

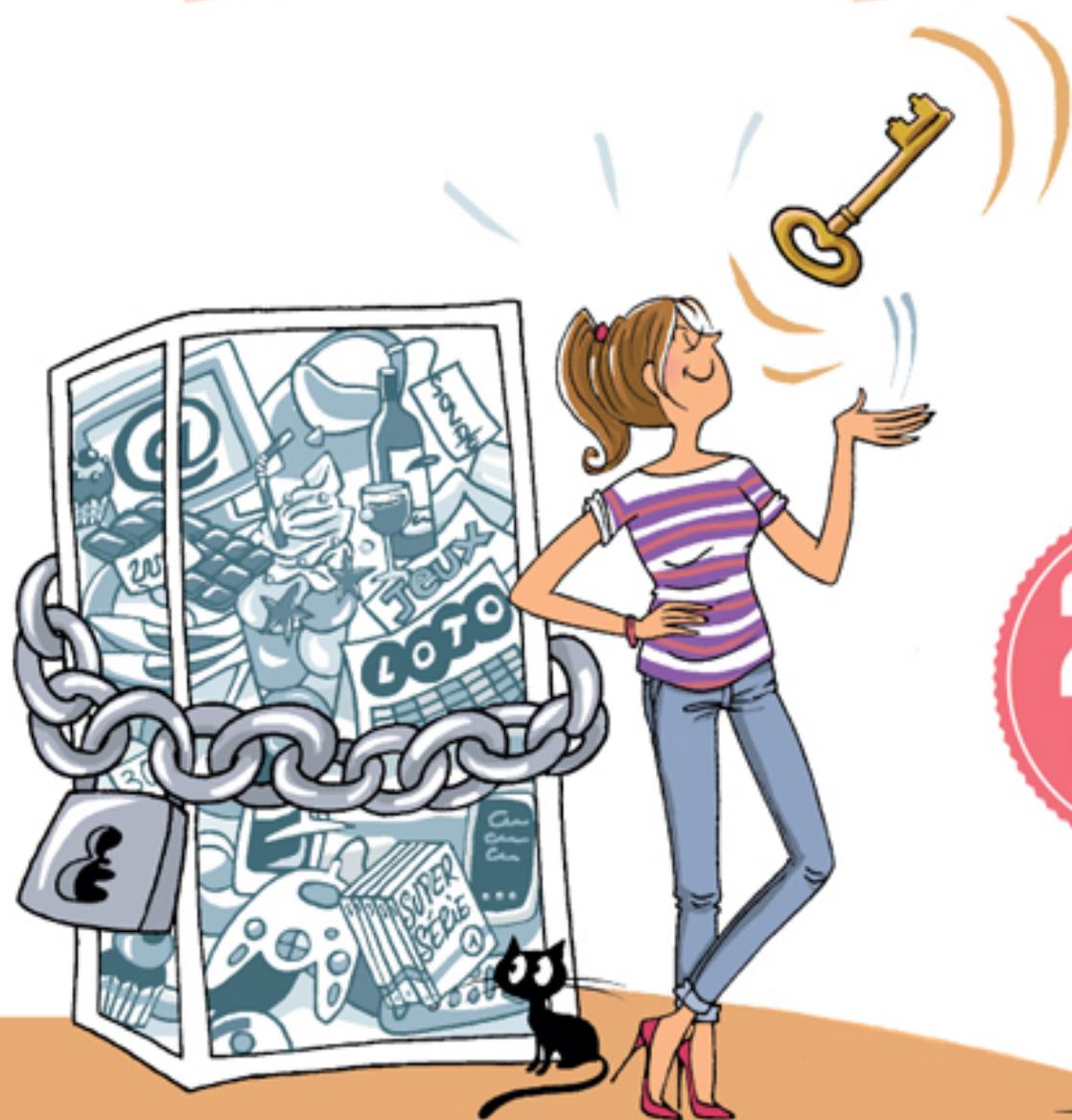
Collection dirigée par ANNE GHESQUIÈRE

J'ARRÊTE

OLIVIER LOCKERT
GÉRARD CERVI

D'ÊTRE ADDICT !

{ grâce à l'autohypnose }



21 jours
★
POUR CHANGER

EYROLLES

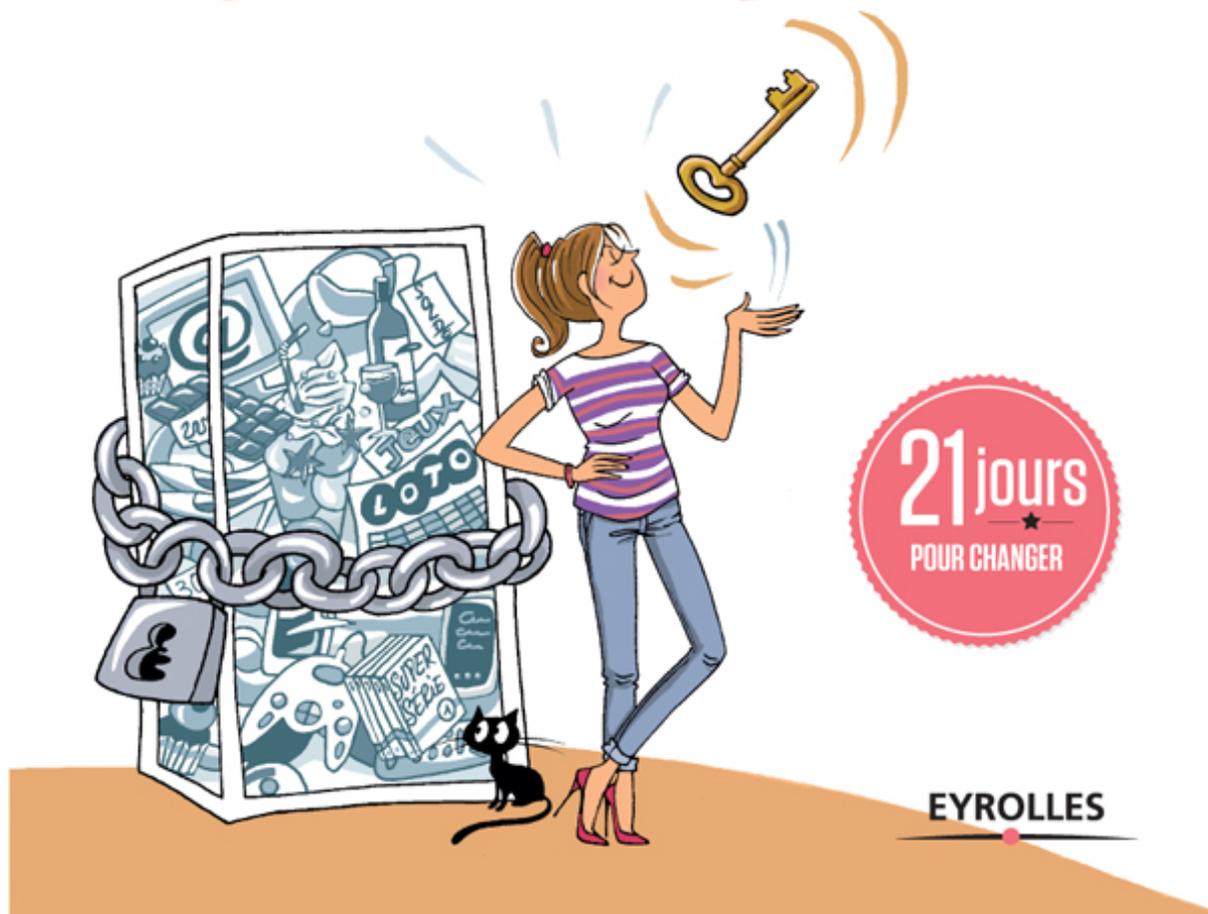
Collection dirigée par ANNE GHESQUIÈRE

J'ARRÊTE

OLIVIER LOCKERT
GÉRARD CERVI

D'ÊTRE ADDICT !

{ grâce à l'autohypnose }



21 jours
★
POUR CHANGER

EYROLLES

Vous multipliez les fringales et n'arrivez pas à vous arrêter ? Vous venez d'acheter une énième paire de chaussures alors que vos placards débordent ? Vous n'en finissez pas d'arrêter de fumer ? Vous remettez tout au lendemain ? Pas de panique, les addictions ne sont pas une fatalité et des solutions existent !

Olivier Lockert et Gérard Cervi réunissent leur expertise pour vous aider, grâce à l'autohypnose, à mettre fin de manière naturelle aux addictions qui vous empoisonnent la vie.

- Des **protocoles sur mesure** adaptés à chaque addiction pour en venir à bout.
- Des **exercices** pour expérimenter les phénomènes d'hypnose et stabiliser vos acquis.
- Des **plans d'action** pour optimiser les bienfaits des exercices.
- Les **réponses des experts** à toutes vos questions.

Grâce à cet ouvrage, libérez-vous enfin et retrouvez votre légèreté !



Olivier Lockert est hypnothérapeute, formateur et auteur d'une vingtaine d'ouvrages. Fondateur de l'Hypnose Humaniste, il dirige l'Institut Français d'Hypnose Humaniste et Ericksonienne (IFHE) et donne des formations à travers le monde.



