

Comment Améliorer Ses Performances par l'**Hypnose** et l'**Autosuggestion**

D'après l'œuvre d'Émile COUÉ

À LIRE – TRÈS IMPORTANT

Le simple fait de lire le présent livre vous donne le droit de l'OFFRIR EN CADEAU à qui vous le souhaitez. Vous avez aussi le **droit de le revendre** en version électronique sur internet, à 3 conditions :

1. Ne pas faire de spam pour le vendre. Le spam est un courrier commercial non sollicité adressé à une ou des personnes qui ne vous connaissent pas. *
2. Ne pas l'intégrer à une chaîne d'argent. *
3. Le garder intact comme vous l'avez reçu et respecter son copyright. *

Vous pouvez garder tout l'argent que vous gagnerez en le revendant. Vous pouvez aussi l'offrir en bonus, en vente groupée ou le mettre aux enchères sur eBay et sur les ventes d'enchères.

** Bien sûr, si vous ne respectez pas une seule de ces conditions, le droit de revente vous sera immédiatement retiré, et l'auteur se réserve le droit légitime de vous réclamer des dommages et intérêts.*

Table des Matières

Suggestion et Autosuggestion.....	2
L'être conscient et l'être inconscient.....	3
Volonté et imagination.....	4
Suggestion et autosuggestion.....	7
Emploi de l'autosuggestion.....	9
Comment procéder pour apprendre au sujet à s'autosuggestionner.....	13
Qu'est ce que l'hypnose ?.....	13
Nous n'utilisons qu'un pourcentage infime de nos capacités cérébrales !	
.....	15
Une définition de l'hypnose.....	15
Des études récentes démontrent toute l'efficacité de l'état hypnotique pour traiter de nombreuses affections.....	16
Comment parvenir en état d'hypnose ?.....	17
Hypnose ou relaxation profonde, est-ce la même chose?.....	18
A quoi ressemble un état d'hypnose ou de relaxation profonde ?.....	18
Questions Fréquentes	20

Suggestion et Autosuggestion

La suggestion ou plutôt l'autosuggestion est un sujet tout à fait nouveau, en même temps qu'il est aussi vieux que le monde.

Il est nouveau en ce sens que, jusqu'à présent, il a été mal étudié et, par conséquent, mal connu ; il est ancien parce qu'il date de l'apparition de l'homme sur la terre. En effet, l'autosuggestion est un instrument que nous possédons en naissant et cet instrument, ou mieux cette force, est doué d'une puissance inouïe, incalculable, qui, suivant les circonstances, produit les meilleurs ou les plus mauvais effets. La connaissance de cette force est utile à chacun de nous, mais elle est plus particulièrement indispensable aux

médecins, aux magistrats, aux avocats, aux éducateurs de la jeunesse.

Lorsqu'on sait la mettre en pratique d'une façon consciente, on évite d'abord de provoquer chez les autres des autosuggestions mauvaises dont les conséquences peuvent être désastreuses, et ensuite l'on en provoque consciemment de bonnes qui ramènent la santé physique chez les malades, la santé morale chez les névrosés, les dévoyés, victimes inconscientes d'autosuggestions antérieures, et aiguillent dans la bonne voie des esprits qui avaient tendance à s'engager dans la mauvaise.

L'être conscient et l'être inconscient

Pour bien comprendre les phénomènes de la suggestion, ou pour parler plus justement, de l'autosuggestion, il est nécessaire de savoir qu'il existe en nous deux individus absolument distincts l'un de l'autre. Tous deux sont intelligents ; mais, tandis que l'un est conscient, l'autre est inconscient. C'est la raison pour laquelle son existence passe généralement inaperçue.

Et cependant cette existence est facile à constater, pour peu qu'on se donne la peine d'examiner certains phénomènes et qu'on veuille bien y réfléchir quelques instants. En voici des exemples :

Tout le monde connaît le somnambulisme, tout le monde sait qu'un somnambule se lève la nuit, sans être éveillé, qu'il sort de sa chambre après s'être habillé ou non, qu'il descend des escaliers, traverse des corridors et que, après avoir exécuté certains actes ou accompli certain travail, il revient à sa chambre, se recouche, et montre le lendemain le plus grand étonnement en trouvant terminé un travail qu'il avait laissé inachevé la veille.

Cependant c'est lui qui l'a fait, bien qu'il n'en sache rien. À quelle force son corps a-t-il obéi, si ce n'est à une force inconsciente, à son être inconscient ?

