votre corps et ressentez son poids en contact avec le lit, le siège ou le fauteuil dans lequel vous êtes couché ou assis. Imaginez et ressentez votre talon s'enfoncer, votre mollet peser, votre cuisse appuyer puis vos fessiers vos épaules et votre crâne.
- Focalisez votre attention sur ces différents points à chaque évocation.
- Recommencez plusieurs fois ce « va-et-vient ».
- Après avoir répété ces différents points 3 ou 4 fois, la transe viendra d'elle-même.

Ø La respiration

- Installez-vous confortablement, au calme, sans risque d'être dérangé.
- Respirez tranquillement par le nez, à votre rythme puis retenez votre souffle 2 ou 3 secondes, sans inconfort.
- Puis respirez plus profondément, de façon abdominale essentiellement ;
- Expirez lentement, toujours par le nez, en répétant intérieurement trois fois le mot « dort » ou « sommeil ».
- Laissez votre corps se détendre autant que possible.
- Répétez cette procédure cinq ou six fois
- Vous allez vite constater que vos paupières vont devenir de plus en plus lourdes et finir par se fermer.



LES INDUCTIONS HYPNOTIQUES

PARTIE 2

Ø Les sens

- Installez-vous confortablement et posez vos mains à plat sur vos cuisses fermez les yeux, écoutez les différents bruits qui vous entourent, sentez le parfum que dégage une fleur, le pain dans une boulangerie ...
- Imaginez un morceau de chocolat qui fond dans votre bouche, sentez-en le goût et la texture ...
- Évoquez un paysage que vous aimez.
- Passez ainsi plusieurs fois d'un sens à l'autre et la transe viendra d'elle-même.

Ø Le lieu « refuge »

- Créez- vous un endroit dans lequel vous vous sentez en sécurité, dans un état de bien-être et de confort.
- Cet endroit est réel ou imaginaire.
- Ce lieu n'appartient qu'à vous, c'est le monde de vos sensations intérieures. Utilisez vos cinq sens pour en ressentir l'harmonie
- Cette évocation permettra de vous décontracter et de vous mettre en transe

Ø Le souvenir « hypnotique » simple

- Essayez de vous rappeler d'un moment très agréable.
- Remettez-vous en situation et vous verrez que ce sentiment revient aisément.
- Évoquez l'environnement, les images, les sons et votre état général à l'époque des faits (cela vous mènera dans une dissociation du moment présent qui vous rapprochera d'un état de transe).

Ø Le souvenir « hypnotique » de transe

- Essayez de vous rappeler d'un moment vous avez été en transe.
- Remettez-vous en situation et vous verrez que ce sentiment revient aisément.
- Évoquez l'environnement, les images, les sons et votre état général à l'époque des faits.



A la fin d'une Induction correctement menée, vous devriez vous sentir un peu différent d'un état normal...pour vous aider à mettre le comprendre ou le ressentir, voici quelques signes annonciateurs d'un **état modifié de conscience** (d'une transe) :

- Sensation d'oscillation du corps
- Sensation de perte d'équilibre, de chute, de tourbillonnement
- Sensation de chaleur/froideur diverse et variée
- Sensation de picotements
- Spasmes musculaires
- Sensation de lourdeur/légèreté
- Sensation de dissociation, comme si nos membres n'étaient plus les nôtres
- Sensation d'apaisement mental, d'être dans une attitude zen

LES PROTOCOLES HYPNOTIQUES

PARTIE 1

*Les protocoles peuvent-être puissants en eux-mêmes (sans transe), mais il serait dommage de n'utiliser qu'une partie de leur potentiel...je vous recommande donc d'utiliser ceux-ci lorsque l'induction est finie (ou déjà bien avancée).
En somme, lorsque vous êtes dans un état modifié de conscience/transe, pour un résultat optimal.*

Anxiété :

Souvenez-vous d'un souvenir très agréable et utiliser ce souvenir et l'ensemble de vos descriptifs pour le rendre le plus réel possible. Une fois engagé dans ce souvenir, faites appel à tous vos sens ! Observez les moindres détails du paysage : couleurs, personnages, objets... Écoutez les bruits autour de vous (ex :bruit d'eau, chant d'oiseau...). Respirez les odeurs alentour... Percevez la position de votre corps, le sol sous vos pieds si vous êtes en train de vous promener, ou le contact du support sur lequel vous êtes... Amplifiez encore plus les modalités de ce souvenir : en jouant sur les couleurs, les contrastes, les sons, augmentez, diminuez, rajoutez, enlevez des éléments ! Demandez à votre inconscient de les amplifier. Amplifiez les vous-même en inspirant. Faites de ce souvenir ce que vous souhaitez pour vous apporter calme et sérénité... Peu à peu, entrez de plus en plus dans l'expérience, vivez-la au présent : elle se passe maintenant ! Ressentez la détente et le calme de cette situation. Laissez les émotions positives et les ressentis envahir votre corps.

