

## Qu'est ce que l'autohypnose ?



### C'est quoi l'autohypnose ?

L'autohypnose est comme son nom l'indique, l'art de s'amener soi-même dans un état hypnotique permettant la mise en contact avec son inconscient.

On pourrait comparer l'inconscient aux mythes des génies capables d'apporter, d'exaucer des vœux et de permettre à nos envies de devenir réelles.

En autohypnose, cela donnerait :

On frotte la lampe (technique d'induction pour entrer en autohypnose).

On entre alors en contact avec le génie (l'inconscient).

On formule son vœux (que l'on a préparé dans notre détermination d'objectif).

On laisse le génie faire en sorte que cela devienne réel (travail inconscient).

Pour finir, on remercie le génie et on l'invite à regagner sa lampe (phase de réveil).

En résumé, l'autohypnose se déroule en 4 étapes :

1/ La phase de la détermination d'objectif.

2/ La phase d'induction hypnotique.

3/ La phase du travail inconscient.

4/ La phase du réveil.

Quiconque maîtrise l'art de l'autohypnose est capable d'améliorer certains aspects de sa vie et de reprogrammer certains de ses schémas inconscients. On peut donc dire que l'autohypnose est un art du changement.

### Quand et à quelle fréquence pratiquer l'autohypnose ?

Il n'y a aucune règle précise. Vous pouvez pratiquer l'autohypnose le matin, le midi, le soir, à la pleine lune, à la lune 3/4 gibbeuse, à proximité d'une cascade, dans le métro, dans un parc, dans son lit, durant une réunion (vous faites déjà un procédé similaire naturellement) sans que cela ne change aucunement son efficacité.

Concernant la fréquence, nous vous conseillons de procéder de manière intuitive. Après une première séance d'autohypnose sur une problématique, laissez le temps à votre inconscient pour mettre en place les procédés souhaités. Faites-lui confiance et pour savoir quand y retourner ou quand passer à une étape suivante pour la résolution de ce même problème, fiez-vous à votre intuition.

Nul ne sert de vouloir en faire trop souvent pour augmenter son efficacité ou bien de le faire sur une base quotidienne voire de passer sa journée entière en autohypnose (c'était la fixation que se faisaient nos prédécesseurs – voir l'histoire de l'hypnose de spectacle).

Tout au mieux vous réussirez à transformer le plaisir et le bien-être que génère automatiquement l'autohypnose en contrainte. Par contre, une piqure de rappel hebdomadaire ne fera aucun mal, bien au contraire.

De plus, n'essayez pas de vouloir changer d'un extrême à un autre sur 10 domaines différents. Votre inconscient n'est pas le Père Noël, gardez vos listes innombrables de souhaits pour plus tard au risque de vous éparpiller.

Mettez-vous à la place de votre inconscient, imaginez que vous veniez le voir en lui demandant: "Cher inconscient, aide-moi à changer pour que j'arrête de m'énerver en voiture dans les embouteillages, prend tout le temps dont tu as besoin pour bien étudier le problème et trouver une solution efficace pour moi, tu as mon entière confiance".

Maintenant imaginez le scénario suivant: "Cher inconscient, aide-moi à changer pour que je sois plus confiante, que je sois moins stressée au boulot, que je puisse mieux retenir des informations à court terme, que je sois plus à l'aise pour parler avec mes collègues, pour avoir moins peur des guêpes, pour que je sois plus endurante à la course à pied et que je sois plus gentille avec mes collègues de bureau. Merci. Ah, et pour que je sois plus rapide pour prendre des décisions... et pour que je parle moins vite. Voilà, c'est tout. Et si tu pouvais faire en sorte aussi que je sois capable de mieux ressentir mes émotions lorsque je suis sur scène au théâtre. Merci encore."

Vous voyez la différence, on est d'accord ?

Prenez le temps de mesurer vos résultats. Vous pouvez entamer plusieurs axes de travail simultanément, mais évitez de travailler sur une nouvelle problématique tous les jours. Votre inconscient peut avoir besoin de temps pour instaurer un changement afin qu'il se passe de manière écologique pour vous, c'est à dire, sans que d'autres paramètres contraignants apparaissent suite à ce changement ou en vous laissant le temps de conscientiser ces nouvelles contraintes (il vous le fera comprendre en vous envoyant des pensées) pour que vous puissiez décider de poursuivre ou de rectifier ces imprévus.