Considérons maintenant, si vous le voulez bien, le cas trop fréquent, hélas !, d'un alcoolique atteint de delirium tremens. Comme pris d'un accès de démence, il s'empare d'une arme quelconque, couteau, marteau, hachette, et frappe, frappe furieusement ceux qui ont le malheur d'être dans son voisinage. Quand, l'accès terminé, l'homme recouvre ses sens, il contemple avec horreur la scène de carnage qui s'offre à sa vue, ignorant que c'est lui-même qui en est l'auteur. Ici encore, n'est-ce pas l'inconscient qui a conduit ce malheureux ?

Si nous comparons l'être conscient à l'être inconscient, nous constatons que, tandis que le conscient est doué souvent d'une mémoire très infidèle, l'inconscient, au contraire, est pourvu d'une mémoire merveilleuse, impeccable, qui enregistre, à notre insu, les moindres événements, les moindres faits de notre existence. De plus, il est crédule et accepte, sans raisonner, ce qu'on lui dit. Et, comme c'est lui qui préside au fonctionnement de tous nos organes par l'intermédiaire du cerveau, il se produit ce fait, qui vous semble plutôt paradoxal, que s'il croit que tel ou tel organe fonctionne bien ou mal, que nous ressentons telle ou telle impression, cet organe, en effet, fonctionne bien ou mal, ou bien nous ressentons telle ou telle impression.

Non seulement l'inconscient préside aux fonctions de notre organisme, mais il préside aussi à l'accomplissement de toutes nos actions, quelles qu'elles soient.

C'est lui que nous appelons imagination et qui, contrairement à ce qui est admis, nous fait toujours agir, même et surtout contre notre volonté, lorsqu'il y a antagonisme entre ces deux forces.

Volonté et imagination

Si nous ouvrons un dictionnaire et que nous cherchions le sens du mot volonté, nous trouverons cette définition : « Faculté de se déterminer librement à certains actes. » Nous accepterons cette définition comme vraie, inattaquable. Or, rien n'est plus faux, et cette volonté, que nous revendiquons

si fièrement, cède toujours le pas à l'imagination. C'est une règle absolue, qui ne souffre aucune exception.

Blasphème ! Paradoxe ! vous écrierez-vous. Nullement. Vérité, pure vérité, vous répondrai-je.

Et pour vous en convaincre, ouvrez les yeux, regardez autour de vous, et sachez comprendre ce que vous voyez. Vous vous rendrez compte alors que ce que je vous dis n'est pas une théorie en l'air, enfantée par un cerveau malade, mais la simple expression de ce qui est.

Supposons que nous placions sur le sol une planche de 10 mètres de long sur 0,25 m de large, il est évident que tout le monde sera capable d'aller d'un bout à l'autre de cette planche sans mettre le pied à côté. Changeons les conditions de l'expérience et supposons cette planche placée à la hauteur des tours d'une cathédrale, quelle est donc la personne qui sera capable de s'avancer, seulement d'un mètre, sur cet étroit chemin ? Est-ce vous qui m'écoutez ? Non, sans doute. Vous n'auriez pas fait deux pas que vous vous mettriez à trembler et que, malgré tous vos efforts de volonté, vous tomberiez infailliblement sur le sol.

Pourquoi donc ne tomberez-vous pas si la planche est à terre et pourquoi tomberez-vous si elle est élevée ? Tout simplement parce que, dans le premier cas, vous vous imaginez qu'il vous est facile d'aller jusqu'au bout de cette planche, tandis que, dans le second, vous vous imaginez que vous ne le pouvez pas.

Remarquez que vous avez beau vouloir avancer : si vous vous imaginez que vous ne le pouvez pas, vous êtes dans l'impossibilité absolue de le faire.

Si des couvreurs, des charpentiers, sont capables d'accomplir cette action, c'est qu'ils s'imaginent qu'ils le peuvent.

Le vertige n'a pas d'autre cause que l'image que nous nous faisons que nous allons tomber ; cette image se transforme immédiatement en acte, malgré tous nos efforts de volonté, d'autant plus vite même que ces efforts sont plus violents.

Considérons une personne atteinte d'insomnie. Si elle ne fait pas d'efforts pour dormir, elle restera tranquille dans son lit. Si, au contraire, elle veut dormir, plus elle fait d'efforts, plus elle est agitée.