Lorsque vous vous sentez parfaitement calme et détendu, en harmonie avec vous-même, et seulement à ce moment-là, choisissez un petit geste (par exemple, croiser le majeur et l'index) qui vous convient et faites-le. Tenez- le un moment en profitant de cet instant quelques minutes... Puis lâchez ce geste, et sortez de transe...

L'objectif de cet exercice est de vous faire accéder au plus profond de vous-même à une ressource de détente et de calme en faisant appel à des moments s'y rapportant. Le geste (appelé « ancrage ») est justement là pour fixer la mémoire de ces sensations agréables dans votre corps. En répétant cet exercice régulièrement, vous apprendrez à vous détendre de plus en plus vite et profondément. Le geste doit être répété le plus souvent possible dans des moments positifs afin de « recharger » votre « mémoire émotionnelle » pour rester actif.

Stress :

Contrairement à l'anxiété qui survient le plus souvent sans cause particulière, le stress est en général une anticipation d'un événement. Identifiez une situation qui vous ennuie (par exemple, le fait de ressentir du stress pour parler dans une conférence), puis formulez positivement l'objectif que vous souhaitez atteindre (« je veux parler sereinement en public »).

Mettez-vous en état d'hypnose en suivant la technique qui vous convient le mieux. Remettez-vous dans la situation où tout s'est bien passé et revivez ce moment pleinement au présent : l'endroit, les personnages, les couleurs, les odeurs, les sons...

Observez votre naturel, comment vous vous tenez, comment vous parlez, l'aisance que vous adoptez. Écoutez le son de votre voix, son rythme. Repérez ce qui fait que là, maintenant, tout se passe bien (applaudissements, compliments).

Demandez à votre inconscient de trouver les capacités et ressources de ce moment et de les généraliser à votre objectif actuel, afin qu'au moment clé tous ces éléments soient présents. Demandez également à votre inconscient de trouver toutes les situations similaires « où tout s'est très bien passé » dans votre vie (il y en a forcément que vous avez oubliées) et d'en renforcer les capacités précédentes.

Projetez-vous maintenant le jour de cette présentation avec toutes les capacités et facilités que vous venez d'acquérir. Observez-vous parler avec aisance, évoluer sans stresser. Si vous avez besoin de quelques ressources supplémentaires, revenez à l'étape précédente et demandez à votre inconscient de chercher d'autres ressources, puis projetez-vous à nouveau dans la situation future. Faites-le autant de fois que nécessaire, jusqu'à ce que tout soit parfait.

Si vous connaissez le lieu de la conférence, vous pouvez intégrer un déclencheur, par exemple : « dès que je prendrai mes notes » (ou « dès que je poserai mes doigts sur le micro »)... « toutes ces capacités de parler avec calme et facilité vont se mettre en action... ». Sortez de transe.

L'objectif de cet exercice est de généraliser une chose que vous avez déjà faite dans un état de calme et de tranquillité, à une situation future stressante. En effet, votre inconscient a gardé en mémoire la capacité de faire et d'être de vos expériences positives. Il peut donc retrouver cette compétence et la transférer à la situation actuelle.

LES PROTOCOLES HYPNOTIQUES

PARTIE 2

Lâcher prise :

Pensez à quelque chose qui vous appartient (votre voiture, votre maison) ou à une situation (que votre appartement soit impeccable, que votre tenue vestimentaire soit parfaite) qui est particulièrement importante pour vous. Focalisez-vous uniquement sur cette chose ou cette situation : visualisez-la en détail et remarquez toutes les pensées qui traversent votre esprit à ce propos, sans les juger. Contentez-vous d'observer. Ressentez également les émotions associées à cette problématique, qui vous envahissent. Quelles sont vos impressions? Quelles sont les pensées qui traversent votre esprit ?

Prenez un objet incassable entre vos mains, plutôt lourd. Imaginez que cet objet symbolise la chose ou la situation à laquelle vous pensez. Tenez-le un long moment, jusqu'à ce que vos bras deviennent lourds et que vos muscles commencent à se crispier. Sentez monter en vous l'envie irrésistible de poser cet objet. Résistez-y aussi longtemps que possible. Puis, lorsque cela devient intenable, posez l'objet par terre. Vous n'avez plus aucune prise sur ces éléments : vous en êtes libéré ! Que ressentez-vous ?