## Comment préparer mon autohypnose ?

Trouvez un endroit où vous ne serez pas dérangé. Il peut s'agir d'un endroit calme comme d'un endroit bruyant, l'important est qu'on ne vienne pas vous bousculer consciemment pour vous demander ce que vous faites. Profitez-en pour mettre votre téléphone portable en mode "ne pas déranger".

Installez-vous confortablement et mettez-vous dans n'importe quelle position que vous jugez confortable. Vous pouvez croiser les mains, les pieds ou les décroiser cela n'a aucune incidence.

Ensuite vous mettez en pratique une technique d'induction pour atteindre un état hypnotique.

## Les signes qui indiquent que je suis en état hypnotique



Ces signes peuvent varier d'une personne à l'autre. Voilà globalement, ce que de mon expérience, les gens de mon entourage ayant essayé l'hypnose décrivent comme sensation interne qui indique que l'on progresse ou que l'on atteint un état hypnotique.

- 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.

## Changer grâce à l'autohypnose



Vous avez maintenant atteint un état hypnotique et de nouvelles possibilités s'offrent à vous.

Vous allez vous guider avec votre dialogue interne pour mettre en place un protocole de changement. Même si vous avez l'impression que lorsque vous vous parlez intérieurement, vous perdez en "qualité de transe hypnotique", sachez que cela est négligeable.

Ces protocoles de changements peuvent par exemple faire intervenir votre imagination ou bien mettre en place des phénomènes idéomoteurs.

On peut également, au bon vouloir, utiliser des phénomènes idéomoteurs pour approfondir sa transe hypnotique.

On peut également instaurer un signaling afin de dialoguer directement avec son inconscient qui répondra par oui et par non.

Ensuite, une fois l'instruction ou la partie consciente du protocole de changement réalisée, laissez simplement votre partie inconsciente faire le reste. Détendez-vous du mieux que vous pouvez et profitez de cet instant pour faire le vide et faire ce que nous appelons chez DEEPER "une douche mentale".

## Fusibles en autohypnose

On appelle "fusible" en hypnose, un pacte conscient/inconscient pour renforcer une sécurité liée à la modification de conscience. Cela vous apporte une sécurité et une sûreté complémentaires pour que votre séance d'autohypnose se passe dans les meilleures conditions.

Pour mettre en place un fusible, il suffit lors de la préparation à la séance, de le formuler à voix haute ou bien via son dialogue intérieur, voire simplement d'y penser.

Voici, quelques exemples de fusibles que l'on rencontre fréquemment:

Temps: Demandez à l'inconscient de vous réveiller au bout d'une heure (ou 10min, etc).

Urgence: Demandez à l'inconscient de vous reconnecter à vous-même en moins de 2 secondes si une situation dangereuse venait à se présenter dans l'environnement extérieure.

Bruits: Demandez à l'inconscient d'intégrer l'ensemble des bruits de fond qui seront perceptibles à la séance d'autohypnose de sorte qu'ils fassent partie de l'expérience.

Impact: Demandez à l'inconscient de faire en sorte de n'éprouver que des sensations positives et que si une sensation, un ressenti lié à un événement négatif devait ressurgir, que celui-ci ne soit perçu que de l'ordre de la neutralité émotionnelle.

## Quelques pièges à éviter en autohypnose

Il n'y a pas de recette magique qui marche avec tout le monde. Il faut tester ce qui nous fait le plus réagir. À savoir que ces différentes perceptions sont susceptibles d'évoluer avec le temps et ce qui marche très bien à ce jour peut ne plus être valable dans 1 an.

Au début, on a beaucoup de sensations, car les sensations sont nouvelles et que les processus se mettent en place. Et après quelques mois de pratique, on a l'impression qu'on y arrive plus simplement, car on se remémore ces moments où la sensation était très intense. Il faut savoir que le corps s'habitue à ces nouveaux procédés et qu'une fois mis en place et assimilés, les sensations peuvent alors paraître amoindries, mais il faut bien comprendre qu'elles sont encore là.

L'autohypnose demande une certaine maîtrise, par exemple pour éviter de s'endormir réellement ce qui peut arriver lorsqu'on débute notamment ou qu'on est fatigué. On peut également aussi être tenté de vouloir régler tous ces soucis tous seul. Théoriquement, cela est possible mais si vous voulez vous économiser un temps précieux, on vous invite à suivre une hypnothérapie où le thérapeute pourra vous aider à prendre le recul nécessaire lié à votre situation.



