



## Check-list pour apprendre l'auto-hypnose

Voici les 10 étapes clefs pour apprendre l'auto-hypnose.

Gardez à l'esprit que chacun peut avoir une expérience différente de l'auto-hypnose, alors soyez ouvert à ajuster ces étapes selon vos besoins et votre confort personnel :

### 1- Définir un objectif clair :

Identifiez précisément ce que vous souhaitez accomplir grâce à l'auto-hypnose. Que ce soit la gestion du stress, l'amélioration de la concentration, ou le changement de comportement, amélioration de la qualité du sommeil, communiquer avec votre inconscient, ou bien encore la lévitation de la main... un objectif défini vous aidera à guider votre séance.

### 2- Choisir un environnement calme :

Sélectionnez un endroit tranquille où vous ne serez pas dérangé. Éliminez les distractions potentielles et créez un espace propice à la relaxation. Utilisez de préférence un fauteuil avec des accoudoirs ou caliez-vous bien dans le canapé. Il arrive parfois que la relaxation entraîne un déséquilibre et il ne faudrait pas vous faire mal.

### 3- Adopter une posture confortable :

Asseyez-vous ou allongez-vous dans une position confortable. L'objectif est de minimiser les inconforts physiques afin de vous concentrer pleinement sur l'expérience.

### 4- Pratiquer la relaxation progressive :

Commencez par détendre chaque partie de votre corps, en partant des pieds jusqu'à la tête. Focalisez-vous sur votre respiration pour favoriser la relaxation.

### 5- Choisir un point de fixation visuel ou mental :

Fixez votre regard sur un point ou créez une image mentale apaisante. Cela peut aider à induire un état hypnotique. Certains préfèrent fermer les yeux, d'autres les gardent ouverts avec un regard doux.

### 6- Répéter des suggestions positives :

Formulez des affirmations positives liées à votre objectif. Répétez-les mentalement ou à voix basse pendant la transe hypnotique. Par exemple, "Je suis calme et confiant" si votre objectif est la gestion du stress.

### 7- Utiliser la visualisation :

Visualisez mentalement la réalisation de votre objectif. Imaginez-vous dans la situation souhaitée

avec tous les détails sensoriels et émotionnels.

### **8- Explorer différents niveaux de transe :**

Pratiquez l'auto-hypnose à différents niveaux de profondeur. Vous pourriez commencer par des séances plus courtes et superficielles, puis progressivement approfondir votre état hypnotique au fil du temps.

### **9- Fixer une durée régulière de pratique :**

Établissez une routine régulière pour votre pratique d'auto-hypnose. Même quelques minutes par jour peuvent être bénéfiques. La constance est souvent clef.

### **10- Évaluer les résultats et ajuster :**

Soyez attentif aux changements dans votre vie quotidienne. Si nécessaire, ajustez vos affirmations et techniques en fonction de ce qui fonctionne le mieux pour vous. N'hésitez pas à faire des ajustements en cours de route.



*N'oubliez pas que l'auto-hypnose est une compétence qui s'améliore avec la pratique. Soyez*

*patient et ouvert à l'exploration de différentes approches jusqu'à ce que vous trouviez ce qui fonctionne le mieux pour vous.*