N'avez-vous pas remarqué que plus vous voulez trouver le nom d'une personne que vous croyez avoir oublié, plus il vous fuit, jusqu'au moment où substituant dans votre esprit l'idée « ça va revenir » à l'idée « j'ai oublié » le nom vous revient tout seul, sans le moindre effort ?

Que ceux qui font de la bicyclette se rappellent leurs débuts. Ils étaient sur la route, se cramponnant à leur guidon, dans la crainte de tomber. Tout à coup, apercevant au milieu du chemin un simple petit caillou ou un cheval, (plus) ils cherchaient à éviter l'obstacle, plus droit ils se dirigeaient sur lui.

À qui n'est-il pas arrivé d'avoir le fou rire, c'est-à-dire un rire qui éclatait d'autant plus violemment que l'on faisait plus d'efforts pour le retenir ?

Quel était l'état d'esprit de chacun dans ces différentes circonstances ? Je veux ne pas tomber, mais je ne peux pas m'en empêcher ; je veux dormir, mais je ne peux pas ; je veux trouver le nom de Madame Chose, mais je ne peux pas ; je veux éviter l'obstacle, mais je ne peux pas ; je veux contenir mon rire, mais je ne peux pas.

Comme on le voit, dans chacun de ces conflits, c'est toujours l'imagination qui l'emporte sur la volonté, sans aucune exception.

Dans le même ordre d'idées, ne voyons-nous pas qu'un chef qui se précipite en avant, à la tête de ses troupes, les entraîne toujours après lui, tandis que le cri : « Sauve qui peut ! » détermine presque fatalement une déroute ? Pourquoi ? C'est que, dans le premier cas, les hommes s'imaginent qu'ils doivent marcher en avant et que, dans le second, ils s'imaginent qu'ils sont vaincus et qu'il leur faut fuir pour échapper à la mort.

Panurge n'ignorait pas la contagion de l'exemple, c'est-à-dire l'action de l'imagination, quand, pour se venger d'un

marchand avec lequel il naviguait, il lui achetait son plus gros mouton et le jetait à la mer, certain d'avance que le troupeau suivrait tout entier, ce qui eut lieu, du reste.

Nous autres, hommes, nous ressemblons plus ou moins à la gent moutonnaire et, contre notre gré, nous suivons irrésistiblement l'exemple d'autrui, nous imaginant que nous ne pouvons faire autrement.

Je pourrais citer encore mille autres exemples, mais je craindrais que cette énumération ne devînt fastidieuse. Je ne puis cependant passer sous silence ce fait qui montre la puissance énorme de l'imagination, autrement dit, de l'inconscient dans sa lutte contre la volonté.

Il y a des ivrognes qui voudraient bien ne plus boire, mais qui ne peuvent s'empêcher de le faire. Interrogez-les, ils vous répondront, en toute sincérité, qu'ils voudraient être sobres, que la boisson les dégoûte, mais qu'ils sont irrésistiblement poussés à boire, malgré leur volonté, malgré le mal qu'ils savent que cela leur fera...

De même, certains criminels commettent des crimes malgré eux, et quand on leur demande pourquoi ils ont agi ainsi, ils répondent : « Je n'ai pas pu m'en empêcher, cela me poussait, c'était plus fort que moi. »

Et l'ivrogne et le criminel disent vrai; ils sont forcés de faire ce qu'ils font, par la seule raison qu'ils s'imaginent ne pas pouvoir s'en empêcher.

Ainsi donc, nous qui sommes si fiers de notre volonté, nous qui croyons faire librement ce que nous faisons, nous ne sommes en réalité que pauvres fantoches dont notre imagination tient tous les fils. Nous cessons d'être ces fantoches que lorsque nous avons appris à la conduire.

Suggestion et autosuggestion

D'après ce qui précède, nous pouvons assimiler l'imagination à un torrent qui entraîne fatalement le malheureux qui s'y est laissé tomber, malgré sa volonté de gagner la rive. Ce torrent semble indomptable; cependant si

vous savez vous y prendre, vous le détournerez de son cours, vous le conduirez à l'usine, et là vous transformerez sa force en mouvement, en chaleur, en électricité.

Si cette comparaison ne vous semble pas suffisante, nous assimilerons l'imagination (la folle du logis, comme on s'est plu à l'appeler) à un cheval sauvage qui n'a ni guides, ni rênes. Que peut faire le cavalier qui le monte, sinon se laisser aller où il plaît au cheval de le conduire ? Et, souvent alors, si ce dernier s'emporte, c'est dans le fossé que s'arrête sa course. Que le cavalier vienne à mettre des rênes à ce cheval, et les rôles sont changés. Ce n'est plus lui qui va où il veut, c'est le cavalier qui fait suivre au cheval la route qu'il désire.