Gérard Cervi est hypnothérapeute, formateur et conférencier en France et à l'international. Il enseigne à l'IFHE. Il est spécialiste en Mind Mapping, en gestion des émotions et du stress grâce à la cohérence cardiaque, notamment en entreprise où il intègre les principes et techniques de l'Hypnose Humaniste.

Olivier Lockert
Gérard Cervi

J'ARRÊTE D'ÊTRE ADDICT ! {GRÂCE À L'AUTOHYPNOSE}

21 jours pour changer

EYROLLES

The logo for EYROLLES, featuring the word "EYROLLES" in a bold, black, sans-serif font. Below the text is a horizontal line with a small red dot centered under the letter "O".

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05

www.editions-eyrolles.com

La collection « J'arrête de... » est dirigée par Anne Ghesquière,
fondatrice du magazine FemininBio.com, pour mieux vivre sa vie !

Dans la même collection :

J'arrête de stresser !, Patrick Amar et Silvia André

J'arrête d'avoir peur !, Marie-France et Emmanuel Ballet de Coquereaumont

J'arrête d'être mal dans mon couple !, Marie-France et Emmanuel Ballet de
Coquereaumont

J'arrête de procrastiner !, Diane Ballonad Rolland

J'arrête les relations toxiques !, Marion Blique

J'arrête de (me) juger !, Olivier Clerc

J'arrête d'être jaloux(se) !, Bernard Geberowicz

J'arrête d'être hyperconnecté !, Catherine Lejealle

J'arrête la malbouffe !, Marion Kaplan

J'arrête de râler ! L'intégrale, Christine Lewicki

J'arrête de râler sur mes enfants (et mon conjoint) !, Christine Lewicki et Florence Leroy

J'arrête d'être débordée !, Barbara Meyer et Isabelle Neveux

J'arrête de me trouver nul(le) !, Clotilde Poivilliers

J'arrête de m'épuiser !, Marlène Schiappa et Cédric Bruguière

J'arrête le superflu !, Joanne Tatham

Illustrations originales : Frédérique Vayssières

Création de maquette : Hung Ho Thanh

Mise en pages : STDI

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2017
ISBN : 978-2-212-56508-9

Avertissement

Le contenu de ce livre repose sur le savoir et l'expérience des auteurs. La pratique des techniques de ce livre est sous la responsabilité unique du lecteur. La responsabilité des auteurs et de l'éditeur ne saurait être engagée. Avant de pratiquer l'une des techniques de ce livre, consultez un professionnel de santé, pour avis.

Sommaire

Avertissement

Avant-propos

Votre chemin commence ici

Bilan

Vous réconcilier avec votre esprit profond

Semaine 1

Je rencontre mon Inconscient et je me familiarise avec lui

Chapitre 1 Les trois étages de moi-même

Chapitre 2 L'Hypnose : une porte ouverte sur moi-même

Chapitre 3 Les différentes façons d'atteindre l'état d'hypnose

Chapitre 4 Les trois méthodes clés

Chapitre 5 J'expérimente des phénomènes d'hypnose

Chapitre 6 Mise en place de mon plan d'action

Semaine 2

Je passe à l'action !

Chapitre 7 J'arrête de me jeter sur la nourriture !

Chapitre 8 J'arrête le tabac !

Chapitre 9 J'arrête les excès d'alcool... J'arrête la drogue !

Chapitre 10 J'arrête de jouer mon argent !

Chapitre 11 J'arrête le shopping ou les achats compulsifs

Chapitre 12 J'arrête de passer mon temps sur les films pornos !

Chapitre 13 J'arrête de tout remettre au lendemain !

Chapitre 14 Qu'est-ce que je peux arrêter d'autre ?

Bilan de la semaine

Semaine 3

Libéré, délivré : je me stabilise pour vivre pleinement !

Chapitre 15 Je deviens zen !

Conclusion

Bibliographie

Avant-propos

Vous voilà décidé à reprendre votre vie en main. Pour cela, vous allez avoir besoin d'outils efficaces pour réharmoniser ce qui se passe en vous. L'hypnose est, pour cela, une technique réputée et qui a fait ses preuves de longue date. C'est donc grâce à l'autohypnose que nous vous proposons de travailler sur vous, simplement et efficacement.

Comme tous les ouvrages de la collection « J'arrête de... 21 jours pour changer », ce livre se découpe en trois grandes parties :

Durant la première partie, vous commencerez par découvrir le fonctionnement caché de votre esprit profond, puis vous apprendrez à l'atteindre, grâce à l'autohypnose. Un chapitre sera même dédié à vous aider à « rendre vos rêves réalisables » car, bien souvent, c'est la première chose à faire.

La deuxième partie du livre vous guidera dans le soin de votre addiction, avec des explications simples mais détaillées suivies d'un exercice pratique à réaliser en autohypnose selon les addictions qui vous concernent.

C'est grâce à trois méthodes principales que vous pourrez réaliser vos objectifs de liberté : une méthode d'autohypnose vers l'Inconscient, la seconde vers plus de conscience, et la dernière en reprenant le contrôle de votre respiration, c'est la technique de la Cohérence Cardiaque.

Enfin, la troisième partie sera destinée à vous lancer dans votre nouvelle vie, libéré de toute addiction, grâce à des idées toujours simples qui illumineront votre existence.

Le découpage en 21 jours ou trois semaines est indicatif. Vous pourrez passer autant de temps que vous le souhaitez sur chacune des étapes – d'autant que votre apprentissage de

l'autohypnose vous servira plus tard dans de nombreux autres domaines de votre vie.

Votre chemin commence ici

Être « addict », c'est normal !

Bienvenue et bravo car le fait que vous ayez ce livre entre les mains montre que vous avez fait le plus dur du chemin pour vous libérer de ce qui vous gêne.

Eh oui, si ce titre vous a attiré, c'est probablement que vous êtes conscient que quelque chose dans votre vie n'est pas normal : peut-être un besoin irréprensible ? Une chose que vous faites sans pouvoir vous en empêcher ? En tout cas, cela commence à vous ennuyer – et c'est cela qui est formidable, car énormément de gens sont « addicts » mais très peu s'en rendent compte... Et sans cette prise de conscience de base, rien n'est possible !

Pour commencer, nous allons vous expliquer ce qui fait que vous vous sentez dépendant d'une chose ou d'un comportement... Comme vous le devinez, cela réside en grande partie en vous, dans votre corps et dans votre esprit. Vous comprendrez que c'est une réaction normale, mais qui va trop loin pour vous. Vous ne l'acceptez plus, cela vous apporte plus de gêne que de bien... Et quand vous saurez sur quel niveau agir en vous pour vous libérer, alors nous vous expliquerons comment « reprendre le contrôle » : votre désir de changer est justement le début de votre liberté retrouvée.

Le mot *hypnose* a aussi probablement participé à vous faire ouvrir ce livre. Peut-être parce que vous imaginez ou espérez une solution facile à votre souci ? Alors, c'est vrai... mais... Une voiture est bien pratique pour voyager ? Cela va plus vite, on peut emporter beaucoup de choses avec nous... mais, pour en profiter, il faut d'abord apprendre à conduire. C'est logique !

Ce sera pareil pour l'hypnose : c'est une technique qui va vous permettre d'agir sur votre esprit – ce qui paraît le minimum : c'est le

vôtre, après tout ! Mais pourquoi ne vous a-t-on pas appris à le faire enfant ? Cela aurait été beaucoup plus facile d'intégrer cette compétence utile en même temps que tous vos apprentissages primordiaux. Le fait d'être adulte et peut-être davantage habitué à utiliser plutôt votre logique que votre intuition ne facilitera pas toujours votre apprentissage, et c'est là que votre motivation jouera.

Tant que vos comportements vous apportaient plus de plaisirs que de gênes, personne au monde n'aurait pu vous faire changer. Mais dès lors que vous êtes décidé à reprendre le contrôle, à faire stopper ce qui est en train de vous dépasser, de vous enchaîner, alors tout est possible. Ce sera une question d'entraînement et, oui, peut-être trouverez-vous cela très facile !

Car l'Hypnose est une technique puissante et étonnante... Maintenant, ce sera une manière de vérifier qui, de votre corps ou de votre esprit, dirige votre vie ! L'humain ou la bête ?

Alors, addiction ou compulsion ?

Le mot « addiction » est récent, il vient de l'anglais. Autrefois, il représentait un asservissement au seigneur du fait de dettes impayées. Être en *addiction* est un état d'esclavage, où le « self devient serf ».

Les « compulsions » se comprennent facilement, avec un mauvais jeu de mots, comme des pulsions malsaines, car n'apportant rien de bon à la personne.

La terminologie est importante et va vous aider à comprendre vos futures actions en autohypnose. Voyons ce qu'en dit le *Larousse médical* :

- **Addiction** : « *Processus de dépendance plus ou moins aliénante à des produits toxiques, ou à des comportements. L'addiction est un processus par lequel un comportement humain permet d'accéder au plaisir immédiat tout en réduisant une sensation de malaise interne. Il s'accompagne d'une impossibilité à contrôler le*

comportement addictif, en dépit de la connaissance de ses conséquences négatives¹. »

- **Compulsion** : *« Trouble du comportement caractérisé par une envie irrésistible d'accomplir certains actes, à laquelle le sujet ne peut résister sans angoisse². »*

Si les actes compulsifs sont effectués de manière répétitive et entraînent un dérèglement grave, voire une destruction de la vie sociale, familiale ou amicale, on parle alors de « troubles obsessionnels compulsifs ». Il n'y a pas de plaisir immédiat à exécuter des actions compulsives.