## Comment bien déterminer son objectif en autohypnose ?

Pourquoi est-ce important de bien déterminer son objectif ?

Une des erreurs qui se rencontrent souvent lorsque l'on fait de l'autohypnose est de vouloir directement foncer vers un résultat souhaité sans prendre le temps de poser ses fondements.

Ainsi certaines personnes peuvent avoir comme objectif « d'être moins timide ».

Mais c'est quoi être moins timide ? Comment on mesure la timidité ? La timidité est un paramètre subjectif et de vos attentes vont dépendre le résultat souhaité.

Pour certains, être moins timide, c'est simplement arriver à maintenir une conversation avec une personne plus de 30 secondes sans qu'il y ait une voix intérieure qui juge la pertinence de ses réponses...

Pour d'autres, être moins timide, c'est avoir la capacité d'aborder une personne inconnue et être capable d'engager et de maintenir une conversation.

Mais être capable d'engager et de maintenir une conversation est une chose, mais le faire sans ressentir de gêne en est une autre.

Alors, soyons clairs et précis dans ce que nous cherchons à obtenir.

Bon à savoir : formulez vos phrases de manière positive. Si vous avez tendance à perdre vos moyens lorsque vous devez parler en public, privilégiez les phrases du type :

Je veux être serein et calme lorsque je m'adresse à un public.

Et non :

Je ne veux pas être en panique et stresser lorsque je m'adresse à un public.

Pour ce faire l'imagerie mentale, le cerveau est alors d'abord obligé de se représenter « la panique » pour ensuite appliquer la négation et comprendre qu'il ne s'agit pas de ça.

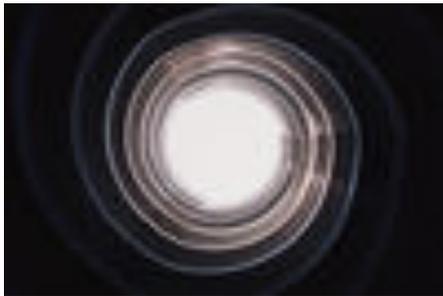
Le résultat est que votre inconscient génère une image liée à la panique dans la seconde phrase tandis que dans la première elle est liée au calme.

## Les principales techniques d'induction pour l'autohypnose

Pour atteindre un état hypnotique, la personne pratiquant l'autohypnose va devoir apprendre à se dissocier. On appelle induction, cette phase durant laquelle la personne passe d'un état dit normal à un état dit hypnotique.

Il existe différentes techniques d'induction s'appuyant sur des principes totalement différents. Chaque personne va avoir ses préférences quant à la méthode à appliquer pour s'induire en transe hypnotique.

Voici par exemple 2 inductions hypnotiques utilisées fréquemment en autohypnose :



### Induction par stimulation sensorielle

On peut rencontrer cette technique ou du moins un procédé similaire au yoga. On joue ici sur une stimulation des sens.

1/ On observe un point dans le lieu où on se trouve, on le fixe intensivement sans le lâcher du regard pendant 5 à 10 secondes (le temps importe peu, vous pouvez le varier à votre guise).

2/ On ferme les yeux.

3/ On se concentre sur les bruits environnants. Ça peut être une voiture qui passe au loin, les oiseaux qui chantent, le vent qui souffle... On laisse simplement venir à nous, l'ensemble des sons que l'on entend. On fait ça pour 4 bruits différents.

4/ On se concentre maintenant sur les différents points de contact de notre corps. Si vous êtes assis sur une chaise, vous pouvez ressentir le contact entre le dossier de la chaise et votre dos, etc. On fait ça pour 4 contacts différents.

5/ On se concentre maintenant sur d'autres types de sensations.

La température, on ressent la température de chaque partie de notre corps et elle peut être différente d'un bout à l'autre.

L'odorat et essayez de sentir les parfums de la pièce et du lieu où l'on se trouve. On peut même allumer des encens avant de commencer la séance d'autohypnose.

On peut essayer de ressentir ses organes internes. Ressentir directement les fibres de ses muscles, l'activité cellulaire. Faites-le, sans même comprendre comment le faire.