Maintenant que nous nous sommes rendu compte de la force énorme de l'être inconscient ou imaginatif, je vais montrer que cet être, considéré comme indomptable, peut être aussi facilement dompté qu'un torrent ou un cheval sauvage.

Mais avant d'aller plus loin, il est nécessaire de définir soigneusement deux mots que l'on emploie souvent, sans qu'ils soient toujours bien compris. Ce sont les mots suggestion et autosuggestion.

Qu'est-ce donc que la suggestion ? On peut la définir « l'action d'imposer une idée au cerveau d'une personne ». Cette action existe-t-elle réellement ? À proprement parler, non. La suggestion n'existe pas en effet par elle-même; elle n'existe et ne peut exister qu'à la condition sine qua non de se transformer chez le sujet en autosuggestion. Et ce mot, nous définirons « l'implantation d'une idée en soi-même par soi-même ». Vous pouvez suggérer quelque chose à quelqu'un; si l'inconscient de ce dernier n'a pas accepté cette suggestion, s'il ne l'a pas digérée, pour ainsi dire, afin de la transformer en autosuggestion, elle ne produit aucun effet.

Il m'est arrivé quelquefois de suggérer une chose plus ou moins banale à des sujets très obéissants d'ordinaire, et de voir ma suggestion échouer. La raison en est que l'inconscient de ces sujets s'était refusé à l'accepter et ne l'avait pas transformée en autosuggestion.

Emploi de l'autosuggestion

Je reviens à l'endroit où je disais que nous pouvons dompter et conduire notre imagination, comme on dompte un torrent ou un cheval sauvage. Il suffit pour cela, d'abord de savoir que cela est possible (ce que presque tout le monde ignore), et ensuite d'en connaître le moyen. Eh bien! ce moyen est fort simple; c'est celui que, sans le vouloir, sans le savoir, d'une façon absolument inconsciente de notre part, nous employons chaque jour depuis que nous sommes au monde, mais que, malheureusement pour nous, nous employons souvent mal et pour notre plus grand dam. Ce moyen c'est l'autosuggestion.

Tandis que, habituellement, on s'autosuggère (*sic*) inconsciemment, il suffit de s'auto suggérer consciemment et le procédé consiste en ceci : d'abord, bien peser avec sa raison les choses qui doivent faire l'objet de l'autosuggestion et, selon que celle-ci répond oui ou non, se répéter plusieurs fois, sans penser à autre chose : « Ceci vient ou ceci se passe; ceci sera ou ne sera pas, etc. », et si l'inconscient accepte cette suggestion, s'il s'autosuggère, on voit la ou les choses se réaliser de point en point.

Ainsi entendue, l'autosuggestion n'est autre chose que l'hypnotisme tel que je le comprends et que je définis par ces simples mots : Influence de l'imagination sur l'être moral et l'être physique de l'homme.

Or, cette action est indéniable et, sans revenir aux exemples précédents, j'en citerai quelques autres.

Si vous vous persuadez à vous-même que vous pouvez faire une chose quelconque, pourvu qu'elle soit possible, vous la ferez, si difficile qu'elle puisse être. Si, au contraire, vous vous imaginez ne pas pouvoir faire la chose la plus simple du monde, il vous est impossible de la faire et les taupinières deviennent pour vous des montagnes infranchissables.

Tel est le cas des neurasthéniques qui, se croyant incapable du moindre effort, se trouvent souvent dans l'impossibilité de faire seulement quelques pas sans ressentir une extrême fatigue. Et ces mêmes neurasthéniques, quand ils font des efforts pour sortir de leur tristesse, s'y enfoncent de plus en plus, semblables au malheureux qui s'enlise et qui s'enfonce d'autant plus vite qu'il fait plus d'efforts pour se sauver.

De même il suffit de penser qu'une douleur s'en va pour sentir en effet cette douleur disparaître peu à peu, et, inversement, il suffit de penser que l'on souffre pour que l'on sente immédiatement venir la souffrance.

Je connais certaines personnes qui prédisent à l'avance qu'elles auront la migraine tel jour, dans telles circonstances, et, en effet, au jour dit, dans les circonstances données elles la ressentent. Elles se sont elles-mêmes donné leur mal, de même que d'autres se guérissent le leur par autosuggestion consciente.