Quand on est *addict* à quelque chose, on peut avoir l'impression de ne plus maîtriser ses émotions, ses gestes, ses pensées... Vous pouvez avoir envie, consciemment, d'arrêter ou de modifier vos comportements, mais « quelque chose » entretient le problème. *« C'est plus fort que moi, je ne peux pas m'en empêcher, quelque chose me pousse à le faire, je ne peux pas résister... »*

On peut être addict à de nombreuses choses très différentes : tabac, boissons sucrées, alcool, drogues, médicaments (antidépresseurs, somnifères, etc.), nourriture (chocolat, thé, etc.), lecture, jeux d'argent, jeux vidéo, Internet, téléphone portable, sport à haute dose, achats compulsifs (produits cosmétiques, amincissants, vêtements à la mode...), films X, rencontres amoureuses répétées et de courte durée, prostituées, travail, etc.

Ce n'est que si cela perturbe votre vie que vous vous sentez addict, que vous parlez d'addiction ou de compulsion. Par exemple, nombre de personnes fument avec plaisir, elles « aiment ça » et ne se sentent pas prisonnières du tabac. C'est peut-être le cas et, bien entendu, cela ne veut pas dire que c'est bon pour leur santé, mais ça ne les dérange pas et elles vivent sereinement. Donc, tout va bien ! Si une autre personne prend plaisir à nettoyer quotidiennement sa maison du sol au plafond de fond en comble, là aussi, il n'y a pas de problème !

On ne parle d'addiction ou de compulsion que lorsque cela pose souci à la personne. Cela crée une « dépendance ».

Le critère essentiel de la dépendance, au sens psychiatrique du terme, est lorsque l'addiction devient la seule réalité de la personne, lorsque celle-ci met en péril son travail, sa famille, ses relations amicales et que la personne se concentre de manière quasi obsessionnelle sur l'objet de son addiction, en dépit de toutes les conséquences négatives et au mépris de tous. Bien sûr, vous pouvez vous ressentir « dépendant », par exemple de la cigarette, du chocolat ou du shopping sans en être à ce point ! Dans le langage populaire, on parle tout de même d'addiction, bien que l'on soit heureusement loin de la description médicale...

Alors, on ne développe pas une addiction ou une compulsion pour rien. Toute dépendance est une forme de *centration* sur un objet, un produit ou une activité qui permet de faire le vide, de ne penser à rien, ni à soi ni aux soucis, et de ne pas voir passer le temps.

La dépendance s'installe lorsque :

- L'envie se transforme en besoin.
- Le plaisir devient idée fixe.
- Le divertissement devient source d'angoisse.

La caractéristique essentielle de la dépendance est l'incapacité de résister à la tentation d'accomplir un acte qui nuit à soi-même ou à autrui. Elle se définit donc par la perte de la liberté.

L'addiction (ou dépendance) est diagnostiquée selon des critères précis et identifiés, fixés par les instances internationales de santé mentale et répertoriés dans le *Diagnostic and Statistical manual of Mental disorders*, 5th Édition (DSM américain) et la *Classification Internationale des Maladies* (CIM européen).

Le DSM ne recense comme addiction que les dépendances aux substances et au jeu d'argent. On ne dispose pas de données scientifiques suffisantes sur les autres formes d'addiction ou de dépendance, qui ne sont donc pas officiellement reconnues.



Comment savoir si je peux traiter moi-même mon addiction grâce à ce livre ou si je dois aller voir quelqu'un ?

Lorsque vous aurez appris comment fonctionne votre esprit profond, vos automatismes et les différentes « blessures » émotionnelles qui peuvent vous pousser à avoir une addiction ou une compulsions, nous aborderons chaque situation dans un chapitre dédié.

À ce moment-là, nous vous expliquerons aussi le comment et le pourquoi de votre addiction. C'est là que vous saurez – parce que vous le sentirez en vous – si vous êtes capable ou non de pratiquer les exercices que nous vous conseillerons.

Ainsi :

- **Si vous vous sentez à l'aise** avec ce que nous vous aurons expliqué, si cela vous parle et si vous vous sentez capable de faire les exercices : c'est parfait, allez-y ! Et vos ressentis, dans les jours qui viennent, vous montreront vos progrès.
- **Si vous vous sentez mal à l'aise**, soit parce que vous ne comprenez pas les explications, soit parce que vous pensez que « chez vous, c'est plus profond », qu'il y a « d'autres choses », etc. Bref, si vous ne pensez pas du tout pouvoir faire quoi que ce soit par vous-même, alors il est évident qu'il faudrait faire quelque chose pour aller mieux, déjà – et, bien sûr, qu'une aide extérieure vous sera bien utile et bénéfique. Dans ce cas, allez consulter un hypnothérapeute.
- **Si vous n'êtes pas sûr(e)** de savoir si vous allez y arriver ou non : alors, c'est bon signe ! Car vous n'avez pas assez de « mauvais ressentis » pour vous bloquer, alors foncez : allez-y ! Tentez l'expérience pendant quelque temps et guettez vos améliorations... Vous avez de grandes chances de succès ! Et si vraiment, au bout d'un mois ou deux de pratique, rien n'y fait, alors il y a peut-être quelque chose de caché qu'une aide extérieure, grâce à un point de vue neutre, pourra repérer chez vous et vous aider à traiter. Donc, lancez-vous... et si cela coince, alors allez voir quelqu'un. Dans tous les cas, nous vous expliquerons bien, dans chaque chapitre, les bases physiques et psychologiques des addictions. Cela vous aidera à décider si vous voulez vous aider vous-même ou si vous préférez demander un coup de main !



Les experts vous répondent !

Est-ce que certaines personnes n'ont pas d'addiction ?

Bien sûr, et heureusement ! Vous découvrirez dans ce livre que le fait d'être attiré par les bonnes choses (nourriture, tabac, alcool, etc.) est tout à fait normal et naturel. Ce qui ne l'est pas, par contre, c'est que cette attirance vous fasse perdre votre liberté et votre confort de vie. Tant que les choses restent agréables, ça va. Ce n'est que lorsqu'elles vous volent votre liberté qu'il faut vraiment réagir. Donc, oui, rassurez-vous, beaucoup de gens peuvent être gourmands, gourmets même et hédonistes, sans pour autant être « addicts » !

1. *Encyclopédie Larousse médical en ligne*,
www.larousse.fr/encyclopedie/medical/addiction/185204.

2. *Encyclopédie Larousse médical en ligne*,
www.larousse.fr/encyclopedie/medical/compulsion/12129.

Bilan

Avant de commencer, prenez un temps afin de vous poser quelques questions.

Il s'agit de pistes de réflexions générales sur vous-même, que nous approfondirons plus loin dans ce livre, le moment venu. Nous appellerons « habitudes » ou « rituels » l'éventuelle addiction qui vous fait souci. En lisant ce livre, vous vous connaîtrez et comprendrez mieux, et vous pourrez revenir régulièrement sur vos réponses.

	Pas du tout	Un peu	Beaucoup	C'est invivable
Est-ce que l'habitude ou le rituel que vous avez mis en place vous gêne ?				
Précisez				
Notez-vous des perturbations dans votre...				
vie sociale ?				
vie amicale ?				
vie professionnelle ?				
vie de couple ?				
Précisez				

	Jamais	Rarement	Souvent	Tout le temps
Avez-vous une sensation de plaisir en accomplissant cette habitude ou ce rituel ?				

	Jamais	Rarement	Souvent	Tout le temps
Précisez				
Avez-vous une sensation de soulagement une fois l'habitude ou le rituel accompli ?				
Précisez				
Sentez-vous une tension palpable de la part de votre entourage personnel et/ou professionnel ?				
Précisez				
Avez-vous une « petite voix intérieure » qui vous critique sur cette habitude ou ce rituel ?				
Précisez				
Est-ce que vous réfléchissez depuis quelque temps aux avantages et bénéfices à renoncer à cette habitude ?				
Précisez				

Votre habitude est (plusieurs réponses possibles à entourer) :

- Une envie.
- Une idée fixe.
- Un besoin.
- Un divertissement.
- Un plaisir.
- Une source d'angoisse.

Précisez :

.....

.....

Quand vous pensez à votre habitude ou à votre rituel, vous dites-vous :

« C'est plus fort que moi, je ne peux pas m'en empêcher, il y a quelque chose qui me pousse à le faire » ?

▣ Oui.

▣ Non.

Pourquoi avez-vous ce livre entre les mains ?

Précisez

Vous réconcilier avec votre esprit profond

Sans avancer ici dans nos explications, vous devez bien vous douter que ce qui vous pousse (vers telle substance ou tel comportement répétitif) n'est pas la partie la plus évoluée de vous ! C'est même une facette de vous très profonde et archaïque... Vous comprendrez mieux tout cela dès le premier chapitre de ce livre. Et l'Hypnose sera la technique « n° 1 » pour reprendre les rênes ! Ce qui aura un *double effet bonus* : en plus de vous sentir plus léger et libéré, vous aurez grandi, humainement. Vous serez fier de vous !

