

COMMENT MAITRISER L'AUTO-HYPNOSE EN 5 ÉTAPES



La Méthode Simple
Pour Obtenir Ce Que
Vous Voulez Vraiment

FRANÇOIS-XAVIER MOREAU

Comment Maitriser l'Auto- Hypnose En 5 Étapes

La Méthode Simple Pour Obtenir Ce Que
Vous Voulez Vraiment ...

Introduction

Prenez juste quelques secondes pour essayer d'arrêter le flux continu de votre dialogue intérieur ...

Vous y arrivez ? A simplement arrêter de penser.

Non ? Pas étonnant, cela demande une certaine discipline de l'esprit, qui met du temps à s'acquérir.

Votre inconscient est toujours là à vous parler, il vous montre, observe, commente et parfois critique votre environnement. On a tendance à penser que toutes les pensées sont conscientes alors qu'en fait, seules celles qui entraînent un véritable raisonnement le sont.

Toutes les autres sont inconscientes.

Pour faire une bonne introduction à l'auto-hypnose, je pense que le mieux est encore de pratiquer.

Mais avant, je m'appelle François-Xavier Moreau. J'ai les titres (pompeux) de Maître Praticien en Hypnose Ericksonienne et Maître Praticien en Programmation Neuro Linguistique.

J'exerce en tant qu'hypnothérapeute, entre Paris et Tokyo, les deux villes où je partage ma vie.

Issu du monde de l'illusion, j'ai donc eu l'occasion d'utiliser l'hypnose sous toutes les casquettes : en tant qu'hypnotiseur de spectacle, hypnothérapeute et hypnotiseur « de rue » (même si j'ai horreur de ce terme).

L'auto-hypnose est une technique que j'utilise au quotidien depuis presque dix ans maintenant.

Vous allez voir que l'auto-hypnose est une technique que vous utilisez déjà de manière inconsciente. Il vous manque simplement un minimum de structure.

Et c'est cette structure que vous allez apprendre dans ce livre.

Cet outil vous permettra d'obtenir plus de la vie.

Le changement est constant, votre corps est en train de changer à l'instant même où vous lisez ces lignes, des cellules sont détruites tandis que de nouvelles se créent.

Certaines vieilles peaux sont à l'instant même en train de se désolidariser du reste de votre corps, tandis que de nouvelles les remplacent.

Le changement est naturel, normal.

Tout le monde aime le changement, non ? Non.

Comme le dit si bien Tony Robbins, les changements que l'on aime on appelle ça cadeau. Les autres problèmes.

Dans cette introduction vous allez voir qu'il est facile de changer en choisissant ce changement.

Vous allez modifier votre voix intérieure pour modifier votre état émotionnel.

Votre voix intérieure est la petite voix toujours présente quelque part dans votre tête, elle critique, commente, complimente et insulte tout le temps.

Parfois, elle prend même le ton d'une autre personne : un parent, un professeur ou un ami.

Maintenant, posez-vous la question : est-ce qu'il y a quelque chose que vous avez dû mal à faire ?

Dans mon ancien job, le réveil matin était une horreur.

Le réveil sonnait et ma petite voix intérieure disait « Je ne veux pas me lever ... Je n'ai pas envie de voir tous ces imbéciles ... ».

Ajoutez un ton de voix tellement fatigué et un bâillement à en rendre jaloux un paresseux (l'animal) j'appuyais sur snooze.

Une fois.

Deux fois.

J'étais en retard.

Et là, imaginez le rush !

Lors d'un moment comme celui-là, prenez le temps d'analyser cette voix, de vous poser certaines questions :

1. Est-ce la même voix que pour une pensée ordinaire ? Par exemple celle que vous avez maintenant que vous lisez ce livre.
2. Est-ce la même voix que lorsque vous parlez ?
3. Comment est cette voix ? Analysez chaque détail ! Le rythme, la tonalité, qu'est-ce qu'elle vous inspire ?
4. Est-ce qu'elle vous rappelle quelqu'un en particulier ? Même une personne de votre enfance.
5. Est-ce qu'elle vient d'un endroit particulier ? Le fond de votre gorge ? A gauche ? A droite ? Au fond ?

Après avoir analysé cette voix vous allez la modifier.

On va commencer par des modifications simples, comme la rendre plus rapide.

Vous pouvez le faire ? Bien sûr que oui ! Imaginez que vous entendez cette voix qui parle de plus en plus vite comme si vous appuyez sur le bouton avance rapide d'une télécommande.

Je sais que faire les exercices d'un livre n'est pas toujours évident. Surtout lorsque l'on continue à lire comme vous le faites !

Pourtant, prenez quelques secondes pour faire ça. Il s'agit de votre vie, pas la mienne ...

Une fois que vous avez réussi à faire la première modification, les autres vont suivre toutes seules.

L'astuce pour se lever en pleine forme est simple : il vous faut une voix entraînante, qui vous donne envie d'aller plus loin !

Quitte à être politiquement incorrecte.

Dans mon cas, le « Je n'ai pas envie de voir tous ces imbéciles » s'est transformé en « Je vais leur montrer à ces c***** ».

Et ça m'a motivé ...

Pour vous, ce sera peut-être différent.

La voix d'une autre personne peut-elle vous motiver ? Celle de votre homme ou votre femme ? Votre enfant ? Ou même un héros de cinéma ?

Réutiliser cette voix, même si cela peut vous sembler impossible, prenez conscience d'une chose :

Cette voix est une illusion, que vous pouvez modifier !

J'insiste vraiment là-dessus.

Si vous n'y arrivez pas encore, ou si aucune voix ne vous est venue à l'esprit, on va procéder d'une autre manière :

Vous allez modifier élément après élément votre voix intérieure, jusqu'à obtenir le bon réglage qui vous motive chaque matin.

1. Commencez par modifier le rythme : Plus vite ? Moins vite ? Testez et observez votre ressenti.
2. Modifiez la hauteur : Plus grave ? Plus aigu ?
3. Modifiez le volume : PLUS FORT ? Ou plus faible ?
4. Maintenant, modifiez le ton de la voix : Vous préférez un ton joueur ? Conquérant ? Testez et observez !
5. Vous pouvez aussi modifier le lieu d'où provient votre voix.

Testez toutes les caractéristiques, jusqu'à obtenir le bon réglage, qui va vous motiver tous les matins !