Je sais que, généralement, on passe pour fou aux yeux du monde, quand on ose émettre des idées qu'il n'est pas habitué à entendre. Eh bien ! au risque de passer pour fou, je dirai que, si nombre de personnes sont malades moralement et physiquement, c'est qu'elles s'imaginent être malades, soit au moral, soit au physique; si certaines personnes sont paralytiques, sans qu'il y ait aucune lésion chez elles, c'est qu'elles s'imaginent être paralysées, et c'est parmi ces personnes que se produisent les guérisons les plus extraordinaires.

Si certains sont heureux ou malheureux, c'est qu'ils s'imaginent être heureux ou malheureux, car deux personnes, placées exactement dans les mêmes conditions, peuvent se trouver, l'une parfaitement heureuse, l'autre absolument malheureuse.

La neurasthénie, le bégaiement, les phobies, la kleptomanie, certaines paralysies, etc., ne sont autre chose que le résultat de l'action de l'inconscient sur l'être physique ou moral.

Mais si notre inconscient est la source de beaucoup de nos maux, il peut aussi amener la guérison de nos affections morales et physiques. Il peut, non seulement réparer le mal qu'il a fait, mais encore guérir des maladies réelles, si grande est son action sur notre organisme.

Isolez-vous dans une chambre, asseyez-vous dans un fauteuil, fermez les yeux pour éviter toute distraction, et pensez uniquement pendant quelques instants : « Telle chose est en train de disparaître », « telle chose est en train de venir ».

Si vous vous êtes fait réellement de l'autosuggestion, c'est-à-dire si votre inconscient a fait sienne l'idée que vous lui avez offerte, vous êtes tout étonné de voir se produire la chose que vous avez pensée. (Il est à noter que le propre des idées autosuggérées est d'exister en nous à notre insu et que nous ne pouvons savoir qu'elles y existent que par les effets qu'elles produisent.) Mais surtout, et cette recommandation est essentielle, que la volonté n'intervienne pas dans la pratique de l'autosuggestion; car, si elle n'est pas d'accord avec l'imagination, si l'on pense : « Je veux que telle ou telle chose se produise », et que l'imagination dise : « Tu le veux, mais cela ne sera pas », non seulement on n'obtient pas ce que l'on veut, mais encore on obtient exactement le contraire.

Cette observation est capitale, et elle explique pourquoi les résultats sont si peu satisfaisants quand, dans le traitement des affections morales, on s'efforce de faire la rééducation de la volonté. C'est à l'éducation de l'imagination qu'il faut s'attacher, et c'est grâce à cette nuance que ma méthode a souvent réussi là où d'autres, et non des moindres, avaient échoué.

Des nombreuses expériences que je fais journellement depuis vingt ans et que j'ai observées avec un soin minutieux, j'ai pu tirer les conclusions qui suivent et que j'ai résumées sous forme de lois :

1. Quand la volonté et l'imagination sont en lutte, c'est toujours l'imagination qui l'emporte, sans aucune exception ;

2. Dans le conflit entre la volonté et l'imagination, la force de l'imagination est en raison directe du carré de la volonté ;
3. Quand la volonté et l'imagination sont d'accord, l'une ne s'ajoute pas à l'autre, mais l'une se multiplie par l'autre ;
4. L'imagination peut être conduite.

(Les expressions « en raison directe du carré de la volonté » et « se multiplie » ne sont pas rigoureusement exactes. C'est simplement une image destinée à faire comprendre ma pensée.)

D'après ce qui vient d'être dit, il semblerait que personne ne dût jamais être malade. Cela est vrai. Toute maladie, presque sans exception, peut céder à l'autosuggestion, si hardie et si invraisemblable que puisse paraître mon affirmation; je ne dis pas cède toujours, mais peut céder, ce qui est différent.

Mais pour amener les gens à pratiquer l'autosuggestion consciente, il faut leur enseigner comment faire, de même qu'on leur apprend à lire ou à écrire, qu'on leur enseigne la musique, etc.

L'autosuggestion est, comme je l'ai dit plus haut, un instrument que nous portons en nous en naissant, et avec lequel nous jouons inconsciemment toute notre vie, comme un bébé joue avec son hochet. Mais c'est un instrument dangereux; il peut vous blesser, vous tuer même, si vous le maniez imprudemment et inconsciemment. Il vous sauve, au contraire, quand vous savez l'employer d'une façon consciente. On peut dire de lui ce qu'Ésope disait de la langue : « C'est la meilleure, et en même temps la plus mauvaise chose du monde. »

Je vais vous expliquer maintenant comment on peut faire que tout le monde ressente l'action bienfaisante de l'autosuggestion appliquée d'une façon consciente.