Nous n'avons habituellement pas la maîtrise de notre esprit profond, celui que l'on appelle « Inconscient ». Ainsi, depuis votre enfance, votre esprit profond s'est construit de manière incontrôlée : des automatismes cachés se sont mis en place dans votre vie. Bien sûr, énormément de vos apprentissages sont positifs, aidants et agréables, comme l'écriture sans laquelle vous ne pourriez lire ce livre, ou tout simplement l'équilibre qui permet la marche. Mais d'autres mécanismes profonds ont forgé aussi votre caractère, votre vision de la vie, ce qui provoque vos émotions, etc.

En plus des caractéristiques propres à votre Inconscient, il va sans dire que certains mécanismes peuvent littéralement vous empoisonner la vie, vous priver d'une joie de vivre simple et naturelle. Voilà pourquoi il va être important d'apprendre à illuminer ces rouages profonds de vous-même, pour pouvoir les rediriger comme vous le souhaitez. Et c'est ce que permet l'Hypnose !

L'hypnose, une solution simple et naturelle !

Parfois, toute la vie s'est bâtie « autour » d'une addiction ou d'une compulsion. Notre système familial, social, amoureux, professionnel

gravite autour de ce besoin irréprouvable et, plus ou moins consciemment, nous nous sommes organisés pour aller vers la « satisfaction » ou pour lutter contre « ce poison ».

Comme ces automatismes sont cachés en nous, on ne peut pas directement y accéder. C'est pour cette raison qu'un comportement, même gênant, peut se répéter et même s'alimenter alors même que nous souhaitons nous en débarrasser !

Vous comprenez donc que le fait d'avoir ce livre entre vos mains montre que vous avez franchi la plus importante des étapes : prendre conscience qu'il faut « faire quelque chose » ! Sans cette simple idée, vous auriez pu rester coincé dans un cercle vicieux toute votre vie – et vous connaissez peut-être des gens comme cela.

Toutefois, être conscient de « mauvaises habitudes » qui vous gênent ou vous limitent, voire vous handicapent dans votre quotidien, ne fait pas stopper les « mauvaises habitudes » en question ! Vous connaissez la blague :

- Avant, je faisais pipi au lit...
- Oh, c'est ennuyeux !
- Oui, mais maintenant, après huit ans d'analyse, je sais pourquoi !

C'est la métaphore humoristique dont les thérapeutes se servent pour dire que simplement savoir ne suffit pas.

Freud avait une blague similaire. Il racontait que, lorsque votre maison est en feu, vous pouvez découvrir que c'était à cause de la lampe à huile qui était tombée et avait mis le feu aux rideaux... Et vous pouvez même éteindre la lampe à huile... Mais que cela n'éteindrait pas la maison entière pour autant et qu'il faudrait tout de même vous en occuper !

Votre maison à vous, c'est votre corps et votre esprit. Et même si vous découvriez pourquoi et comment vous faites ce que vous faites, cela ne s'arrêterait pas tout seul : il faut « faire quelque chose ». C'est ce que permet l'Hypnose, la grand-mère de toutes les formes de thérapies existantes.

Et vous savez quoi ? Dès lors que vous aurez décidé d'agir, et d'apprendre pour cela, ce sera bien plus facile que vous ne l'imaginez !

Un livre pour vous accompagner vers la liberté

En tant que thérapeutes, nous rencontrons souvent des personnes ayant des addictions ou des compulsions : tabac, alcool, drogues, jeux (en ligne ou d'argent), sexe, alimentation, y compris la boulimie ou l'anorexie, et même les réseaux sociaux, les achats, la procrastination ou au contraire le travail.

Nous allons vous expliquer l'origine, les mécanismes et les solutions particulières aux addictions les plus courantes. Les autres en découlent et vous pourrez adapter les exercices que nous vous proposerons. Personne d'autre, mieux que vous, ne connaît ce qui vous gêne !

Vous savez que vous avez entre les mains un livre d'hypnose. Nous l'avons conçu pour que vous appreniez cet *état modifié de conscience* au travers d'exercices, de phénomènes physiologiques à tester, de protocoles à suivre... Ainsi, vous comprendrez *en pratique* ce qu'est réellement l'hypnose. Savoir générer vous-même, sur vous, des phénomènes hypnotiques vous permettra de rentrer en contact avec votre Inconscient, votre être intérieur. Et cette « lumière intérieure » se répercutera dans votre existence. Vous vous fixerez des objectifs progressifs, et en constatant vos succès, vous vous sentirez dans une dynamique de réussite.

Le fait d'avoir ouvert cet ouvrage est votre premier pas vers la victoire ! Alors, laissez-vous porter, pratiquez les exercices et faites-vous confiance. Suivez les protocoles et répétez-les. Souvenez-vous que seuls ceux qui abandonnent avant la réussite peuvent échouer...

Et si vous êtes thérapeute ou que vous lisez ce livre par curiosité, vous pourrez profiter des exercices proposés pour aller encore mieux. Vous comprendrez comment fonctionnent les addictions et

vous saurez maintenir cet équilibre délicat entre plaisir et soumission, entre le fait normal de se faire du bien et la bascule vers un état de dépendance...

Dans tous les cas, vous apprendrez à vous « booster » pour renforcer vos capacités à vivre votre quotidien et vos projets de vie. Car il ne suffit pas de dépasser ce qui vous gênait. Pour éviter de replonger et pour croquer la vie à pleines dents, vous devez mettre en place les ressources nécessaires pour vivre pleinement.

C'est une sensation agréable et motivante de reprendre votre vie en main et d'être acteur de votre existence. Vous aurez fait de votre esprit profond un allié, avec qui vous pourrez vivre « main dans la main » au quotidien – ce qui, finalement, devrait toujours être le cas.

Les bonus

Ce livre contient plus que vous ne le pensiez ! En plus de l'autohypnose, nous avons ajouté une initiation à une technique simple et très bénéfique.

La Cohérence Cardiaque

Voici une approche qui gagne en popularité et que vous mettrez rapidement en place dans votre vie. Dans ce livre, nous vous expliquerons ce qu'est la « Cohérence Cardiaque » et comment la mettre en place avant et après la séance d'autohypnose, si vous le souhaitez.

Nous vous proposerons un protocole original pour approfondir vos expériences et compléter vos séances d'autohypnose avec un exercice de Cohérence Cardiaque particulier à chaque cas.

Vous aurez ainsi une autre manière de vous connecter à vos ressources naturelles, de vous « synchroniser » avec vous-même, vous gagnerez en calme et en sérénité, et vous serez encore plus réceptif aux exercices proposés.

Des MP3 gratuits

Nous vous proposons également de nombreuses séances d'hypnose gratuites et téléchargeables, au format MP3. Voici un lien Internet pour y accéder : www.mp3-hypnose-gratuit.com

Les séances de ce site ont été conçues et réalisées par Patricia d'Angeli et Olivier Lockert, de l'Institut Français d'Hypnose Humaniste et Ericksonienne. Elles vous permettront de rentrer dans des expériences uniques d'hypnose, pour gagner en confiance en vous, surmonter l'anxiété, gérer votre stress, booster votre système immunitaire, mieux dormir, gagner en Conscience, etc.

Ce site propose des séances d'hypnose gratuites dans plusieurs langues et compte plus de deux millions de téléchargements à l'heure où nous écrivons.

Vous êtes votre Hypnocoach !

- Vous allez vous fixer vous-même des objectifs motivants et réalistes dans le temps.
- L'autohypnose vous permettra d'agir sur vous en toute autonomie afin de devenir acteur de votre vie.
- Vous maîtriserez le rythme de votre progression. Ce qui est important est la répétition et la régularité des entraînements.
- Vous allez apprendre des techniques et des protocoles simples et pratiques.
- Vous vous mettrez en dynamique d'action avec une trame de programme à suivre.
- Vous choisirez parmi un panel de techniques différentes et variées pour traiter ce qui vous gêne et retrouver votre liberté.
- Vous poursuivrez votre envol grâce à des exercices destinés à vous booster, afin de renforcer et pérenniser votre nouveau bien-être.

Vous avez fait le premier pas. Il est temps, maintenant : **ACTION !**



SEMAINE 1

**Je rencontre mon Inconscient
et je me familiarise avec lui**

Voici donc le début du voyage...

Si vous souhaitez utiliser votre esprit pour changer votre vie, alors il faut tout d'abord mieux le connaître. Rassurez-vous, il ne s'agit pas de psychanalyse, mais tout simplement de découvrir le fonctionnement de ce qui, finalement, est le seul vrai « vous ».

Cela vous permettra, entre autres choses, de comprendre comment et pourquoi on peut être *addict* et, par déduction, de découvrir les différents moyens de vous en sortir.

CHAPITRE 1

Les trois étages de moi-même

Outre votre corps physique, qu'est-ce qui vous compose ? De quoi est fait ce que vous appelez « Je », lorsque vous parlez de vous ?

Un médecin vous voit de l'extérieur. Et, de ce point de vue, on ne perçoit qu'un corps. Donc, le seul moyen médical de vous aider à changer serait de manière mécanique. Comme votre souci ne nécessite pas de chirurgie, alors le médecin chercherait un moyen chimique, quelque chose qui influe sur votre corps pour faire cesser ce qui vous ennuie.