Si vous avez joué le jeu, vous avez dû prendre conscience à quel point votre manière, simplement la forme de votre voix intérieure à une importance capitale dans vos pensées.

Ce livre est divisé en cinq chapitres.

Le premier est consacré au fonctionnement de l'auto-hypnose. Comment ça marche ? De quelle manière organiser ma séance ? Combien de temps est la durée idéale ? Combien de fois dois-je répéter l'outil pour obtenir un résultat ?

Dans le second chapitre, vous verrez toutes les conditions pour vous donner toutes les chances d'atteindre vos objectifs.

Certains me diront que cette partie est bateau, qu'on la voit dans tous les ouvrages de développement personnel, c'est vrai.

Pourtant comme avec le sport, les fondamentaux se travaillent tous les jours. La majorité le sait consciemment mais ne l'a pas intégré inconsciemment. Ça va être notre travail.

Le troisième est dédié à l'induction, la méthode d'accès à l'état d'auto-hypnose.

Vous verrez comment, étape par étape, entrer dans cet état d'auto-hypnose avec deux types d'inductions différents, les deux qui - à mon avis - fonctionnent le mieux.

Le quatrième chapitre concerne la zone de travail.

Vous verrez différentes techniques telles que les sous-modalités et l'auto-suggestion pour agir sur votre inconscient.

Quant au cinquième est dernier chapitre, vous verrez le réveil.

Ce chapitre est court, mais sans aucun doute le plus important ... Vous comprendrez pourquoi en le lisant.

Dans cette introduction, vous avez vu ma manière de procéder.
Si vous avez envie de continuer sur cette voie pour obtenir ce que vous méritez de la vie, alors lisez la suite.

Dans le cas contraire, à une prochaine fois ...

Chapitre 1 : Fonctionnement et processus de l'auto-hypnose

Je vais être direct : personne ne sait comment l'auto-hypnose fonctionne.

Les scientifiques savent que quelque chose se passe.

Le cerveau fonctionne différemment, le rythme des pensées évolue, le corps aussi change.

Pourtant, pas moyen de savoir précisément ce qu'il se passe.

Vous savez utiliser un interrupteur pour allumer la lumière, n'est-ce pas ?

Par contre, vous ne savez pas comment l'électricité fonctionne exactement, et vous n'en avez pas besoin.

Ça marche, c'est tout ce qui compte.

Eh bien, l'auto-hypnose est pareille.

Je vous donne l'interrupteur, à vous d'allumer la lumière. Pas besoin de comprendre comment ça marche.

Vous allez tout de même avoir un aperçu ...

État Modifié de Conscience ?

L'auto-hypnose est-ce que l'on appelle un état modifié de conscience ou EMC.

Si vous allez voir un hypnothérapeute, il va vous mettre dans un état favorable pour accéder à l'hypnose.

En auto-hypnose, vous êtes votre propre hypnothérapeute. Donc vous seul vous mettez en transe.

Attention, ce que j'appelle *transe* n'est autre que l'**état modifié de conscience**. Même si ce mot, parfois tabou dans notre culture peut faire peur, sachez qu'elle est totalement inoffensive.

Un individu en transe n'a pas ses yeux révulsés, il ne tremble pas de tout son corps et ne bave pas, non.

Au contraire il est (la majorité du temps) très calme. Un peu comme s'il faisait de la méditation.

L'état modifié de conscience se traduit par un changement de fréquence du cerveau. Le rythme de votre activité cérébrale va ralentir sous hypnose.

En état d'éveil habituel, l'activité du cerveau se situe en 12 et 30 Hz. C'est le rythme bêta. Une fois sous [hypnose](#), votre rythme cérébral ralentit et passe en alpha. La fréquence se situera entre 8 et 12 Hz.

L'état d'hypnose est donc un état modifié de conscience, qui se rapproche plus d'un état de rêverie (que vous avez bien connu à l'école ...) que du sommeil.

D'ailleurs, des états modifiés de conscience, vous en connaissez régulièrement. Il y en a un qui fait partie intégrante de votre vie (je l'espère) : l'orgasme.

Un orgasme est considéré comme un état modifié de conscience.

Lorsque l'on ne sait plus exactement ce que l'on fait, que le monde autour se transforme ...

Donc l'auto-hypnose est un état totalement naturel, où vous gardez le contrôle. J'insiste sur ce dernier point.

Vous avez déjà connu un orgasme, non ?

Est-ce que vous aviez perdu le contrôle ? Plus ou moins, mauvais exemple ...

Considérez vraiment l'auto-hypnose comme étant un état modifié de conscience plus proche de la rêverie que de l'orgasme.

Vous êtes toujours présent, maître de vous. Vos pensées peuvent divaguer, mais vous pouvez revenir à la réalité n'importe quand.
Ce qui nous emmène au point suivant ...

Et comment je me réveille ?

Pas de réveil. Vous restez bloqué pour toujours.
Trêve de plaisanterie, l'auto-hypnose étant un état totalement naturel, j'insiste dessus et où vous gardez pleinement maîtrise de votre corps, il vous suffit de vouloir sortir de transe pour revenir ici-bas.

Une simple suggestion peut vous servir de réveil. Sinon, vous en sortirez automatiquement relativement vite.

J'espère que cette première introduction vous a permis de vous donner quelques nouvelles. Le terme vient du grec *Hypnos*, le dieu du sommeil. Mais attention ! L'hypnose est différente du sommeil.

Chaque jour, nous passons par plusieurs états de conscience.
Par exemple l'état d'éveil, dit habituel est celui que nous connaissons la majorité du temps. Le sommeil lorsque l'on dort, celui de rêverie lorsque quelqu'un nous dit qu'on est « dans la lune », et bien d'autres.

De tous les états, celui de rêveries se rapproche bien plus de l'hypnose que tous les autres.

Donc, on peut définir l'hypnose comme étant le passage dans un état de conscience différent des autres. Soit un état modifié de conscience.

Il est appelé transe. Je ne parle pas des trances chamaniques et autres, mais d'un style de transe qui peut passer totalement inaperçu. Pas besoin de grands soubresauts, et d'yeux révulsés pour être en transe ...
C'est donc un simple nom, donné à ce type d'état de conscience.
Mais, qu'est-ce qui diffère cet état-là d'un autre ? Je répondrai par sa proximité avec notre inconscient.