En disant « tout le monde », j'exagère un peu, car il y a deux classes de personnes chez lesquelles il est difficile de provoquer l'autosuggestion consciente :

1. Les arriérés, qui ne sont pas capables de comprendre ce que vous leur dites ;
2. Les gens qui ne consentent pas à comprendre.

Comment procéder pour apprendre au sujet à s'autosuggestionner

Le principe de la méthode se résume en ces quelques mots :

On ne peut penser qu'à une chose à la fois, c'est-à-dire que deux idées peuvent se juxtaposer, mais non se superposer dans notre esprit.

Toute pensée occupant uniquement notre esprit devient vraie pour nous et a tendance à se transformer en acte.

Donc, si vous arrivez à faire penser à un malade que sa souffrance disparaît, elle disparaîtra; si vous arrivez à faire penser à un kleptomane qu'il ne volera plus, il ne volera plus, etc., etc.

Qu'est ce que l'hypnose ?

L'hypnose est un état de conscience particulier qui se situe entre la veille et le sommeil. Chacun d'entre-nous, expérimentons parfois, sans le savoir; où plutôt sans s'en rendre compte puisque cet état second nous y sommes confrontés plusieurs fois par jour lorsque par exemple, nous accomplissons des gestes devenus automatiques lors de la conduite automobile et plus exactement lorsque nous avons parcouru de nombreux kilomètres alors que le temps lui, nous à semblé très court. Ceci est un cas de distorsion temporelle.

Il y a une distinction à faire entre le temps objectif c'est à dire l'heure indiquée par une horloge et le temps subjectif qui est la durée perçue par une personne. Cette différence de temps est uniquement une production de l'esprit. Aussi lorsque notre regard se perd au loin; à l'horizon et que notre pensée est ailleurs. Ces exemples parmi d'autres, que nous vivons tous à certains moments sont typiques de l'état hypnotique.

Le cerveau est un organe complexe, dont on ne connaît à ce jour tout les méandres du savoir à son sujet. Je pense qu'il existe de nombreuses incertitudes aujourd'hui encore sur son mode de fonctionnement; notamment sur les liaisons établies qui sont créées par nos émotions, notre façon de penser, etc.

Toujours est-il que si nous utilisons ne serait-ce que 10% de nos capacités mentales, les 90% restantes sont quant à elles enfouies et endormies au plus profond de nous sans que nous soyons capables d'en tirer un quelconque profit.

Non pas, parce que nous en sommes incapables mais par un manque de connaissance sur la manière de les mettre en application. Aussi au cours de notre vie quotidienne nous n'avons pas le besoin d'utiliser ces facultés pour les tâches les plus diverses, qu'elles soient élémentaires ou non.

Donc certaines zones de notre cerveau sont naturellement mises au repos du fait d'un apprentissage inexistant. Notre mode de vie occidental ne permet pas d'entraîner l'hémisphère droit relatif à notre intuition, (l'inconscient); cela dépend de notre culture.

Bien des recherches et des expérimentations ont eu lieu afin de lever le voile; et continue de l'être afin d'étudier les capacités de notre cerveau.

Nous n'utilisons qu'un pourcentage infime de nos capacités cérébrales !

Le cerveau d'un être humain comporte 95 milliards de neurones qui composent notre système nerveux.

Les neurones sont des cellules uniques et autonomes qui communiquent entre elles sans être reliées physiquement.

Chaque neurone est un minuscule système de traitement de l'information ; tous réunis dans le cortex, ils forment la zone pensante du cerveau.

Un neurone émet ou reçoit sur un de ses dix mille synapses des signaux physiques, reçus ou envoyés par des neurones voisins.

Certaines de ces synapses peuvent contenir des informations semblables comme les fonctions motrices et non cognitives. D'autres synapses vierges, véhiculeront l'information du futur.

La quantité de synapses de chaque individu, qui est d'environ 10 élevé à la puissance 13, offre à notre cerveau des combinaisons de possibilités d'états mentaux différents extrêmement supérieures au nombre total de particules élémentaires (électrons et protons) contenues dans l'univers entier et qui est de 2 élevé à la puissance 950.