Alors, peut-être qu'un jour il existera des médicaments miracles qui permettront de soigner nos émotions ou de changer nos pensées, mais pour l'instant ce n'est que de la science-fiction.

On peut empêcher notre cerveau de fonctionner normalement, en supprimant ou en augmentant les molécules qui circulent en nous, mais tout cela ne modifie pas nos pensées. Cela ne change pas nos souvenirs, ni la mécanique de notre corps et donc encore moins le terrain qui génère nos émotions. Cela canalise simplement les choses, sans les changer.

Donc, pour traiter un souci psychologique à la base, il n'y a pas d'autre moyen que la psyché : votre esprit. Des pensées ! C'est ce qui influencera le plus facilement vos émotions, avec un impact direct et immédiat sur votre qualité de vie, et cela à long terme et sans aucun coût.

Vous avez très certainement déjà entendu parler de l'Inconscient. Et, bien sûr, vous savez que vous êtes conscient. Vous devez donc bien vous douter que c'est votre Conscience qui vous permet de percevoir le monde, en ce moment même. D'ailleurs, c'est si vrai

que l'on confond très souvent la Conscience elle-même et le fait d'être conscient. Ne dit-on pas lorsque l'on s'évanouit que l'on « perd conscience » ?

Explorons donc ensemble ces trois niveaux de nous-mêmes.

L'Inconscient

Si vous vous intéressez aux choses de l'esprit, le terme « Inconscient » doit vous être familier. On en entend souvent parler, mais sait-on vraiment de quoi il s'agit ?

Le plus évident est de dire que l'Inconscient est notre *esprit profond*, la grande partie de notre esprit qui fonctionne en mode automatique, sans que nous le sachions – d'où son nom.

Il est courant de lire que l'on n'utilise (consciemment) que 10 % de notre cerveau, et on pourrait faire le parallèle avec notre Inconscient : celui-ci serait-il les 90 % de nous-mêmes ?

C'est une simplification car, bien entendu, tout le monde utilise son cerveau à 100 % (il n'y a pas de « zone inactive » dans le cerveau), bien qu'effectivement la majorité de celui-ci soit hors de notre contrôle. Mais, en quelle proportion ?

Carl Sagan, un éminent scientifique américain, avait calculé la capacité de notre cerveau de cette manière : il avait considéré que nos neurones étaient binaires (soit actifs, soit inactifs comme les 1 et 0 d'un programme informatique). Et il considérait aussi 1 000 synapses par neurone et 10 milliards de neurones. Ce qui faisait donc en tout 20 000 milliards de bits d'information (ou d'états mentaux) possibles dans un cerveau humain !

Ce résultat est déjà extrêmement élevé : cela dépasse le nombre de particules qui existent dans tout l'univers ! Or, on sait aujourd'hui que notre cerveau fonctionne certainement de manière quantique. Chaque neurone n'a donc pas que deux états possibles... On sait aussi que nous avons, non pas dix, mais 100 milliards de neurones !

Carl Sagan avait donc très largement sous-estimé la puissance de notre cerveau.

D'autant qu'un super-ordinateur n'est rien sans mémoire – et votre cerveau possède l'équivalent d'un « disque dur » de deux millions et demi de gigaoctets ! De quoi enregistrer une vidéo HD de 300 ans de durée ! Vous n'êtes pas près de manquer de mémoire.

C'est cela votre Inconscient : un ordinateur ultra-puissant et ultrasophistiqué ! Et tout le monde en est équipé. Il ne nous manque que l'essentiel : le mode d'emploi.

À côté de cela, combien de choses êtes-vous capable de faire consciemment ?

En 1956, le psychologue cognitif George A. Miller du département de psychologie de l'université de Princeton expliquait que la mémoire de travail d'un humain moyen était de « *7 plus ou moins 2 éléments* ». Mais, des recherches récentes montrent que le nombre réel d'éléments pouvant tenir dans la mémoire consciente d'un individu est probablement de trois ou quatre seulement.

Donc, votre esprit conscient utilise 3 ou 4 éléments simultanés, contre des milliards de milliards pour votre Inconscient. Même sans faire de longs calculs : vous êtes très très loin des 10 % ! En réalité, nous ne sommes que fort peu conscients – et c'est un euphémisme.

Une question : si vous deviez changer quelque chose de vraiment important pour vous, le feriez-vous avec un fragment de vous-même (0,0000.....01 %) ou avec l'aide de 100 % de vos possibilités ? Il est évident qu'il vaut mieux laisser faire votre Inconscient !

Votre Inconscient est extrêmement puissant, il dirige la quasi-totalité de votre existence. Donc, inutile de vous en vouloir ou de culpabiliser si vous n'arrivez pas à conduire votre vie : ce n'est en vérité pas vous qui le faites – du moins, pas consciemment ! Il est donc normal de ne pas réussir à réguler vos envies ou vos compulsions avec votre seule volonté.

L'Inconscient : votre pilote automatique

Si vous tenez assis en ce moment, c'est grâce à votre Inconscient. Si vous lisez ce texte, c'est grâce à votre Inconscient. Bien sûr, si votre cœur bat, votre température corporelle se maintient, votre système immunitaire vous protège, etc., c'est toujours grâce à votre Inconscient... Tout est géré par votre système automatisé profond.

De même pour votre perception du monde et vos émotions, largement influencées par la strate la plus profonde et « animale » de votre cerveau... C'est de ce niveau que proviennent les influx que vous prenez pour vos pensées. Et ce n'est qu'en dernier lieu que vous avez l'impression de décider de ce qui vous arrive. Après coup.

Benjamin Libet, célèbre chercheur américain en physiologie, a montré que dans le meilleur des cas, vous prenez conscience de ce que vous faites seulement 0,5 seconde après l'impulsion inconsciente. Autrement dit, c'est toujours votre Inconscient qui lance toutes vos pensées, vos paroles, vos émotions, vos actions... avant même que vous ne le sachiez !

Et on a mesuré sur certaines personnes deux secondes (ou plus !) de temps de réaction : cela veut dire que leur cerveau les dirige deux pleines secondes avant qu'elles apprennent ce qui leur arrive.

Leur cerveau envoie l'idée : « Tiens, frappe dans tes mains ! » et la personne se dit, deux secondes plus tard : « Allez, je vais faire un truc marrant, je vais frapper dans mes mains ! ».

Même si cela excuse vos fringales et autres envies irrésistibles (« *Ah, ce n'est pas moi, cela vient de mon Inconscient !* »), avouez que cela fait un peu peur pour notre libre arbitre. Car tout ce que l'on croit décider l'a déjà été par une sorte de programme informatique géant qui s'active au fond de nous.

La première chose à faire pour reprendre un semblant de contrôle sur votre vie est de vous considérer comme bien plus vaste que ce dont vous étiez conscient jusqu'à présent !

Il vaut mieux s'accepter comme un grand « Nous » complet, comprenant ce grand bloc automatique profond, plutôt que de rester son esclave.

Comment piloter le pilote automatique ?

En plus du fait que l'Inconscient devance notre prise de conscience, donc nos décisions, il y a un souci, et il est de taille : c'est que l'Inconscient est vraiment une sorte de super-ordinateur. Il n'a donc pas de volonté propre. Il réagit aux « programmes » que lui ont inculqués notre histoire de vie, notre éducation, etc. Nous n'avons pour la plupart rien choisi de tout cela. Il est donc difficile de s'identifier à quelque chose qui n'est pas, par définition, conscient et qui, en plus, est fait de morceaux disparates, récoltés plus ou moins au hasard, au fil du temps.

Quelque chose doit bien être « Nous », au-delà de ces automatismes... aux commandes, même, de cette machinerie profonde !

Rassurez-vous, vous découvrirez très bientôt la teneur exacte de ce « vraiment Vous » bel et bien conscient et que vous ressentez en permanence, car c'est ce grand « Vous » qui pilote votre vie, et même votre cher ami l'Inconscient.

Pour l'heure, nous avons déjà besoin de mieux connaître la teneur de l'Inconscient car, comme le dit le dicton à propos de l'argent, celui-ci fait un bon serviteur (ou ami) mais un bien mauvais maître :

- **Strate 1, cerveau reptilien** : c'est la plus petite partie de votre cerveau et la plus ancienne. Comme son nom l'indique, elle existe depuis le temps des premiers reptiles. Cela veut dire que vous portez en vous quelque chose qui a les mêmes réactions primitives que ces adorables bestioles ! Voilà qui explique l'agressivité, la possessivité et la jalousie... C'est de là que viennent vos addictions et compulsions ! En effet, la strate 1 est impulsive, elle se jette avec avidité sur tout ce qui bouge ou lui fait envie. C'est pour cela qu'elle est la strate visée en priorité par les publicitaires, afin de déclencher d'irrésistibles impulsions d'achat, qui vont rester engrammées¹ en vous et se réactiver ensuite automatiquement. Tout est fait pour vous garder (ou vous rabaisser) à cette strate de fonctionnement. Vous êtes ainsi plus facile à manipuler. Le reptilien ne réfléchit pas ! Le souci est que l'on ne peut pas désactiver ou supprimer cette partie de nous-

mêmes car elle s'occupe aussi de tout le fonctionnement du corps ! Pour autant, on ne peut pas lui laisser faire tout ce qu'elle veut, sinon nous ne serions que des animaux. C'est tout l'enjeu de l'éducation, lorsque nous sommes enfants, et plus tard de nos différentes prises de conscience – au sens littéral « d'attraper quelque chose avec notre conscience ». C'est ce que vous faites en ce moment en lisant ce livre : vous apprenez à « prendre conscience », à vivre avec davantage de conscience.