Revenez sur le sujet choisi au début. Mettez-vous en état d'autohypnose, et de nouveau, retrouvez ce sujet dans votre esprit. Ressentez le lien qui vous lie à celui-ci, les émotions qui se présentent comme le plaisir de posséder un objet, de réaliser parfaitement une action, mais aussi toutes les responsabilités et désagréments qui peuvent s'y rattacher.

Pensez à une personne réelle ou imaginaire en qui vous avez totalement confiance. Ressentez ce lien puissant de confiance qui vous unit à elle. Maintenant, regardez-vous en train de lui confier (le sujet que vous avez choisi), entendez ce que vous lui dites tandis que vous ressentez peu à peu le lien qui vous unissait à (ce sujet) se défaire, se dénouer et que vous le voyez se détacher de vous. Ressentez cet échange, ce contact avec la personne choisie, sentez le poids de ce qui vous tourmentait encore présent, puis le sentiment de légèreté lorsque vous en êtes libéré. Laissez la personne l'emporter. Visualisez-la en train de s'en occuper, de gérer les choses, puis de s'éloigner avec, jusqu'à ce qu'elle disparaisse de votre vue et que vous ne ressentiez plus rien en terme de lien avec (le sujet choisi).

Prenez le temps de détailler cette expérience autant que possible, par tous vos sens, toucher, sons et même odeurs. Ressentez le soulagement, le bien-être, la confiance, la légèreté qui découle de ce lâcher-prise. Et vous vous sentez bien, en paix avec vous-même, heureux et profondément vivant dans chaque partie de votre être. Vous sentez tout au fond de votre esprit un grand calme... Terminez la séance tranquillement.

Confiance :

Repensez à un moment où vous étiez sûr de vous ! Ce jour-là, dès le matin, vous saviez que ce jour allait être une bonne journée pour vous (un rendez-vous important avec votre banquier, un examen qui se passe bien...). Vous ne saviez pas d'où elle venait, mais vous aviez cette certitude en vous. Cela allait très bien se passer : c'était une évidence !

– Rappelez-vous les lieux, revivez la scène : quels vêtements portez-vous ? Quelles personnes vous entourent ? Y a-t-il du bruit, de la musique ? Quelqu'un vous encourage (« je crois en toi, je suis fier de toi ») ? Fait-il chaud, froid ? Y a-t-il du soleil, des odeurs ?

– Sentez cette certitude en vous. Que vous dites-vous intérieurement à ce moment précis ? (« Je me sens bien », « Oui, je peux le faire », « J'en suis capable ») Revivez ces mots qui vous ont mis dans cet état de confiance. Quand vous le sentez, regardez l'action se faire et le film se dérouler exactement comme vous voulez. Et ressentez les émotions associées.

– Faites augmenter la certitude encore plus, respirez bien profondément. Tenez-vous bien droit et la tête haute, c'est une position de force... Ancrez par un geste ce moment de certitude et de confiance (croisez les doigts, par exemple).

Gardez les yeux fermés et projetez-vous dans les jours qui arrivent. Observez-vous réaliser quelque chose qui vous tenait à cœur, mais que vous n'osiez pas, jusqu'à maintenant...

– Quelle est donc cette chose que vous pourriez faire ? Cette chose qui, si vous savez que vous l'avez déjà accomplie, va vous permettre de vous sentir bien ? Trouvez cette chose ! Regardez-vous la faire, la vivre maintenant avec une confiance absolue. – Observez votre tenue et portez attention aux éléments du contexte... Que vous dites-vous intérieurement à ce moment précis ? (« Oui ! je vais le faire »)

– Regardez-vous marcher, respirer avec certitude et ancrez avec un mot positif (« Oui ! je peux ! »), associé à votre geste ! Maintenez vos yeux fermés, projetez-vous dans 6 mois, 1 an : vous êtes maintenant en train de vivre la vie que vous avez toujours voulue : le travail que vous souhaitiez, le projet que vous avez toujours reporté, le déménagement dont vous rêviez. Maintenant, ce changement est devenu réalité. Tout ça, parce qu'un jour, vous avez décidé de vouloir agir avec certitude !

– Vous êtes cette personne que vous avez toujours voulue être : imprégnez-vous de celle-ci, de vous-même. Quand vous êtes au plus profond, ancrez les trois éléments : geste, mot, couleur !

Inspirez un bon coup, soufflez et en soufflant, ouvrez tranquillement les yeux en conservant cet état d'esprit !

LES PROTOCOLES HYPNOTIQUES

PARTIE 3

Sommeil

Allongez-vous, et si vous le souhaitez, allumez une lumière tamisée et mettez une musique de relaxation. Prenez le temps de trouver la position qui vous convient le mieux. Laissez votre corps et votre esprit se préparer à passer une bonne nuit. Si des pensées parasites vous assaillent, laissez-les passer, sans vous focaliser dessus.