En effet, lorsqu'un individu est sous hypnose, les suggestions, par exemple « *J'arrête de fumer* » ont un effet plus direct sur son cerveau. Par rapport à une suggestion lorsque la personne est dans un état de conscience habituel.

Cet état permet de mettre en place toutes les ressources pour atteindre un objectif, qu'il soit de s'améliorer, développer ses qualités, ses capacités sexuelles, son charisme, sa confiance en soi.

Il permet aussi de se débarrasser du stress, de la timidité, de son envie de fumer, et j'en passe.

Ça semble magique. Donc répondons à cette question, comment se fait-il que l'impact de l'hypnose sur le cerveau soit si important ?

En fait, presque tout réside dans l'inconscient. Imaginons que l'on scinde le cerveau en deux parties :

- Conscient
- Inconscient

Votre conscient est celui qui a les commandes. La personne qui va critiquer ou approuver ce que je dis. Peut-être même les deux à la fois ?

Tandis que l'inconscient est littéralement tout ce qui n'est pas conscient. Lorsque vous rêvez, il y a bien quelqu'un aux commandes pour créer le rêve, non ? Et pourtant, vous ne vous en rendez pas compte, jusqu'à ce que votre réveil sonne ...

Donc, l'inconscient est cette partie de vous qui prend le contrôle la nuit. Mais il gère tellement d'autres choses ! Pour faire une petite liste, non exhaustive, je pourrai citer :

- La température de votre corps
- Votre respiration (jusqu'au moment où vous avez lu ce mot)
- Vos habitudes
- Vos peurs
- Votre mémoire

En fait, il gèrerait plus de 90% de vous, sans même que vous ne vous en rendiez compte !

Voilà la raison qui fait que l'hypnose est si puissante. Dans cet état modifié de conscience, vous avez une prise directe sur l'inconscient.

C'est comme si tous les jours, vous partagiez un appartement avec une personne que vous n'avez jamais vue. Vous savez qu'elle est là, mais vous ne vous êtes jamais retrouvé dans la même pièce.

Vous savez qu'elle est là puisqu'après votre passage il vous arrive de retrouver des traces de nourritures par exemple. Ou encore que quelqu'un laisse toujours la télé allumée ...

Vous vivez tout le temps comme ça. En sachant qu'une personne partage l'appartement avec vous.

Mais, vous changez toujours de pièce en même temps qu'elle.

Et, au moment de la transe, vous finissez enfin par avoir un vrai contact avec cette personne, votre Inconscient. Vous vous retrouvez dans la même pièce et pouvez discuter ensemble.

Notamment de ce qui ne va pas, pour après l'améliorer.

Avec ce livre, vous n'allez pas apprendre à hypnotiser quelqu'un (un autre de mes livres est consacré à ce sujet).

Vous allez apprendre à vous hypnotiser ! C'est ça l'auto-hypnose.

De cette manière, vous apprendrez comment rentrer en transe par vous-même, et engager le dialogue avec la partie inconsciente de votre esprit.

Questions sur l'auto-hypnose ...

Quelles sont les preuves scientifiques ?

Les scientifiques ne savent pas encore vraiment comment l'hypnose fonctionne. Ils observent des résultats parfois étonnants et sont encore

incapables d'expliquer comment ça marche.

Tout ce que l'on voit est que le cerveau du sujet mis sous hypnose fonctionne de manière différente.

Par contre, les études du scientifique Spiegel en 2000 ont prouvé que l'hypnose existe bel et bien.

Suis-je bien hypnotisable ?

D'après le Dr Milton Erickson, l'état hypnotique est quelque chose de normal, que l'on expérimente tous les jours sans le savoir ou mettre un nom dessus.

Par exemple, lorsque l'on attend dans un bus ou un train, en train de lire ou écouter ou lorsque l'on est impliqué dans un exercice physique on a tendance à aller dans état modifié de conscience, un état d'hypnose.

Cet état est tellement habituel qu'on ne le reconnaît pas forcément comme étant un état d'hypnose.

Puisque c'est naturel et que vous le faites déjà, vous pouvez forcément être hypnotisé.

Est-ce dangereux ?

Eh non !

Vous ne prenez aucun risque à pratiquer l'auto-hypnose, puisque la transe est un état parfaitement naturel, que vous connaissez ... inconsciemment !

Le but est de rendre cet état conscient pour pouvoir l'utiliser au mieux afin de faire disparaître vos peurs, transformer vos défauts en qualités, vous améliorer, ...

À votre avis, est-ce qu'un hypnotiseur peut vous pousser au suicide sous hypnose ?

...
...

Non. L'hypnose *est un moyen de s'adresser à votre inconscient*, et votre inconscient, c'est vous.

Pour être encore plus précis, le siège de votre instinct de survie se trouve en lui. Rien que pour cette raison, il ne peut pousser une autre partie de lui au suicide.

Comment se déroule une séance d'hypnose ?

Faites ce qu'il faut pour que cela fonctionne ...

Voilà, la philosophie de l'hypnose.

Cette simple phrase résume tout. Il n'y a pas vraiment de règles à respecter, seulement un but à atteindre et des recommandations pour y arriver.

Pour vos débuts en auto-hypnose, il est bon d'avoir une méthode à suivre, qui vous permettra de commencer cette discipline dans les meilleures conditions possible.

Je vais vous transmettre la manière de faire que m'ont enseigné mes mentors. Bien qu'il n'existe pas une manière de pratiquer, mais une multitude.

Je n'ai pas la prétention de dire que ce schéma est le meilleur. Mais, je trouve qu'il est vraiment pertinent pour la réussite d'un débutant.

Alors, lorsque vous faites une séance d'auto-hypnose, je vous conseille de passer par ces quatre étapes :

- Détermination d'objectif
- Induction & approfondissement de transe + fusibles
- Espace de travail
- Réveil

La détermination d'objectif permet de partir sur les meilleures bases possible.

L'induction est la technique pour accéder à un état d'auto-hypnose.

L'espace de travail concerne les différents protocoles que nous allons utiliser pour créer le changement.

Quant au réveil, cette étape est simplement l'action de revenir dans un état de conscience habituel.

Tout au long de ce livre, vous allez passer par les différentes étapes.

Chapitre 2 : Comment déterminer vos objectifs en 5 étapes

Certains d'entre vous vont peut-être sauté ce chapitre sous prétexte que la détermination d'objectif « c'est du vu et revu ».