- **Strate 2, cerveau limbique** : tout ce qui remue au premier niveau remonte à l'étage au-dessus. Cette strate est celle de nos émotions, mais aussi de nos apprentissages pratiques. En dessous, nous avons nos automatismes instinctifs et au-dessus, nous aurons les choses de l'intellect. Cette strate 2 intermédiaire est donc très importante, puisque c'est elle qui nous fait nous sentir bien ou mal ! Notez que même si vous ressentez beaucoup de choses à travers vos émotions, la source de vos ressentis sera souvent « à un étage en dessous », chez le reptilien. Mais, bien sûr, nous avons tous des blessures émotionnelles, plus ou moins bien cicatrisées (ou même pas du tout cicatrisées !) et qui peuvent elles aussi nous pousser à compenser, à nous faire plaisir. Ce sera à prendre en compte lors de vos futurs exercices.
- **Strate 3, cerveau néocortex** : et voilà le dernier étage cérébral, celui du mental, de la logique, du classement en catégories, etc. *A priori*, ce ne sera pas une strate très importante pour nous, dans ce livre, car quelqu'un qui aurait un souci à ce niveau souffrirait plutôt de paranoïa, de schizophrénie, etc. Et s'il se déclençait des obsessions ou compulsions, alors elles seraient faites de *remontées* hors de contrôle des bouillonnements des strates inférieures – comme si le néocortex ne pouvait plus jouer son rôle de « couvercle protecteur » entre nous, conscient, et nos strates profondes.

Les addictions ou compulsions dont nous parlons dans ce livre proviennent du fonctionnement normal de votre esprit profond, même si vous avez traversé des moments difficiles de vie qui vous ont blessé – cela n'aura pas été jusqu'à casser vraiment une strate importante comme le néocortex, votre mental.

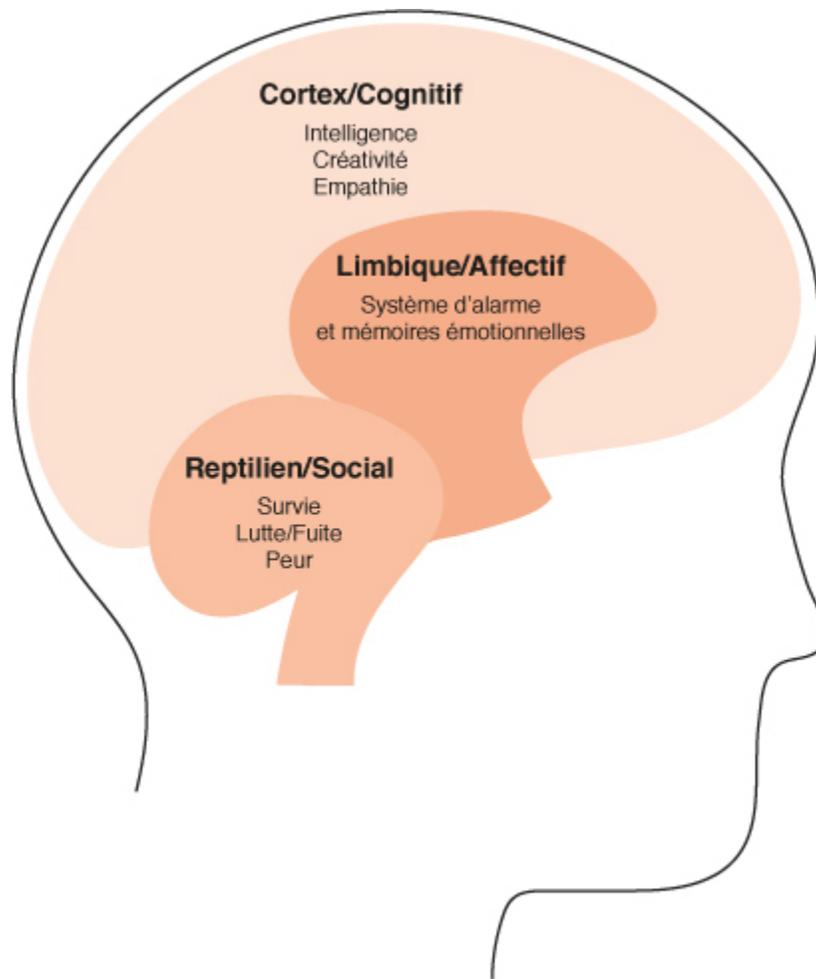
Bien sûr, une telle chose peut arriver, suite à des traumatismes graves d'enfance, par exemple. Mais alors, cela ne se soignera pas simplement en lisant un livre !

Gardez donc en mémoire que vos addictions sont provoquées par le fonctionnement normal de vos strates 1 (cerveau reptilien/animal) et 2 (cerveau limbique/émotions), peut-être sensibilisées en plus par vos différentes blessures émotionnelles. C'est ce que vous apprendrez à soulager dans ce livre.

Le néocortex, c'est mon esprit conscient ?

Eh non. Sinon, nous vous l'aurions dit. D'après ce que l'on sait actuellement, ce qui nous rend conscient, au niveau du cerveau, est ce que l'on appelle le « quatrième cerveau » : **le cortex préfrontal**. Comme son nom l'indique, cette strate est juste sur votre front.

Le cortex préfrontal est ce qui vous permet de vous sentir éveillé. Il transforme les perceptions visuelles, auditives, physiques, en ressentis *conscients*. On dit que cette strate fait le lien entre votre corps et « Vous » : votre Conscience.



© Hung Ho Thanh

La Conscience

Lorsque « vous » voyez, entendez et ressentez les choses de votre vie, et même lorsque votre cerveau fabrique différentes pensées... *qui* voit, entend, ressent et pense ?

La réponse évidente et naturelle est « moi » !

On dit « *Je* vois » ou « *Je* ne vois plus ». « *Je* entends » ou « *Je* n'entends plus ». Si un neurologue active une zone spéciale de votre cerveau, vous allez lui dire : « Oh, *je* vois des éléphants roses ! » ou « *Je* ressens des fourmis dans les orteils ! ».

Sans vous, le meilleur neurologue du monde ne peut pas savoir ce que produit votre cerveau, car celui-ci n'est finalement que le décodeur entre le monde et « vous ». Et si votre décodeur ne fonctionne plus « vous » ne voyez plus ou « vous » n'entendez plus... Mais « vous » n'a rien, c'est juste le décodeur qui dysfonctionne, car on n'a jamais trouvé une « zone-vous » dans votre cerveau ! Il y a bien un « vous » qui existe et perçoit le monde, mais ce « vous » n'est pas fabriqué par votre cerveau : car c'est « vous » qui utilisez votre cerveau.

Alors, rassurez-vous, ces considérations n'ont rien de métaphysique. Elles sont au contraire très logiques et concrètes, et une bonne part des neurologues vous le confirmeront : d'éminents spécialistes, comme Benjamin Libet, le scientifique prix Nobel qui a découvert le temps de réaction du cerveau, dont nous parlons plus haut, considère que l'existence d'une Conscience est la seule explication aux spécificités de notre cerveau.

Sir John Eccles, un autre neurologue prix Nobel, confirme dans ses mémoires qu'à ce jour il vaudrait mieux considérer la Conscience comme un champ non-physique, car elle est impossible à situer au niveau du cerveau et semble même largement le dépasser !

Mais pensons un peu par nous-mêmes : vous est-il déjà arrivé de vous souvenir d'un rêve ? Ou tout simplement d'avoir rêvé ? Oui. Pourtant, c'est physiquement impossible, car durant la nuit votre cortex préfrontal désactive vos perceptions conscientes (c'est pour cela que l'on dort !). Il est donc mécaniquement impossible de savoir ce qui se passe lorsque l'on dort, puisque nous sommes inconscients. Et pourtant... *quelque chose* est conscient, même pendant votre sommeil. *Quelque chose* que vous identifiez comme « vous » veille et se souvient que vous avez bien ou mal dormi, fait des rêves ou non, etc.

Si ce *quelque chose* n'est pas votre Inconscient, par définition non-conscient, et puisque vous dormez, donc votre esprit conscient est désactivé... Que reste-t-il ? Vous : votre Conscience.

La Conscience a un droit de veto

Prenons un autre exemple : puisque notre Inconscient déclenche toutes choses en nous avant que nous réalisions ce qui se passe, lorsque nous voyons un bout de chocolat ou un biscuit appétissant, nous devrions le manger, puis nous en rendre compte... Or, il vous est bien déjà arrivé de vous raisonner : retenir votre geste et ne pas manger le chocolat ou le biscuit (même si la tentation est forte !).

Vous réalisez que ce n'est pas possible non plus, puisque vous ne pouvez pas retenir quelque chose dont vous ne prendrez conscience qu'après coup ! Nous devrions *toujours* manger le chocolat ou le biscuit et nous en rendre compte après... Mais ce n'est pas ce qui arrive.