Respirez tranquillement, par le ventre. Regardez autour de vous les objets familiers (un poster, un bibelot) que vous aimez particulièrement, tandis que vous pouvez entendre la musique ou profiter du calme alentour. Peut-être percevez-vous aussi des odeurs familières... sentez la position de votre corps, l'appui de votre tête sur l'oreiller et la douceur de vos draps, le contraste entre votre corps et la température de la pièce. Centrez-vous sur votre respiration et peu à peu les choses autour de vous vont devenir de plus en plus floues. Les contours s'effacent tandis que les sons deviennent de plus en plus feutrés, les formes disparaissent, vos paupières clignent de plus en plus et vous pouvez vous laisser aller à les fermer tranquillement. Vous verrez peut-être encore quelques éléments du décor même les yeux fermés. Puis ces objets font place à d'autres images, couleurs, alors que vous pouvez ressentir de petits fourmillements ou picotements agréables dans vos extrémités...

Votre corps devient de plus en plus lourd (ou au contraire de plus en plus léger, comme sur un nuage) et s'enfonce encore plus profondément dans le matelas... vous bougez de moins en moins. Comme c'est agréable de vous laisser aller ainsi, en laissant s'estomper peu à peu les éléments extérieurs pour vous centrer sur vous ! Puis, diminuez vos propres sensations à votre respiration seule. Vous percevez quelque rêverie qui se profile derrière vos paupières. Il se peut que vous ressentiez des mouvements involontaires de votre corps lorsqu'il s'endort. Laissez-vous porter par la tranquillité, le son de votre respiration, profitez de cette agréable légèreté (ou lourdeur). Vous pouvez alors imaginer un paysage propice au sommeil et en faire le tour, vous y installer. Accueillez le marchand de sable comme un ami...

Le lendemain matin, notez comment vous avez vécu cet exercice.

Insomnies :

Méthode a), b) ou c)

a) Pour celles et ceux ayant tendance à réfléchir et cogiter au moment de dormir, faites en sorte de déborder le flot des pensées, afin de saturer l'hémisphère gauche, analytique, et permettant donc à ce dernier de décrocher. En effet plutôt que "d'arrêter de réfléchir" il est parfois plus efficace de réfléchir encore davantage : cela implique de se poser une nouvelle question avant d'avoir répondu à la précédente, puis une autre, et d'enchaîner comme cela jusqu'à faire déborder le flot des pensées et donc saturer le système de réflexion. C'est une technique très efficace pour mettre fin aux ruminations.

b) Plus simplement vous pourrez également jouer avec les nombres en partant du chiffre 1 et multiplier par deux à chaque expiration (2...4...8... etc.), jusqu'à ce que les nombres deviennent si grands que l'esprit préfère décrocher. C'est une autre façon de jouer avec les pensées tout en utilisant la respiration.

c) Même chose que la « b) », établir un comptage très lent allant de 51 à 0 en informant votre mental que vous vous endormirez avant d'arriver à 12 par exemple et descendre un peu plus dans le sommeil à chaque fois (concentrez-vous sur les sensations dans le corps et prenez le temps de bien détendre celui-ci, étape par étapes, de la tête au pied.



LES PROTOCOLES HYPNOTIQUES

PARTIE 4

Changer de point de vue sur son passé

Vous avez tendance à ruminer un évènement passé ?

Assis ou allongé, tournez la tête sur votre gauche, prenez une grande inspiration avec l'intention de récupérer toute l'énergie que vous avez laissée dans cette histoire. Vous pouvez même peut-être la visualiser ?

Bloquez votre respiration, tournez la tête devant vous et soufflez toute cette énergie devant vous. Recommencez autant de fois que nécessaire, jusqu'à ce que vous sentiez que tout va bien, que vous avez bien tout récupéré. Lorsque c'est le cas, centrez-vous un moment en respirant en face quelques secondes...

À présent, faites l'exercice inverse. Inspirez devant vous les « énergies » qui ne vous appartiennent pas : une grande inspiration, bloquez, et tournez la tête vers la gauche pour souffler bien complètement. Recommencez aussi longtemps que nécessaire. Si vous avez un doute, faites confiance à votre inconscient, lui le saura... Respirez de nouveau de façon centrée, la tête en face de vous pendant quelques minutes.

Progressivement, revenez à vous et sortez de votre état d'hypnose.