Les fondamentaux se travaillent tous les jours.

Que vous soyez sportif, musicien, ou je ne sais quoi la détermination d'objectif doit être l'étape à travailler chaque jour. Donc, lisez ce chapitre.

Bien définir un objectif est la 1re étape vers sa réalisation. De toutes les étapes citées, celle-ci est de très loin la plus importante.

En fait, elle est parfois même plus importante que la séance d'hypnose elle-même.

Quand vous savez où aller, vous utilisez beaucoup moins d'énergie en allant et venant, en plus vous savez pourquoi vous faites les choses, et surtout ce que vous cherchez.

Pour vous aider dans la mise en place de votre objectif, voici le modèle **SMART**.

Vous avez une idée de qui vous êtes, maintenant vers où voulez-vous aller ?

L'étape de détermination d'objectif permet d'affiner sa vision. Plus vous serez clair sur votre destination, plus vous aurez de chance de l'atteindre.

Quand on prend sa voiture pour aller d'un point A à un point B, c'est assez rare de se dire que notre destination est plus ou moins dans cette zone.

On rentre l'adresse dans le GPS et lui nous donne un plan pour l'atteindre.

La détermination d'objectif est le moment où vous définissez l'adresse.

Pour s'aider à définir l'adresse efficacement, on se base sur des modèles. Voici le modèle SMART.

Un objectif bien déterminé respecte le plus souvent ces 5 règles :

- **S**pécifique
- **M**esurable
- **A**pproprié
- **R**éaliste
- **T**emporellement défini

Spécifique signifie de le présenter de manière positive. De la même manière qu'on n'entre pas dans un GPS « Je ne veux pas aller là-bas » sans avoir une belle erreur, vos objectifs de vie nécessitent d'être précis et formulez de manière positive « Je veux aller là-bas ».

Mesurable : par exemple « Je veux perdre du poids », cet objectif n'est pas assez précis. En perdant 500 g, on a perdu du poids. Est-ce que c'est assez ? Il vaut mieux privilégier une formulation comme « Je veux peser x kilos. »

Approprié : Chacun doit faire les choses pour soi. Et pas pour les autres. Si vous avez un objectif, vous devez avoir envie de le faire.

Réaliste : À vous de juger ce qui est réaliste ou pas. Mais ne vous sous-estimez surtout pas. Comme dirait Oscar Wilde « Il faut toujours viser la lune, car même en cas d'échec on atterrit dans les étoiles ».

Temporellement défini : Voyez vous dans 6 mois, 1 an, 2 ans, peut-être même plus en train de l'atteindre et ce qui aura changé dans la vie.

Chapitre 3 : Comment être en auto-hypnose avec l'induction ?

Jusque-là, vous avez vu comment fonctionnaient l'hypnose, et une méthode à suivre pour vos prochaines séances d'auto-hypnose.

Maintenant, rentrons dans le vif du sujet !

Lorsque vous allez rentrer en transe, il sera intéressant de savoir que vous êtes – justement- en transe, non ?

Donc, je vais d'abord vous montrer ce qu'on appelle **les indicateurs de transe**.

Puis, trois inductions hypnotiques différentes.

Qu'est-ce qu'une induction hypnotique ? On peut la décrire comme la porte que vous allez franchir pour rentrer en transe.

Il existe énormément d'induction, certaines prennent une fraction de seconde pour rentrer en transe, d'autres plus de 20 minutes.

Mais, pour les premières fois, il ne sert à rien d'aller trop vite. Prenez votre temps, et assurez-vous d'avoir au moins un minimum d'une demi-heure de tranquillité dans votre agenda.

Si vous réussissez à rentrer en transe, tant mieux.

Sinon, vous aurez passé un excellent moment de détente !

Indicateurs de transe

Avant de vous montrer comment rentrer en transe, voilà une liste d'éléments qui permettent de reconnaître une transe :

- Spasmes musculaires
- Mouvements involontaires

- Modification du rythme respiratoire / cardiaque
- Sentiment de lourdeur ou de légèreté
- Bouffée de chaleur ou refroidissement
- Engourdissement
- Plus grande créativité et imagination
- Catalepsie
- Lévitacion de bras
- Paralysie
- Cécité
- Hallucinations visuelles, auditives, kinesthésiques. . .
- Modification de l'équilibre
- Modification de la perception du corps.
- Amnésie
- Distorsion de temps
- Transformation / absence du dialogue intérieur
- Régression / futurisation
- Vision ralentie / accélérée
- Intensification de la conscience

Il n'est pas nécessaire de tous les avoir, un seul de ces éléments peut vous donner la confirmation d'une transe hypnotique.

Autre chose, lors d'une transe, vous restez toujours conscient. En fait, vous allez être même plus conscient de ce qu'il se passe en vous qu'habituellement.

L'induction : La Porte d'entrée vers l'état hypnotique

Derrière le mot induction, se cache simplement le fait de rentrer en hypnose. Il existe plusieurs méthodes pour créer une transe.

Plus tôt, je vous ai dit qu'en entrant en hypnose, vous allez être encore plus conscient de vous-même, de votre corps.

En fait, l'hypnose peut aussi donner d'autres effets. Tout va dépendre de l'induction que vous utilisez.

Mais, ces effets peuvent être :

- Une perte du contrôle conscient,
- Une présence accrue de l'inconscient tout en restant consciente,
- Un état de surconscience.

Le premier est surtout utilisé par les hypnotiseurs de spectacle. Ils donnent ainsi une impression de pouvoirs magiques ...

Lors d'une pratique d'hypnose thérapeutique ou d'auto-hypnose, il vaut mieux rester conscient, afin de guider le travail.

L'hypnose est le plus souvent associée à une perte totale de conscience, mais ça n'est pas tout.

Elle peut permettre d'atteindre un état de surconscience. Ou, l'impact habituel de vos sens pourra être décuplé.

Vous verrez que telle ou telle induction vous conviendra mieux qu'une autre, nous sommes uniques et avons tous nos préférences.

Au début, vous réutiliserez les inductions telles que vous les aurez lues. Après, expérimentez autre chose, mixez différents éléments et renseignez-vous sur le modèle que suivent les inductions.

Tout ça pour vous façonner les vôtres, parfaitement adaptées à vous et votre pratique.

Pour votre première induction, choisissez un endroit calme, plutôt assis.