Quelque chose est donc capable de retenir un mouvement dont nous (petit conscient) n'avons pas encore conscience.

Cette retenue a été mesurée scientifiquement et c'est ce qui a fait dire à Benjamin Libet que « *la Conscience a un droit de veto²* » : elle peut laisser faire l'Inconscient ou au contraire le bloquer.

Une équipe médicale française a d'ailleurs récemment observé ce phénomène chez des sujets hypnotisés : l'hypnothérapeute avait bloqué en l'air le bras de la personne. Celle-ci pouvait avoir envie de bouger – et même la sensation qu'elle « pourrait le faire » mais bien sûr, le bras restait comme figé en l'air, ce que l'on appelle une *catalepsie du bras*. Vous apprendrez ce phénomène hypnotique en autohypnose, un peu plus tard. Eh bien, on voit sur les machines de mesure que le cerveau (l'Inconscient) envoie son ordre de bouger le bras, mais que cet ordre est annulé par les suggestions de l'hypnothérapeute : l'impulsion cérébrale ne donne aucune action motrice. C'est un influx de pensées qui a stoppé un mécanisme cérébral automatique, donc de la Conscience – mais celle du thérapeute, pas celle de la personne.

Dans la vie de tous les jours, c'est votre Conscience qui monte la garde et peut laisser faire ou bien bloquer un automatisme inconscient, s'il est gênant pour la personne : cela va être notre solution pour calmer et harmoniser ce qui provoque vos soucis d'addiction ou de compulsion.

Voyez à quel point la Conscience peut agir vite : un ami vous surprend dans votre dos, vous avez un mauvais réflexe et votre bras part, mais heureusement en une fraction de seconde *quelque chose* retient votre geste ! Votre ami a failli recevoir une gifle...

Repensez à votre réflexe et à la rapidité à laquelle il a été stoppé : est-ce que cela a pris une demi-seconde ? Bien sûr que non, sinon votre ami aurait reçu sa gifle ! Votre bras s'est figé en un éclair. Car votre Conscience veille et vous protège.

Votre niveau de Conscience

Vous devez penser que vous connaissez des gens (vous ?) qui mangent tout de même le chocolat ou le gâteau ! Ou qui ont giflé par erreur leur ami ! Et vous avez bien raison : alors, qu'est-ce qui fait que certains parviennent à retenir une impulsion inconsciente et d'autres non ? Tout le monde possède une Conscience et, comme les mille et un rayons d'un même grand soleil, elles sont toutes égales. Alors, pourtant certaines personnes semblent pouvoir mieux contrôler leur vie ?

La réponse tient en deux parties : d'abord, si vous imaginez la Conscience comme un soleil dont les rayons nous animent, et si vous placez « ce que vous êtes vraiment » au niveau de cette Conscience, si vous vous identifiez à elle, alors vous aurez déjà fait un grand chemin vers votre liberté – puisque c'est elle qui décide de vos automatismes.

Mais cela éclaire un point malheureux : certaines personnes ont forcément une vie plus difficile que d'autres. Leur Inconscient est davantage blessé et il s'est protégé, ce qui est bien naturel. Mais cette « carapace » émotionnelle de protection étouffe aussi la personne... jusqu'à empêcher sa propre Conscience d'interagir avec elle !

Prenez l'exemple d'une personne dont la Conscience peut facilement modeler ou réguler l'Inconscient. Si elle souhaite arrêter de fumer, son simple désir (elle appellera cela « sa volonté ») suffira à modifier ce qui doit l'être au niveau de ses automatismes et, même

si ce n'est pas facile, elle réussira « par sa volonté » à arrêter de fumer.

En fait, sa Conscience peut agir facilement sur ses automatismes profonds, car son Inconscient ne porte pas de trop grosses blessures.

Imaginez que cette personne ait un ami qui veuille également arrêter de fumer, mais que cet ami ait été plus blessé par la vie : son *corps émotionnel* (Inconscient) s'est muré pour se protéger. Ainsi, le désir de la personne se heurte à ses blessures profondes et la personne n'arrive pas à arrêter de fumer. Son bon ami pourrait même l'encourager, se prendre lui-même comme exemple : « *Allez, j'y suis bien arrivé, tu peux le faire aussi !* » Mais non, car il ne s'agit pas des mêmes structures émotionnelles inconscientes !

La première personne a beau jeu d'arrêter son addiction. C'est facile pour elle. Tandis que l'autre aura besoin d'abord de soigner ses blessures, afin que sa *carapace émotionnelle* s'affine, de retrouver un équilibre intérieur, sans quoi son Inconscient bloquera tout désir de changement de la personne...

Le second point de blocage est tout simple, mais logique : saviez-vous que la Conscience existait vraiment, plus qu'une simple métaphore, avant de lire ce livre ?

Nous avons appris quantité de choses à l'école, mais pas comment nous fonctionnons. Paradoxalement, on peut être aussi *inconscient* de notre Conscience que de notre Inconscient ! Et comment utiliser quelque chose que l'on ignore ?

Si nous vous demandions d'aller nous chercher en forêt un *ouaouaron*, il y a de grandes chances que vous ne bougiez même pas : car vous ne savez pas ce que c'est qu'un « ouaouaron » ! Vous n'êtes même pas sûr qu'une telle chose existe – et même si vous nous faisiez confiance, vous pourriez passer devant mille fois sans le voir, puisque vous ne savez pas ce que c'est !

Allez voir sur Internet ce qu'est un *ouaouaron* et reprenez votre lecture ensuite...

La chose la plus concrète du monde

Étonnant, n'est-ce pas ? Et il existe d'innombrables choses qui existent depuis toujours et que vous ignorez... Ainsi, à chaque découverte, vous gagnez en conscience du monde et, lorsque cette découverte vous concerne, en conscience de vous-même.

Voilà pourquoi ces chapitres sur l'Inconscient et sur la Conscience sont importants, car comme un poisson qui ne réalise pas qu'il nage dans l'eau, la plupart d'entre nous sont inconscients du flot invisible de la Vie. L'essence d'eux-mêmes leur échappe et, par là même, la capacité de vivre pleinement et librement.

Pourtant, la Conscience (ou la Vie, si vous préférez l'appeler ainsi) est forcément la chose la plus concrète et naturelle qui soit, puisque c'est par elle que tout existe.

Pour faire simple : nous baignons tous dans un bain infini d'informations qui est le matériau de base de toute la création, donc de nous y compris. Et il y a une équivalence entre la Conscience et ces informations. D'ailleurs, certains physiciens utilisent le mot « Conscience » pour désigner ce grand champ d'informations qui nous donne vie et crée tout ce qui existe.

Étymologiquement, le mot « information » vient du latin *in formare* : ce qui donne forme. Les informations sont ce qui nous forme, littéralement. C'est donc bien ce qui nous permet d'être vivants... et donc conscients. D'où le nom de « Conscience » donné à ce champ invisible mais bien présent.

Si le domaine vous intéresse, cherchez du côté de la « physique de l'Information ». Vous utilisez tous les jours l'information : avec votre ordinateur, bien sûr (l'informatique), quand vous appelez avec votre téléphone, quand vous recevez un SMS, ou quand vous utilisez Internet en Wifi, et même lorsque la caissière passe vos courses au supermarché. Tout cela passe par l'information. Celle qui constitue l'univers est de même teneur, simplement plus affinée et infinie.

Plus vous apprenez de choses, plus vous gagnez en Conscience. D'ailleurs, la sagesse populaire le dit bien : lorsque quelqu'un

s'évanouit, on dit aussi bien « Il a perdu *connaissance* » qu'« Il a perdu *conscience* ». La connaissance et la Conscience sont une seule et même chose. Il y a vingt-sept siècles, les anciens philosophes grecs l'expliquaient déjà...

Imaginez que vous oubliiez tout de vous, de votre vie, de « qui vous êtes ». Sans cette mémoire, sans cette *information*, vous n'êtes plus « Vous ». Le flux de la Conscience vous anime et vous structure.

De la même manière, ce qui permet à un thérapeute de diriger l'Inconscient de son patient, même indirectement, d'activer des processus utiles ou d'en bloquer d'autres, c'est qu'il *connaît* les protocoles et le langage nécessaires... Il a une *connaissance* : une *conscience* que n'a pas son patient.

Entraînez-vous à atteindre le bon état de conscience et apprenez les protocoles de ce livre, et vous pourrez diriger par vous-même vos mécanismes profonds. Car désormais, vous en aurez conscience !

Le Conscient

Et notre esprit conscient, dans tout cela ? Car c'est tout de même la seule chose que l'on connaisse vraiment : c'est le « nous de tous les jours ». C'est parce que nous sommes conscients que nous nous rendons compte si nous sommes heureux ou malheureux, mal dans notre peau ou tranquilles, équilibrés et joyeux !

Cela pourra vous paraître étonnant, mais la plupart des thérapies essaient (tant bien que mal) de mettre de côté votre esprit conscient, car il s'accompagne de sens critique, ce qui ne facilite pas leur travail ! Ils parlent alors d'ego ou de mental, dans un sens négatif, comme de choses ennuyeuses.