Trouver de l'Energie

Visualisez un paysage synonyme pour vous de « pureté » (un air pur à la montagne, au bord d'un lac, une eau limpide et cristalline...), et imaginez- vous au sein de cet espace ! Vivez l'expérience ! Voyez les éléments autour de vous et ressentez l'ambiance de l'endroit. Prenez quelques bonnes inspirations d'air pur et entrez doucement dans l'eau fraîche. Imaginez et ressentez alors la lassitude vous quitter comme autant d'impuretés se dissolvant dans l'eau, tandis que vous ressentez également la caresse du soleil sur votre visage.

À présent, inspirez doucement par le ventre en imaginant que vous inspiez les rayons du soleil qui arrivent vers vous, retenez votre respiration un instant en laissant diffuser l'énergie de ces rayons de soleil dans tout votre corps jusqu'à vos pieds. Soufflez comme si vous poussiez la fatigue et les soucis vers les pieds pour les laisser sortir et les expulser (dans l'eau, la terre...).

Répétez ce mode de respiration jusqu'à ce que vous vous sentiez complètement ressourcé. Et gardez cet état positif !

Transformez vos émotions

Prenez plusieurs grandes inspirations, puis laissez venir l'émotion que vous avez choisie, laissez-la se présenter à vous sous forme d'images, de sons, de sensations. Il se peut que vous retrouviez tout le contexte, la situation dans laquelle vous l'avez vécue.

Jouez alors avec les paramètres de cette émotion ! Imaginez-vous par exemple avec une télécommande, devant votre écran (la situation de l'émotion étant sur cet écran) et changez ce qui vous semble nécessaire. Par exemple, tout comme sur une télévision, vous pouvez modifier l'image : plus ou moins de couleur, ou noir et blanc ? Plus ou moins de contrastes ? Faites de même avec les sons : plus ou moins fort, complètement coupés ? Augmentez ou diminuez la taille de l'image, en la rapprochant ou en l'éloignant. Réglez ainsi à votre guise chaque détail de vos perceptions internes.

Transformez ainsi votre émotion en quelque chose de différent qui vous correspond mieux, que vous avez plus de facilité à accepter ! Rien ne vous empêche à chaque étape de revenir en arrière si cela ne vous convenait pas ! Changez ce que vous avez à changer jusqu'à ce que le résultat vous convienne. Sentez-vous libre d'ajouter ou supprimer d'autres éléments si vous trouvez que c'est important, mieux pour vous.



LES PROTOCOLES HYPNOTIQUES

PARTIE 5

Compulsion alimentaire :

Objectif : sortir de la compulsion en cessant de se fixer des interdits, en renouant avec ses sensations, retrouvant le plaisir de déguster...

Focaliser votre attention sur un morceau de chocolat (à remplacer par ce qui vous convient) imaginaire : le sentir, le toucher, percevoir sa saveur dans la bouche. Si vous êtes tactile, vous pouvez vous représenter la texture d'un carré de chocolat entre vos doigts, imaginer le caresser... tout en relâchant votre corps, ses muscles, ses tensions... Dites-vous que vous n'avez pas d'interdit, que vous pouvez apprécier le chocolat, sans stress ni blocage, et que vous vous sentez bien. Restez sur ces pensées jusqu'aux portes du sommeil: les bruits s'éloignent, la détente est profonde, avec peut-être une jambe engourdie ou la sensation d'être aspiré par le fauteuil. Prenez votre temps avant de revenir doucement à la réalité.

Compulsions émotives (à la moindre contrariété ou émotion forte, vous avez envie de sucré. C'est une réaction tout à fait logique, votre corps vous parle et vous demande de le calmer en mangeant du sucre. Pourquoi ? Car le sucre vous fait sécréter des neuromédiateurs apaisants et cela agit sur vous de manière similaire à un anxiolytique).

Il faudrait donc dans ce cas-là...s'asseoir, se reconnecte à votre corps (posture et respiration), s'ouvrir à ses émotions, quelles qu'elles soient sans les juger, en les laissant se décanter. Partir en balade mentale avec son/ses émotions et leur laisser l'opportunité d'être vécues pleinement dans votre imaginaire.

Suite à ce travail, interrogez-vous : "J'ai faim ?" Si oui, "ne puis-je pas prendre une pomme ?" Si non, "n'ai-je pas un autre moyen de me faire du bien" (balade, ciné...) ? => Crise désamorcée.

Activez votre potentiel

Une fois en état d'autohypnose (après induction de votre choix), mettez vos mains de chaque côté de votre visage, comme si vous teniez un ballon. Pensez à l'objectif que vous souhaitez atteindre et formulez-le de façon simple et précise (« je veux »). Vous ressentirez peut-être une « présence », un champ énergétique entre vos mains, ou simplement une source de chaleur.