Une définition de l'hypnose

On peut décrire l'hypnose comme **un état altéré de la conscience qui permet de contourner l'esprit " critique " d'une personne pour se concentrer sur une suggestion**, qui prendra toute la place dans le mental de la personne placée dans cet état.

Une personne sous hypnose ou en relaxation profonde, sera très réceptive à la suggestion qui lui sera soumise par le praticien, ce qui en fait une arme très efficace pour conditionner le mental à un état de guérison ou à la correction d'une habitude, d'un mode de vie affectant la santé ou un comportement néfaste et destructeur d'une personne.

Des récentes études au moyen de techniques utilisant des scanners et des techniques d'imagerie mentale, ont démontré que lorsque l'on soumet des suggestions à une personne dans un état d'hypnose (ou de relaxation profonde), son cerveau les perçoit dans la même zone que lorsqu'elle vit réellement ces situations, ce qui ne se produit pas lorsque la personne imagine ces suggestions ou situations dans un état de veille normale.

Des études récentes démontrent toute l'efficacité de l'état hypnotique pour traiter de nombreuses affections

Comme mentionné, l'hypnose trouve de nombreuses applications, notamment pour vaincre la douleur; mais il y a de nombreuses autres affections qui sont améliorées ou vaincues à travers cette technique.

Mentionnons cette étude, pratiquée en 2003, à Manchester en Angleterre, sur des patients atteints du syndrome du colon irritable. Les symptômes de cette affection sont surtout des crampes abdominales, des ballonnements et gaz, de la diarrhée ou de la constipation, des douleurs dans le bas du dos. Cette affection est souvent accompagnée de stress, dépression et anxiété.

Lors de cette étude d'une durée de 5 ans et concernant 204 patients, on a pratiqué plus de 12 sessions d'hypnose sur une période de 3 mois. Il était suggéré aux patients des séances d'imagerie mentale, les amenant dans un voyage à

l'intérieur même de leur colon, qu'ils pouvaient imaginer sous des aspects les plus colorés et agréables.

Les résultats ont dépassés les espérances des chercheurs, avec plus de 70% des patients ayant enregistré une amélioration significative de leur état, ceux-ci la qualifiant de mieux à beaucoup mieux. Après 5 ans, les mêmes patients éprouvaient toujours l'amélioration obtenue lors des premiers 3 mois de traitements.

D'autres études similaires ont obtenus des résultats semblables, pour le même genre d'affections, mais également dans de nombreux autres problèmes, tels que nous l'avons mentionné au début de cette chronique.

Comment parvenir en état d'hypnose ?

Il existe plusieurs moyens, variant d'un hypnotiseur à l'autre pour atteindre un état hypnotique. La relaxation profonde ou psychosomatique est un état semblable à un état hypnotique, lorsque cette relaxation est dirigée par un thérapeute et qu'elle est accompagnée de suggestions. Une personne ayant été entraînée durant un certain temps à atteindre cet état, peut atteindre seule un état similaire, on parle alors d'autohypnose.

La détente et la relaxation musculaire topographique est un préalable à un état similaire à l'hypnose. Cet état procure une sensation de torpeur, de bien-être et ouvre le mental aux suggestions qui lui seront faites dans un but thérapeutique.

Lors des premières séances il est plus efficace de suivre les directives d'un professionnel. Par la suite, à l'aide de certains repaires, il sera possibles se retrouver seul en autohypnose, et cela, en un temps de plus en plus rapide.

Hypnose ou relaxation profonde, est-ce la même chose?

La méditation, un état permettant de ressentir un état de relaxation et de détente, également très profitable, n'est pas un état semblable à l'hypnose ou à la relaxation profonde.

Par contre, la relaxation profonde, est similaire à l'hypnose. En effet l'obtention d'un état d'hypnose et l'utilisation qui est faite de cet état une fois obtenu, sont les mêmes. Dans les deux cas on a recours à la suggestion.

Cependant, dans le cas de la relaxation profonde, on accorde une part importante à la détente musculaire et à la respiration profonde, deux facteurs qui permettent un meilleur contrôle sur le stress. Ceci permet d'amplifier encore les résultats bénéfiques obtenus par de telles techniques.

A quoi ressemble un état d'hypnose ou de relaxation profonde ?

Voyons une brève description d'une séance d'hypnose tel que raconté par une patiente :

" Après quelques instructions de respiration profonde et une technique de détente musculaire, les suggestions de détente commençaient à faire leur effet; après avoir senti dans un premier temps, mon corps de plus en plus lourd, je me sentais maintenant tellement légère, que j'aurais pu voler dans la pièce dans laquelle je me trouvais.