Coucher, il y a une chance sur deux pour que vous vous endormiez. C'est à vos risques et périls ...

Trouvez-vous un coin confortable - mais pas trop quand même - comme une bonne chaise.

Ça vous permettra d'éviter de dormir.

Le lieu peut-être silencieux, ou avoir une petite musique zen, comme vous préférez.

Pour la lumière, une légèrement tamisée est toujours plus agréable.

Mettez-vous à l'aise, c'est l'essentiel.

Enfin, après quelques expérimentations dans un coin calme, amusez-vous à rentrer en transe un peu partout. Pourquoi pas dans le métro ?

Je vous conseille de préparer votre induction par plusieurs respirations profondes, pour commencer par vous détendre.

« Inspirez, . . . Respirez . . . Inspirez . . . Respirez . . . Inspirez le plus d'air possible, remplissez au maximum vos poumons et votre cage thoracique, et expirez tout doucement tout l'air contenu. »

Comme je vous l'ai dit plus haut, il existe une multitude d'inductions, si en plus on prend en compte toutes les variantes . . .

Donc, dans ce livre, nous allons en prendre deux, parmi celles que je trouve les plus efficaces.

- Le souvenir presque hypnotique,
- La spirale sensorielle,

Le souvenir presque hypnotique :

Au début de cet ouvrage, vous avez vu que la rêverie est l'état modifié de conscience le plus proche d'une transe hypnotique.

Nous allons l'appeler état presque hypnotique.

Le principe de cette induction est de réutiliser un souvenir où vous étiez dans la lune, ou sur mars, pour petit à petit le faire dériver vers un état d'hypnose.

Imaginez que vous êtes en train de marcher vers votre travail. Ce trajet, vous le connaissez par cœur.

En fait, à force vous ne faites plus attention à rien, et vous marchez. Simplement.

Vous imaginez différents scénarios de voyages, peut-être que vous échafaudez des plans pour quitter votre job actuel ou le rendre meilleur...

Et là, le temps passe. De plus en plus vite. Au final, vous ne voyez rien arriver et vous êtes déjà devant votre lieu de travail.

Voilà l'exemple d'un état presque hypnotique.

Comment faire pour passer de cet état presque hypnotique, à un état hypnotique ?

L'induction se déroule en deux étapes :

1. Récréer un état presque hypnotique grâce à un souvenir.
2. Évoluer vers un état hypnotique en amplifiant les sensations.

Tout d'abord, remémorez-vous le premier souvenir d'une expérience de ce genre qui vous vient à l'esprit.

Une fois le souvenir revint à la surface, comme un sous-marin qui sort de plongée, retrouvez cet état d'esprit :

Retrouvez les différentes sensations que vous aviez, et amplifiez-les simplement en vous concentrant dessus.

Faites attention au moindre micromouvement de votre corps ...

Ressentez-le pleinement, dans son ensemble. Du plus petit doigt de pied, au bout des oreilles.

Reprenez la technique du curseur. Dès que vous sentez même un semblant d'indicateur de transe, imaginez que vous l'augmentiez grâce à ce curseur.

À force d'amplifier mentalement ces sensations, vous atteindrez l'état hypnotique voulu.

La Spirale sensorielle :

Une de mes méthodes préférées, à pratiquer les yeux ouverts ou fermés, comme vous voulez.

Le principe de cette induction est de surcharger le conscient, par l'accumulation de l'utilisation des cinq sens.

D'après la Loi de Miller, le conscient ne peut percevoir que 4 à 7 éléments au même moment. Si notre cerveau va au-delà, il sature. Et dans le cas d'une saturation, il passe la main à l'inconscient.

Le fait de décrire une scène avec les cinq sens permettra donc de donner un excès d'information pour que votre inconscient prenne le relai ... Et que vous rentriez en transe.

Si vous préférez fermer les yeux, le principe sera de vous rappeler d'un souvenir agréable.

Vous pouvez même le modifier légèrement.

Vous allez devoir utiliser tous vos sens (vue – ouï – sensation) pour vous ramener ce souvenir en tête et créer une confusion.

Et, si vous voulez garder les yeux ouverts, il vous suffira de laisser aller votre regard en décrivant ce qu'il se passe autour de vous. Là encore, utilisez vos sens pour mieux engorger le Conscient.

- Décrire cinq éléments visuels
- Décrire cinq éléments auditifs
- Décrire cinq éléments kinesthésiques
- Décrire quatre éléments visuels
- Décrire quatre éléments auditifs
- Décrire quatre éléments kinesthésiques
- Décrire trois éléments visuels
- Décrire trois éléments auditifs
- Décrire trois éléments kinesthésiques

Et ainsi de suite ...

Vous pouvez décrire ces éléments à haute voix ou dans votre tête. Ça reviendra au même. Mais, vous devez penser à les lier par mots comme « tandis que », « alors que » ...

Et, lorsque vous passez de la description du visuel à l'auditif, ou de l'auditif au kinesthésique, etc, ajoutez une suggestion du type :

« Tous ces éléments m'aident à rentrer de plus en plus profondément en moi, d'aller toujours plus loin avec mon Inconscient ... »

Voilà un exemple du déroulement d'une induction par spiral sensorielle :

« Je vois un feu devant moi, les flammes tourbillonnent, je prends conscience de toutes les nuances de couleurs, orangé, rouge, jaune ...

Je vois le visage de mes amis, il fait nuit, leurs regards apaisants, nous sommes heureux d'être ensemble ...

Je vois le sable, toutes les formes qu'il fait, des dunes, des genres de cercles, tellement de choses ...

Et la lune, quelle beauté ! Pleine d'une lumière surnaturelle, elle m'a l'air tellement calme ...

Tandis que je me rends compte de l'immensité du ciel, l'incroyable nombre d'étoiles.

Tout m'aide à rentrer de plus en plus profondément en moi, de prendre un meilleur contact avec mon inconscient, je rentre tout doucement, à la vitesse qu'il me faut, dans un état hypnotique, tellement calme, tellement agréable. »

Faites la même chose avec des éléments auditifs et kinesthésiques.
Puis réduisez à chaque fois le nombre d'éléments.

Au fur et à mesure, vous rentrerez en transe de plus en plus profonde, ressentez votre corps, vos sensations. Ils vous diront si vous êtes en transe.

Les fusibles

Une fois l'induction effectuée, on pose des fusibles.