Adressez-vous alors à votre inconscient afin de l'engager à faire ce travail. Par exemple : « je veux que mon inconscient travaille sur (cet objectif). Quand tu comprendras (vous vous adressez ici à l'inconscient) la nature de ce travail et que tu accepteras de bien vouloir le faire, laisse alors mes mains se rapprocher progressivement l'une de l'autre, à leur rythme comme attirées par un aimant, jusqu'à ce qu'elles se touchent. »

Attendez un peu : il faut parfois quelques minutes pour que cela se produise.

Vos mains se touchent. Adressez-vous de nouveau à votre inconscient : « merci, maintenant je te demande de bien vouloir aller chercher au plus profond de moi, les capacités, connaissances, ressources qui peuvent me servir dans la réalisation de (cet objectif). Recherche tout ce qui peut permettre de générer une évolution, un changement en moi. Au fur et à mesure que ce travail se fait, laisse l'une des mains descendre progressivement, à son rythme (parfois un peu saccadé comme sur le rythme de la respiration), jusqu'à ce qu'elle se pose sur ma cuisse (ou le bras du fauteuil...) »

La main s'est posée ! « Merci cher inconscient, maintenant que tu as rassemblé tous ces apprentissages, merci de bien vouloir les intégrer, ainsi que toutes les solutions que tu as pu envisager pour atteindre (cet objectif). Installe toutes ces ressources dans mon quotidien, afin que je puisse y avoir accès, dès que j'en ai besoin. Laisse alors l'autre main descendre aussi tranquillement qu'elle le souhaite, au rythme où les choses s'intègrent à l'intérieur de moi. Et je saurai que ce travail sera fini quand la main aura complètement terminé sa descente et se sera posée elle aussi sur ma cuisse (l'endroit où elle va se poser en fonction de votre position). Voilà merci ! »



LES PROTOCOLES HYPNOTIQUES

PARTIE 6

Douleurs passagères ou douleurs chroniques :

L'objectif La douleur, source de tensions, de contractures, est un mécanisme vital, destiné à assurer notre survie ; tenter de l'ignorer est inutile et contribue à l'exacerber. L'enjeu ici : s'y relier en la décrivant précisément pour pouvoir ensuite la mettre à distance.

A/ Installé confortablement, placez vos mains en coupe, comme pour y accueillir un objet. Focalisez ensuite votre attention sur une partie agréable de votre corps au contact du fauteuil, jusqu'à ce que les paupières se ferment. A ce moment-là, imaginez que vous déposez votre douleur entre vos mains, ou qu'une tierce personne vous y aide, et décrivez-la mentalement : est-elle ronde, carrée, rouge, noire, pesante, piquante...? Puis, quand vous le souhaitez, faites en sorte de vous en débarrasser : la laisser, par exemple, tomber au sol ou la ranger soigneusement dans un tiroir...

B/ Prenez le temps de respirer tranquillement par de longues inspirations puis de longues expirations. Laissez les paupières se fermer pour vous "couper" du monde extérieur. Laissez-vous ressentir cette douleur à cet endroit précis. Puis, pour pouvoir la modifier, conscientisez-la en lui donnant des attributs (modalités) :

- si elle avait une forme, quelle forme prendrait-elle ? Est-elle ronde, carrée, quelle place occupe-t-elle à cet endroit de votre corps ?
- si cette douleur avait une couleur, quelle serait-elle, une couleur vive ? chaude ou froide ?
- si elle avait une texture, comment vous apparaîtrait-elle ? une matière dure ? souple ?
- enfin si elle avait un son, quel serait-il ? un son aigu ? ou sourd ? Lancinant ?

Puis dans cet état d'autohypnose, modifiez l'une après l'autre chacune de ces modalités et interrogez-vous :

- Si d'une forme avec des angles vifs, vous modifiez cette douleur en une forme plus ronde que se passe-t-il ? Ou si vous réduisez sa taille ?
- Si la couleur se transforme en une couleur plus pastel, plus agréable, comment la percevez-vous ?
- Si elle devient vaporeuse, cotonneuse, si elle peut s'échapper par chacun des pores de votre peau, que ressentez-vous ?
- Et si enfin elle devient d'une sonorité plus douce, atténuée, cela change-t-il quelque chose ?

A la fin de cet exercice, évaluez à nouveau votre douleur sur l'échelle de 1 à 10. Puis renouvelez-le quotidiennement.





LES "CAPSULES" BONUS



L'avantage de ces "capsules" est qu'elles peuvent-être utilisées pour le traitement de différentes problématiques. Je vous conseille pour chacun des protocoles de préparer en amont vos propres phrases de suggestions positives, de changement, de prise de recul...etc que vous voulez faire comprendre ou intégrer à votre subconscient.