Je ressentais un état psychique d'intense bien-être, quasiment d'euphorie. J'avais l'intense conviction d'exercer un complet contrôle sur tout mon corps, sur chacun de mes organes. Le thérapeute me parlait du son des vagues de l'océan, et je les entendais clairement; je

*ressentais de la même façon la douceur de la brise marine
et l'odeur du grand large.*

*Toutes suggestions m'étant faites prenait aussitôt vie
devant moi, en son et image, que ce soit une magnifique
cascade, le chant des oiseaux ou les gouttes d'eau au
contact des feuilles d'un grand arbre.*

*Ayant atteint un tel état de suggestivité j'étais très
réceptive à faire disparaître de mon corps ces douleurs qui
me rendaient la vie impossible en temps normal et à faire
disparaître l'anxiété et l'état de dépression qui était mon
lot quotidien. "*

C'est ce genre de description que l'on recueille
généralement auprès des personnes pratiquant les séances
d'hypnose ou de relaxation profonde.

Seule l'hypnose permet un accès aisé à votre
inconscient. Savoir faire de l'autohypnose vous permet de
comprendre ce qui se passe au plus profond de vous-même.

Les techniques enseignées dans ce cours vous
permettent de faire des changements dans le fonctionnement
de votre esprit profond.

Ces changements peuvent être de différentes
natures :

- diminuer son stress
- augmenter la confiance en soi
- corriger des défauts
- développer des qualités
- augmenter son estime de soi
- améliorer sa santé
- améliorer ses performances physiques
- améliorer ses performances intellectuelles
- supprimer des blocages comme la timidité
- améliorer ses résultats professionnels ou scolaires
- améliorer son sommeil

- régler des conflits intérieurs
- contrôler ses émotions
- arrêter de fumer
- arrêter de se ronger les ongles
- arrêter de bégayer
- contrôler la douleur
- terminer un deuil
- etc.

Questions Fréquentes

Il paraît que l'hypnose ne marche pas avec tout le monde, comment savoir si pour moi ce sera possible ?

Il est important de faire deux distinctions : l'hypnose classique et / ou de spectacle qui est directive et " l'hypnose ericksonienne " ou " **nouvelle hypnose** " qui est thérapeutique et non directive.

- L'hypnose directive (de spectacle) ne fonctionne qu'avec peu de sujets et les effets sont temporaires.
- L'hypnose thérapeutique fonctionne pour 100% des individus, vous êtes accompagné au cœur de vos ressources, votre inconscient fait le reste.

Peut-on me faire réaliser des choses que je ne désire pas sous hypnose ?

Non c'est impossible. L'homéostasie (Définie par le physiologiste français Claude Bernard (1813-1878) comme " l'équilibre dynamique qui nous maintient en vie ", l'homéostasie assure la stabilité globale de l'être pour sa survie (température, la teneur du sang en sucre (glycémie), ou en calcium, la tension artérielle, etc.) de chaque être nous protège de ce qui va à l'encontre de notre intégrité.

Est-ce que sous hypnose, je peux rester conscient de tout ce qui se passe ?

Oui vous pouvez suivre la totalité de la séance tout en étant dans un état modifié de conscience propice à l'accès à vos ressources

Sous hypnose, est-il possible de dire des choses que l'on ne souhaite pas ?

Non et si vous le faisiez, ce serait motivé par une volonté profonde qui serait vôtre ; de plus aucune information n'est divulguée à un tiers.

Puis-je arrêter en cours de séance ?

Bien sûr, vous faites ce que vous voulez quand vous le voulez ; vous êtes seul maître.

Est-il possible de s'endormir et de ne pas se réveiller ?

Non, même si vous deviez être en un état profond de transe, vous reviendriez à un état d'éveil normal très naturellement

On dit que l'on peut entrer en transe hypnotique soi-même, comment est-ce possible ?

Oui l'hypnose est un état naturel et vous entrez souvent dans des états très légers de transe sans les commander : rêverie, long parcours en voiture (sans même penser réellement à votre conduite), absorbée par une pensée, vous n'entendez plus que l'on vous parle...

Est-ce que je peux pratiquer l'autohypnose efficacement ?

Oui, quelques heures de formation à l'autohypnose suffisent pour que vous puissiez explorer les états de transe que vous souhaitez, seul et sans aucun danger.

© 2007. www.escale-ebook.com