Les fusibles serviront à assurer votre sécurité, pour éviter que vous ne connaissiez de mauvaises expériences sous hypnose.

L'hypnose n'est pas dangereuse en soi. Dans le sens où l'on ne peut pas vous pousser au suicide, ou vous êtes sûr de vous réveiller après.

Mais, vous êtes tout de même en train d'utiliser votre mental ! Donc, expérimentez avec curiosité et en prenant certaines précautions.

Une mauvaise expérience peut par exemple arriver en travaillant sur les phobies. Une peur mal gérée et votre séance ont des chances de devenir un fiasco total ...

Donc, pour pratiquer dans les meilleures conditions possible, quatre fusibles sont à mettre en place dès votre induction faite :

1. Rester dans le positif,
2. Rester dans le présent et le futur,
3. Revenir immédiatement, et prêt à agir en cas d'urgence,
4. La séance doit s'arrêter au bout de x minutes.

Pour mettre en place des fusibles, une simple suggestion suffit. Vous allez avoir un exemple à chaque fois.

1. Rester dans le positif

Il faut à tout prix l'avoir pour éviter une expérience désagréable.

Vous êtes là pour passer un bon moment, pour changer, même si votre expérience vous fait revivre un évènement bouleversant, il faut que vos émotions restent neutres.

Ce fusible vous permettra de réduire toute la tristesse, peur, colère d'une expérience.

"Inconscient, je te demande de me faire passer une séance agréable, la plus positive possible ou, à la limite, neutre."

2. Rester dans le présent et le futur :

Aucune régression dans le passé en auto-hypnose ! Vous pouvez le faire avec un hypnotiseur qualifié, mais surtout pas seul.

Dans une régression en âge, vous pouvez oublier tout ce qui s'est passé après, même ce qu'est une séance d'hypnose, ça risque de vous poser quelques problèmes pour le retour, non ?

"Inconscient, je souhaite, durant cette séance, de rester dans le présent, ou de voir loin dans le futur, et surtout d'éviter de ressentir le passé."

3. Revenir immédiatement & prêt à agir en cas d'urgence :

Ça peut être pratique de revenir frais et disponible en cas d'urgence comme un incendie.

"Inconscient, s'il faut que je retourne en état normal rapidement durant cette expérience, fais-moi retrouver pleinement conscience et possédant toutes mes capacités normales de manière immédiate."

4. Durée de la séance - revenir au bout de x minutes - :

Sous hypnose, le temps peut varier de manière assez impressionnante. Parfois 20 minutes ressemblent à seulement 5 minutes, d'où l'intérêt de définir un temps maximal, pour éviter d'être en retard à votre rendez-vous, par exemple.

Chapitre 4 : Zone de travail

Jusque là, vous avez défini un objectif, avez procédé à l'induction, et placé les fusibles.

Maintenant nous allons travailler à créer le changement ...

Pour créer ce changement, vous allez utiliser des protocoles. Les protocoles sont des méthodes mises au point par des thérapeutes pour vous faciliter le travail et atteindre vos objectifs.

La majorité de mes collègues aiment avoir un protocole par problème, et ils se retrouvent avec plusieurs dizaines de protocoles qu'ils ne maîtrisent pas vraiment.

Je pense au contraire qu'il vaut mieux utiliser deux ou trois protocoles différents dans tous les cas, mais les maîtriser tellement bien qu'ils fonctionnent vraiment.

Je ne vous connais pas.

Pourtant, je sais que votre objectif est soit à propos de :

- Votre corps
- Vos relations sociales
- Votre profession
- Votre argent
- Vos émotions / Votre spiritualité

La très grande majorité des objectifs concerne un de ces cinq domaines.

Pour atteindre votre objectif, vous avez besoin de changer d'état émotionnel. Et pour le changer, vous n'avez besoin que de deux techniques : la visualisation et les sous-modalités.

Une fois que vous maîtriserez ces deux techniques, tout ira bien.
Si vous ne savez pas ce que sont les sous-modalités, vous allez tout comprendre très bientôt.

On reviendra sur le sujet.

La visualisation

La visualisation est une des techniques les moins comprises, parce que le mot en lui-même ne convient pas.

Pourquoi est-ce qu'il ne convient pas ?

Lorsqu'on l'entend, on a trop tendance à mettre l'accent sur le côté visuel ...
En oubliant les autres sens.

Le but de la visualisation est de marquer votre cerveau et vous ne le marquerez pas en utilisant un seul sens.

Les souvenirs les plus marquants sont ceux qui possèdent la plus haute tension émotionnelle. Que ce soit triste, ou joyeux n'a pas d'importance ...

Mais, est-ce que vous avez remarqué que beaucoup d'entre eux sont une composante de tous vos sens ?

Le jour où l'on m'a annoncé le décès d'un proche, je me suis effondré. Je me souviens encore très bien du ton de la voix de l'infirmier, de l'odeur particulière qui règne dans les hôpitaux, et du moment où j'ai vu que ma vie ne serait plus jamais la même.

L'expérience est toujours présente en moi.
Et au moment où je vous en parle, je la vis.

Voilà le niveau que vous devez réussir à atteindre lors de vos visualisations, quelles qu'elles soient.

Même si mon exemple provient d'un souvenir qui a tout même quelques années maintenant, nos visualisations doivent tendre vers le niveau de réalisme le plus élevé possible.

Vous devez marquer votre esprit ...

La PNL (Programmation Neuro Linguistique) utilise l'abréviation VAKOG pour parler de nos sens.

- Visuel,
- Auditif,
- Kinesthésique,
- Olfactif,
- Gustatif.

Quel que soit l'objectif de votre visualisation, incluez au maximum vos sens. Pas forcément l'olfactif et le gustatif, mais au moins les trois principaux : la vue, l'ouïe, et les sensations.

L'autre problème peut venir d'une envie de perfection. L'envie d'avoir une représentation mentale particulièrement claire. Voir tous les détails de la scène.

Mais, ce n'est pas toujours possible, surtout au début. Il vous faudra peut-être vous exercer, et je vous montrerai quelques exercices prochainement.

Même si ces exercices sont en quelque sorte inutiles, puisqu'une visualisation n'a pas besoin d'être claire pour être efficace. Même si ce que vous voyez est flou, tant que votre représentation utilise différents sens, elle sera efficace.

Mais, il y a un autre élément clé ... l'émotion.