Protocole du troisième œil pour mieux comprendre une situation

En commençant toujours de la même façon, fermez les yeux, détendez-vous et pensez à votre autosuggestion.

Prenez 10 grandes inspirations en imaginant que la lumière remplit vos poumons. À l'expiration, expulsez les énergies négatives.

Continuez de respirer, et focalisez votre attention sur le milieu de votre front.

Imaginez votre troisième œil et laissez votre intuition apparaître.

Peut-être que vous verrez des images, ou que vous entendrez des messages. Ou il se peut que vous ne voyiez rien du tout. Peu importe, laissez venir sans réfléchir.

Puis, quand vous le sentez, mettez fin de manière fluide à la séance en revenant à vos sensations physiques.

Technique du décompte

Si vous avez un peu de mal à visualiser mentalement, vous pouvez aussi utiliser un décompte de chiffres.

Asseyez-vous et pensez à votre autosuggestion. Puis, regardez fixement un point précis en face de vous.

Effectuez 3 respirations avec le ventre, et à la troisième inspiration, retenez votre souffle quelques secondes.

Fermez les yeux, et expirez profondément et calmement.

Faites ensuite un décompte de 25 à 1 (vous pouvez entendre les chiffres, ou les voir défiler).

Une fois arrivé à 1, répétez mentalement votre autosuggestion des dizaines de fois, jusqu'à saturer votre esprit.

Ensuite, retournez au monde réel en comptant cette fois de 1 à 3. Au chiffre 3, vous ouvrirez les yeux et vous vous sentirez apaisé.

Technique du plexus solaire

Mettez-vous dans une position confortable, et posez la main sur votre plexus solaire.

Fermez les yeux, et répétez-vous plusieurs fois votre phrase d'autosuggestion.

Respirez calmement et profondément, en portant votre attention sur votre plexus.

Maintenant, commencez à imaginer une bulle d'énergie très lumineuse (choisissez la couleur). Elle grandit autour de votre plexus, et irradie une belle énergie positive.

Regardez-la grandir et entourer petit à petit tout votre corps.

Pendant ce temps, répétez encore plusieurs fois votre phrase d'autosuggestion.

Ressentez les sensations de chaleur et de confort qu'elle vous apporte.

Restez dans votre bulle pendant plusieurs minutes et savourez ce profond bien-être.

Quand vous serez prêt, et rempli de confiance en vous et en votre pouvoir d'autosuggestion, prenez une grande inspiration et revenez à votre corps.

Ouvrez les yeux et prêtez attention à vos sensations.

Protocole de confiance en soi :

La technique de l'Album Photo

Imaginez que vous feuillotez un album photo qui contient tous vos souvenirs liés à des réalisations antérieures, des succès, de moments de joie et de bonheur, des expériences positives.

Ouvrez l'album à une page du début, et passez en revue le contenu de cette page, photo par photo, en utilisant tous vos systèmes sensoriels : auditif, visuel, kinesthésique, pour que l'image qui s'en dégage soit aussi complète et vivante que possible en revivant toutes les émotions positives liées à l'événement. Accordez-vous suffisamment de temps pour réactualiser votre vécu positif, ancrez (choisissez un geste qui vous convient) et garder l'ancrage environ 30s à chaque photo.

Tout en gardant l'ancrage, revenez dans le présent en gardant ces émotions et demandez à votre inconscient de rechercher des solutions à vos problèmes actuels à l'aide de ce tonus optimiste.

Gardez toujours l'ancrage et projetez-vous dans un avenir où tous vos problèmes actuels sont résolus et où vous vivez la joie et la satisfaction liées à la résolution de ces problèmes.

Prenez une « photo » de ce moment et collez-la dans l'album.

Gardez toujours l'ancrage et sortez de l'autohypnose.

TROUVER SES PROPRES SUGGESTIONS

Suggestions pour lutter contre le stress

Jour après jour, tu es calme, apaisé et détendu
Tu te sens libre et léger en toutes circonstances.
Tu es en contrôle et tu es maître de tes pensées
Tu prends facilement de la distance sur tes émotions négatives

Suggestions pour vaincre les troubles du sommeil

Jour après jour, tu plonges de plus en plus facilement et profondément dans un état de sommeil.
Tu dors paisiblement et te réveille reposé et pleine d'énergie
Tu t'apaises et te laisses glisser profondément dans un sommeil paisible et récupérateur

Suggestions pour arrêter de fumer

Jour après jour, tu es complètement détaché de la cigarette
Tu es un non-fumeur en pleine santé
Tu sais te détendre et gérer pleinement les émotions qui te traversent
Tu es libéré de la cigarette et tu te sens apaisé en toutes circonstances

Suggestions pour améliorer sa mémoire

Jour après jour, ta mémoire se développe et augmente de façon significative.
Tu as de la facilité à mémoriser un grand nombre d'informations
Tu mémorises facilement les informations que tu récoltes

Suggestions pour perdre du poids/maigrir

Tu te sens mince et ça te plaît
De jour en jour, tu as des facilités à maintenir ton poids
Tu maintiens facilement ton poids d'équilibre
La nourriture saine est pour toi une source de plaisir.