- 6/ Généralement, 1 minute est passée à ce moment.  
On rouvre les yeux et on refixe un point pour 5-10 secondes.
- 7/ On referme les yeux.
- 8/ On se reconcentre sur 3 bruits.
- 9/ On se reconcentre sur 3 contacts.
- 10/ On se reconcentre sur 1 autre sensation.
- 11/ On rouvre les yeux 5-10 secondes.
- 12/ On les referme.
- 13/ On se concentre sur 2 bruits, etc.

Cette induction est très intéressante à faire en premier lieu, car elle va vous permettre de repérer si un canal de communication en particulier a plus d'impact que les autres. Nous appelons canal de communication les canaux dits "visuel, auditif, kinesthésique, olfactif et auditif".

Il est possible également que vous soyez dans l'incapacité de distinguer un canal à privilégier par rapport aux autres et c'est également normal.



## Induction par dissociation (dissociation en hypnose)

On passe ici par l'imagination.

- 1/ On s'imagine comme si on avait la capacité de quitter notre propre corps.
- 2/ On peut s'imaginer, se visualiser sortir par le sommet de notre crâne afin de s'observer, en pleine séance d'autohypnose.
- 3/ On peut imaginer maintenant que notre vision devient celle de notre second nous-même et que nous voyons à travers ces yeux.
- 4/ On peut alors balayer la salle dans laquelle on se trouve, observer les objets présents.
- 5/ On se réassocie, pour cela on se voit replonger dans notre propre corps.
- 6/ On prend alors une grande respiration et on relâche tous nos muscles.
- 7/ On se dissocie une nouvelle fois en se visualisant sortir de son corps.
- 8/ On se rapproche de nous-même comme si l'on s'observait directement de l'extérieur et que la réalité du moment était comme un film où l'on pouvait zoomer pour capter des détails. On se rapproche et on se voit respirer, on voit nos vêtements, notre position, nos micromouvements.
- 9/ Puis on se réassocie.
- 10/ On se dissocie une nouvelle fois et cette fois-ci on s'observe en train de glisser en transe hypnotique.
- 11/ On se réassocie une nouvelle fois et on porte notre attention sur ce que l'on ressent à ce moment de réassociation.
- 12/ On se dissocie une nouvelle fois et on se regarde en transe hypnotique, comme si l'on était un gardien du bon déroulement de la séance pendant que la séance d'autohypnose continue naturellement.

De nombreuses autres techniques sont envisageables.

On peut penser notamment à des inductions beaucoup plus axées sur le côté kinesthésique (relaxation en se massant).

## L'art du changement avec l'autohypnose



Ces différentes techniques sont à mettre en place lors de la phase du travail inconscient. Il s'agit de tâches à effectuer de manière consciente afin de communiquer des demandes à votre inconscient. Ces demandes vont fortement passer par des visualisations symboliques, car c'est l'un des moyens de communication utilisés par notre inconscient. Voici 2 exemples de protocoles de changement.

### Se débarrasser d'un comportement grâce à l'autohypnose

- 1/ On imagine l'écran d'un ordinateur.
  - 2/ On visualise son comportement à modifier sous la forme d'une image ou d'un film contenu dans un fichier sur le bureau.
  - 3/ On le sélectionne et on le glisse dans la corbeille.
  - 4/ On vide la corbeille et on s'imagine le bruit spécifique qui l'accompagne.
- Vous prenez bien sûr la métaphore qui vous convient. On peut enterrer le comportement et le recouvrir de terre. On peut également l'enfermer dans une boîte et la balancer dans l'océan tout en la visualisant couler de plus en plus profondément, etc.

---

### L'autohypnose pour installer un nouveau comportement

- 1/ On imagine le nouveau comportement désiré sous la forme d'une image.
- 2/ On analyse particulièrement les petits détails spécifiques de l'image.
- 3/ On peut imaginer que l'image représente une personnalité réelle ou fictive incarnant ces valeurs véhiculées par le comportement recherché.
- 4/ On imagine apparaître dans l'image et fusionner avec cette personnalité.



De nombreuses autres applications sont possibles avec l'autohypnose. On peut par exemple utiliser des techniques permettant d'agir sur le ressenti d'un souvenir en jouant sur ces submodalités.

On peut également s'installer des ancrages de ressources notamment pour stabiliser nos émotions.