Tout d'abord, dans ce cadre-là, distinguez bien émotion et sensation.

Une sensation est ce que vous ressentez, elle est associée à vos perceptions. Donc elle est essentiellement physique. Le chaud et le froid sont des sensations.

Une émotion prend en compte l'aspect cognitif, ce qui se passe dans votre conscience. La joie, la fierté, la haine ... Toutes sont des émotions, et ces émotions ont souvent un impact sur le corps. Qui entraîne des sensations.

Lors de vos visualisations vous allez donc utiliser au moins vos trois sens principaux. Et rajouter de l'émotion, pour avoir un impact encore plus fort dans votre esprit.

Si vous cherchez à faire une visualisation avec un objectif de calme, commencez d'abord par jouer avec vos sens. Puis rajouter un impact émotionnel, en cherchant à ressentir le calme, justement.

Je ne savais pas si oui ou non je devais ajouter la suite sur la visualisation. Mais, je me suis dit que ça vous donnera une autre vision de cet outil.

Attention, je suis thérapeute pas physicien quantique.

Ce que je vais écrire n'est autre que mon interprétation personnelle de la physique quantique. Rien de plus, mais rien de moins aussi.

La physique quantique considère que l'univers physique est énergie. Et, qu'une pensée est aussi énergie.

Donc, chacune de nos pensées influence l'univers. Elles déterminent nos vies.

Pour prendre une métaphore, imaginez que votre vie fonctionne sur les mêmes principes qu'une radio. Suivant la fréquence que vous avez réglée, vous capterez certaines chaînes. Et pas d'autres.

Par exemple, si vous pensez « Je suis vraiment trop gros ! ».

Vous réglez votre vie sur la fréquence « *grosse* » et donc, vous capterez les chaînes « *Je grossis* », même si vous avez envie de maigrir !

Alors, qu'en pensant « *Je vais maigrir* », vous réglez votre vie sur « *maigrir* ». Donc, vous capterez les chaînes qui vous intéressent, et non celles que vous vouliez initialement éviter.

On peut faire la même analogie avec un aimant : vos pensées vont attirer ce que vous pensez.

Si vous ne pensez qu'à réussir à payer vos factures en fin de mois. Il y a très peu de chance pour que vous obteniez plus.

La loi d'attraction a rendu ce principe très populaire.

Pourtant, sans aller jusqu'à attirer tout ce que vous voulez, la visualisation est une composante essentielle de la préparation mentale des sportifs à différents niveaux :

- Gestion des émotions
- Intégration d'un mouvement ou d'une connaissance
- Préparation à un événement important

Pour utiliser au mieux la visualisation, suivez ces 5 principes :

- Objectif
- Clarté
- Concentration
- Énergie
- Persévérance

Vous pouvez intégrer la visualisation dans vos séances d'auto-hypnose pour préparer un événement particulier, atteindre un objectif de perte de poids ou autre ...

Étape 1 : Détermination d'objectif,

Étape 2 : Induction et fusibles

Étape 3 : Visualisez le résultat

Étape 4 : Demander à votre inconscient de vous donner toutes les ressources pour atteindre ce but

Et souvenez-vous, pas besoin de « voir » parfaitement durant vos visualisations. Privilégiez l'intention ...

2. Les sous-modalités

Le modèle des sous-modalités est sans doute le plus utilisé en P.N.L., parce qu'il présente de nombreux avantages : il est simple à utiliser et rapide à mettre en place.

Les sous-modalités vont vous permettre de modifier votre état d'esprit mais pas que ...

Vous comprendrez au fur et à mesure l'importance de cet outil.

Avant d'aller plus loin, laissez-moi vous parler du concept.

La réalité est encodée par notre cerveau en utilisant nos cinq sens (Visuel – Auditif – Kinesthésique – Olfactif – Gustatif), il les transforme ainsi en souvenirs, pensés, etc.

En encodant la réalité, il la transforme en Système de Représentation que l'on appelle modalité. Chacune de ses modalités est structurée d'une certaine manière, elles ont différentes caractéristiques nommées sous-modalités (ou submodalities en anglais).

L'intérêt de ces caractéristiques est l'impact qu'elles ont sur nous. En fait, votre manière de percevoir la réalité a plus d'impact que ce que vous voyez réellement.

Concrètement, prenez un souvenir précis où vous étiez vraiment très heureux. Ce souvenir qui vous remplit de bonheur à chaque fois que vous le voyez.

Notez la structure de ce souvenir. Observez où se positionne-t-il lorsque vous fermez les yeux. Est-ce qu'il est devant vous ? A droite ? En haut à gauche ? Notez mentalement sa position.

Prêtez aussi attention à sa taille. Quelle taille est-ce qu'il fait ? Est-ce qu'il remplit tout dedans vous, ou est-ce qu'il est au contraire plus petit ?

Vous pouvez même fermer les yeux pour mieux le savourer.

Puis, prenez quelque chose de banal, comme le fait de se brosser les dents. Comment est-ce que vous vous le représentez ? Où est-il positionné ? De quelle taille ?

Et si vous copiez les sous-modalités du souvenir de joie à celle banale. Faites que celui banal fasse la même taille que l'autre, qu'il soit positionné au même endroit etc.

Qu'est-ce qu'il se passe à ce moment précis ? Comment est-ce que vous vous sentez vis-à-vis du souvenir banal ?

Vous le trouvez mieux ? Plus agréable ? Voilà l'influence des sous-modalités.

On distingue donc deux types de sous-modalités :

- Analogues : celles que l'on peut changer lentement ou rapidement et les faire passer à différent niveau comme le contrôle du volume, la luminosité etc..
- Digitales : celles qui n'ont que deux choix : on / off, associé / dissocié ...

Puis, on les catégorise par sens utilisé. Vous trouvez donc des sous-modalités ...

- Visuels,
- Auditives,
- Kinesthésiques,
- Gustatives & Olfactives

Voici une liste de sous-modalités suivant le sens utilisé.

#1 Visuelle :

Voici quelques exemples de sous-modalités visuelles, que votre représentation peut posséder :

- Taille
 - Nombre d'images
 - Mouvement/Fixe
 - Distance
 - Localisation
 - Luminosité
 - Forme
 - Nombre d'images
 - Bordures / Sans bordures
- Etc.

#2 Auditives :

- Nombre de son
 - Volume
 - Ton
 - Tempo
 - Rythme
 - Intensité
 - Timbre
 - Direction
 - Intensité
 - Distance
- Etc.