Suggestions pour avoir confiance en soi

Tu as le pouvoir de transformer tes rêves en réalité
Tu es capable et tu as des facilités à relever tous les défis sur ton chemin
Tu te sens confiant et libre d'être toi-même
Tu t'aimes comme tu es et tu apprécies la personne que tu es

Suggestions pour vaincre la timidité

De jour en jour tu as de la facilité à aborder les personnes qui t'intéressent
Tu accueilles toutes les occasions pour multiplier les contacts avec des personnes inconnues autour de toi.
Les personnes autour de toi apprécient ton ouverture aux autres.

Suggestions pour lâcher prise

De jour en jour, tu lâches prise et tu t'ouvres à tout ce qui vient à toi
Aujourd'hui tu te donnes une liberté nouvelle
Tu acceptes ce qui est et tu te fais confiance en toutes circonstances

Suggestions pour résoudre un conflit intérieur

Tu es en accord avec toi-même
De jour en jour, tu es responsable de tes choix et tu choisis ce qui est le plus juste pour toi
Tu es libre et tu affirmes pleinement tes choix en toute sérénité.

Suggestions pour la gestion de la douleur

Tu as le contrôle de diminuer la douleur
Tu te sens merveilleusement bien et plus léger
Tu te sens soulagé et tu guéris de plus en plus rapidement

Suggestions pour les troubles sexuels

Tu sens que ton énergie sexuelle se libère de plus en plus et prend de plus en plus d'espace dans ton corps
Tu prends du plaisir pendant l'acte sexuel et tu sens l'orgasme arriver
Tu es apaisé et tu as des facilités à faire durer le plaisir
Tu es détendu pendant l'acte sexuel et tu t'abandonnes complètement à ton partenaire

Suggestions pour se détendre

Jour après jour, tu es naturellement calme et détendu sans y penser
Tu as des facilités à te détendre et à te laisser aller dans ta rêverie
Tes pensées sont plus lentes et tu te sens profondément relaxé

Suggestions pour se libérer de la procrastination

De jour en jour, tu passes à l'action immédiatement sans plus attendre
Tu apprécies la sensation d'avoir terminé une tâche
Tu accomplis les tâches qui te sont soumis quand elles doivent être faites

Suggestions pour pardonner

Tu pardonnes sincèrement à... et tu te sens libre à présent
Tu as la capacité de pardonner facilement et tu es pardonné
Tu acceptes l'ignorance des autres et tolères leurs défauts

Suggestions pour lutter contre les addictions

Tu te sens libre de tes gestes et de tes actions
Jour après jour, tu as le contrôle et tu choisis ce qui est bon pour toi en pleine conscience
Aujourd'hui, tu es complètement détaché de (addiction) et tu respires la joie

Suggestions pour gérer ses émotions

Tu as le choix de vivre les émotions qui sont bonnes pour toi
Tu es maître de tes émotions et tu as le contrôle dessus
Tu as des facilités à gérer tes émotions
Tu es capable de prendre facilement de la distance sur les émotions négatives

Suggestions pour vaincre la dépression

De jour en jour, tu reprends goût à la vie et tu prends plaisir dans ce que tu fais
Tu t'aimes et tu t'acceptes dans ton intégralité.
Tu es en accord avec toi-même et tu ressens cette joie te guider

Suggestions pour faire son deuil

Jour après jour, tu acceptes cette situation telle qu'elle se présente à toi
Tu as de la facilité à prendre du recul face à la séparation en ne retenant que les moments positifs.
Tu te concentres sur le meilleur qui reste à venir.
Tu es facilement dans le détachement et tu te sens libéré du lien

Suggestions pour vaincre une phobie

Tu es confortable avec (peur)
Tu es libéré de toutes tes peurs et de tes doutes
Tu es courageux, sans peur, prêt à dépasser n'importe quel défi

CE NE SONT QUE DES EXEMPLES...
SENS TOI LIBRE D'INVENTER CE QUI TE PARLE !



IL NE ME RESTE PLUS QU'À VOUS SOUHAITER

UNE MERVEILLEUSE EXPLORATION...