#3 Kinesthésiques :

- Location dans le corps,
 - Rythme de pulsation
 - Pression
 - Sensations tactiles
 - Intensité
 - Taille
 - Mouvement
- Etc.

#4 Olfactives et Gustatives :

- Saveur
 - Arôme
 - Essence
 - Salé
 - Poivré
- Etc.

Dans l'introduction, vous avez effectivement utilisé des sous-modalités pour modifier votre voix intérieure.

Imaginez maintenant que vous soyez stressé ...

Sur une échelle de 0 à 10 où 0 est la paix intérieure, 10 l'état le plus stressé que vous pouvez imaginer. À combien êtes-vous ?

Comment est votre stress ? Quelles sont ses modalités ? Puis, imaginez les modifier. Comment évolue ce stress ?

Après chaque changement, notez une nouvelle fois le stress, jusqu'à arriver au degré que vous préférez.

Chapitre 5 : Réveil

En fait, je me demande si la séance d'auto-hypnose en elle-même n'est pas le réveil.

Pendant des années, j'ai vécu ma vie comme un zombie : je me levais le matin pour aller faire un travail que je n'aimais pas, j'attends que la journée passe pour retrouver mes amis dans un bar pour discuter de mon horrible journée avant de m'endormir et de recommencer.

Il n'y avait qu'une interruption : le jour de la paie, où je me permettais de me faire plaisir. C'était le seul jour où je me sentais vivant ...

Je détestais ma vie.
Tout a changé pour moi.

Mais combien de personnes sont encore dans ce cas ?

L'auto-hypnose est un excellent moyen de sortir de cette hypnose collective, prendre du temps pour soi afin de se recentrer. Et surtout de se réveiller.

L'objectif d'une séance d'auto-hypnose - outre atteindre votre but - est aussi d'en sortir en pleine forme.

Pour ce faire, vous allez imaginer un compte à rebours, suivis de suggestions qui comparent la séance d'auto-hypnose à un massage.

Dans votre tête, dites-vous :

« Je vais compter jusqu'à 3, et à 3 tout va redevenir à la normale. »

« 1. Je me sens particulièrement reposé ... C'est comme-ci je sors d'un délicieux massage ... Tous mes muscles se détendent un par un ... Et cette sensation s'amplifie, de plus en plus jusqu'à englober tout mon corps ... »

Et ainsi de suite, jusqu'à 3. C'est aussi simple que ça.

Conclusion

Si vous ne l'étiez pas encore, j'espère que ce livre vous aura réveillé.

Je ne voulais pas vous montrer de simples scripts d'hypnose comme le font certains. Mais, j'ai voulu vous enseigner l'essence même de l'auto-hypnose, les connaissances que vous avez acquises dans ce livre vont vous permettre de faire ce que vous voulez avec votre inconscient.

Tous les plus grands buildings ont besoin de fondations assez profondes, vous venez de les creuser.

Maintenant, il vous reste la partie la plus facile ! Vous n'avez plus qu'à faire couler le béton, et commencer les murs ...

Le manque d'exemple pratique est voulu. Tout simplement parce que les modèles que vous avez désormais en votre possession sont les mêmes que vous pouvez réutiliser dans tout, en faisant preuve de créativité.

Jusqu'à ce que vous soyez arrivé au-delà, et que vous en essayiez d'autres. Avant de créer les vôtres. Et peut-être même de les enseigner à votre tour ?

Du Même Auteur « Hypnose Impromptue : Comment Hypnotiser Vos Sujets N'Importe Où En Moins De 3 Minutes »

Introduction

Tout d'abord, laissez-moi vous féliciter pour votre achat !

L'hypnose est un domaine incroyable, et il retrouve progressivement ses lettres de noblesse grâce aux anesthésies sous hypnose faites dans les hôpitaux, et le développement de l'hypnothérapie.

Que vous soyez amateur éclairé ou professionnel, curieux ou déjà pratiquant, je suis sûr que vous trouverez votre bonheur ici.

Mon nom est François-Xavier Moreau.

Pour me présenter, sachez que j'ai les titres (pompeux) de Maître Praticien en Hypnose Ericksonienne et Maître Praticien en Programmation Neuro Linguistique.

J'exerce en tant qu'hypnothérapeute, entre Paris et Tokyo, les deux villes où je partage ma vie.

Issu du monde de l'illusion, j'ai donc eu l'occasion d'utiliser l'hypnose sous toutes les casquettes : en tant qu'hypnotiseur de spectacle, hypnothérapeute et hypnotiseur « de rue » (même si j'ai horreur de ce terme).

Voilà pour la présentation.

En écrivant ce livre, je vous imagine penché sur votre kindle, en train de vous demander sur quoi vous êtes tombé, et si ça vaut vraiment votre précieux temps.

Laissez-moi vous dire une chose : oui.

Que vous soyez hypnothérapeute, hypnotiseur de scène, coach, hypnotiseur de rue ou que c'est votre premier livre, je sais que vous trouverez quelque chose ici de différent.

Pourquoi ?

Parce que plutôt que de faire un énième livre sur les techniques de l'hypnose, je préfère vous raconter différentes anecdotes qui me sont arrivées lors de mes séances autour du monde, et vous présenter ma vision - personnelle - de cet incroyable outil.

En fait, je voulais que tout un chacun puisse en apprendre plus, quel que soit votre âge ou l'endroit où vous habitez. Et ce, sans avoir besoin de dépenser des milliers d'euros de formation.

Et dans ce livre, vous trouverez toutes les bases pour une poignée d'euros.

Mon objectif est de vous montrer qu'hypnotiser quelqu'un n'a rien de sorcier.

En fait, vous pouvez le faire n'importe où : en famille, en soirée ou même dans la rue !

Vous n'y trouverez par exemple qu'une seule induction. Parce que je considère que ce n'est qu'une illusion, rien de plus !

On en reparle dans le chapitre adapté ...

On ne va pas rentrer dans les notions de thérapies dans ce livre, il faudra attendre le troisième tome de cette série.

Par contre, à la fin, vous serez capable d'aborder un groupe de personne, choisir le sujet le plus facile à hypnotiser et créer certains phénomènes hypnotiques.

Tout ça, avant de la faire sortir d'hypnose, et lui offrir une rencontre merveilleuse