Pourtant, un peu de logique vous permettra de comprendre que si vous mettez de côté la partie soucieuse de votre vie, vous la retrouverez tôt ou tard ! Il ne faut bien évidemment pas l'écartier, mais l'aider à changer, avec toutes les autres strates de vous-même.

Par exemple, l'Hypnose traditionnelle utilise de multiples stratagèmes pour « dépotentialiser le conscient » : vous embrouiller l'esprit, afin de permettre à l'hypnothérapeute d'atteindre votre Inconscient et l'aider à changer...

Puisque ce livre utilise l'autohypnose (nous en parlerons dès le prochain chapitre), il n'est pas question de vous emmêler les neurones car, quelle que soit la forme d'Hypnose que vous choisirez d'utiliser, ce sera toujours à « vous » de piloter l'exercice d'hypnose.

Votre esprit conscient, le « vous quotidien », ce que vous pensez être lorsque vous pensez à vous, est donc bien la facette de vous-même la plus importante, peut-être même la seule qui grandit.

Votre Inconscient est comme un système automatisé. S'il souffre de blessures, ce n'est pas lui que cela dérange, tout comme un ordinateur ne voit aucun inconvénient à accepter un virus. Il n'a pas ce genre de réflexion : le seul qui est ennuyé, c'est l'informaticien : « Vous » ! Donc, lorsque votre Inconscient va mieux, il n'a pas *grandi*. Il va juste bien, comme un système bien réglé, fluide et pratique.

Votre Conscience est si vaste qu'il serait prétentieux de la faire grandir davantage, même si on y participe peut-être. Vous êtes une petite goutte d'eau d'un océan probablement infini – et vous savez qu'il est impossible de trouver la frontière (ou même une différence de teneur) entre la goutte d'eau et l'océan. Ils sont tout deux faits d'eau. Seule la quantité varie. Ainsi, *vos* Conscience ou *la* Conscience universelle, c'est la même chose.

Le seul niveau de vous qui grandit est donc bien votre esprit conscient, votre « Moi » habituel, qui gagne en compréhension et en possibilités d'action sur votre être global : de plus en plus conscient de votre Inconscient... « Vous » à 100 %... Comme si la lumière de votre Conscience parvenait de mieux en mieux à s'exprimer dans votre vie.



En résumé

Lorsque vous avez commencé ce voyage, vous n'aviez qu'une toute petite idée de « ce que vous êtes » : une toute petite couche superficielle qui n'avait aucun contrôle sur votre vie, un infime pourcentage du véritable *Vous*.

Désormais, si vous le voulez bien, vous pouvez vous penser comme **un majestueux système** fait de :

- Votre corps et votre Inconscient : le bloc automatique.
- Votre grande Conscience : le vrai Vous, votre être global qui pilote l'Inconscient.
- Votre esprit conscient : point d'union des deux autres strates, en pleine croissance.
- Vous savez maintenant que :
 - Vous possédez **un système automatisé profond** dont vous ignorez en grande partie la teneur. C'est votre Inconscient. Il dirige presque entièrement votre vie, mais la bonne nouvelle est que vous pouvez vous entraîner pour soit le diriger dans le sens souhaité, soit l'illuminer, en prendre conscience pour l'harmoniser et vivre pleinement.
 - Vous possédez **une vaste Conscience**, à laquelle on met une majuscule pour la différencier de la simple fonction de perception (« être conscient »). Cette Conscience ne fait qu'une avec la Vie, l'océan d'informations qui crée toutes choses. Ainsi, en gagnant en Conscience, vous gagnez la capacité à agir sur votre vie.
 - **Votre esprit conscient**, c'est le *vous de tous les jours*. C'est vous qui prenez Conscience et vous qui apprenez à harmoniser votre esprit profond. Même si vous avez des peurs, des freins ou des limites, cela fait partie du « Je ». Vivre, c'est devenir chaque jour un peu plus soi-même. C'est ce que vous faites à travers ce livre.

À partir de maintenant, vous pouvez vous sentir plus grand que vous ne l'imaginiez auparavant, en incluant votre Inconscient dans votre idée de « Vous ». De cette manière, vous n'êtes plus l'esclave de quelque chose qui pense pour vous, avant même que vous ne vous en rendiez compte.

Et comme votre esprit conscient n'arrive qu'après les impulsions inconscientes, vous pouvez aussi accepter d'être la plus belle et

vaste part de « Vous » : la Conscience majuscule, celle qui donne son influx à l'Inconscient lui-même. Ainsi, une fois toutes les strates de « Vous » réunies, vous prenez les rênes de votre existence.

Vous avez désormais une meilleure compréhension de votre fonctionnement... mais toujours pas de mode d'emploi !

Partons à sa découverte...

CHAPITRE 2

L'Hypnose : une porte ouverte sur moi-même

Comme vous l'avez compris, pour accéder aux différentes facettes de vous-même, nous utiliserons dans ce livre une approche naturelle très ancienne : l'Hypnose.

Ce terme désigne à la fois un état de conscience (« l'hypnose ») et l'ensemble des techniques qui permettent d'atteindre et d'utiliser cet état (« l'Hypnose »).

L'hypnose est un état naturel

Le plus simple serait de considérer l'Hypnose comme une clé d'accès à soi-même, à l'esprit. Si on nous avait enseigné ce savoir-faire enfant, nous ne serions pas là à apprendre à nous servir... de nous-mêmes !

L'hypnose est un « état de conscience » tout comme la veille ou le rêve. Lorsque vous vous endormez, vous passez naturellement par cet état particulier : *entre veille et sommeil*. C'est un état flottant, de rêverie, que vous expérimentez au quotidien, sans même vous en rendre compte : lorsque vous êtes absorbé par un bon film ou un bon livre, ou tout simplement lorsque vous êtes « *dans la lune* ».

Vous avez peut-être déjà entendu les termes : « état modifié de conscience » ?

Pour bien le comprendre, il faut préciser la notion d'état de veille habituel. Cela correspond aux moments où vous êtes éveillé, conscient de ce que vous faites, pensez ou dites. On peut dire que

depuis le lever jusqu'à votre coucher, vous vous sentez dans votre état de veille habituel.

Pourtant, chaque jour, beaucoup de choses échappent à votre vigilance : vos pensées s'évadent au son d'une musique, le temps de la montre change de rythme quand vous êtes absorbé par vos courriels ou la télévision, votre concentration est distraite par un paysage imaginé alors que quelqu'un vous parle, votre inquiétude passe en second plan si vous vous focalisez sur la douleur d'un(e) ami(e), etc.

Ainsi, si vous considérez comme *conscience ordinaire* l'état dans lequel vous êtes habituellement, alors on pourrait dire que l'hypnose est tout simplement un état physiologique et psychique qui n'est pas celui dans lequel vous êtes d'habitude. Il est modifié par rapport à ce que vous vivez quand vous êtes « conscient ». La définition tombe alors sous le sens.

Bien entendu, il existe d'innombrables états émotionnels. Il y aura donc une particularité pour désigner celui, précisément, que l'on nomme « hypnose ». Nous l'apprendrons un peu plus loin. C'est ce qui fera la différence entre la rêverie et une plongée dans votre Inconscient.

Vous apprendrez aussi à gommer en partie ce voile profond pour *prendre conscience*... Ce qui est très inhabituel et engendrera une autre forme d'état modifié de conscience.

Tout cela est déjà dans vos capacités. Votre cerveau utilise ces fonctions, depuis toujours.

L'Hypnose est une technique thérapeutique par la parole

Vous avez appris au chapitre sur l'Inconscient que celui-ci dirigeait toutes vos actions et que ce que vous appelez « être conscient » n'est qu'une perception *après coup*... Alors, pourrait-on dire que vous êtes toujours en « état modifié de conscience » dans une journée ? Bien sûr que non, mais vous changez d'état de

conscience, tout au long de la journée... Sauf que vous le faites spontanément, sans contrôle ni technique.

Il s'agit maintenant d'apprendre à le faire volontairement et d'en découvrir les avantages !

Il existe des professionnels de l'hypnose : les hypnothérapeutes. Ces thérapeutes un peu spéciaux ont appris à accompagner leurs patients dans les états modifiés de conscience, de manière volontaire.

Une fois l'état hypnotique atteint, grâce à sa connaissance de la psychologie et de l'Inconscient, l'hypnothérapeute va aider la personne à utiliser ses ressources profondes pour changer et atteindre ses objectifs. Il existe des techniques et des protocoles spécialisés pour de nombreuses situations particulières, mises au jour durant la discussion du début de séance.

L'hypnothérapeute guidera donc la personne par la parole et, selon la méthode, utilisera une façon technique de parler, ou au contraire permettra à la personne d'agir sur elle-même, en *état de conscience augmentée*.

Son rôle sera d'aider la personne à atteindre cet état de « transe hypnotique » et d'accompagner le changement voulu.

C'est une expérience intérieure unique

L'état d'hypnose seul est agréable, mais pour qu'il soit pleinement bénéfique pour la personne, il faut savoir l'utiliser, l'activer. Alors, il permet de vivre une expérience intérieure particulière et unique. Qui dit « vivre une expérience », dit *action et réaction, sensations et ressentis*.

On se fait souvent une fausse idée, exagérée, pittoresque ou ridicule de « l'Hypnose » : tout cela paraît décalé et sans rapport avec ce que vous pourrez vivre en état hypnotique !

L'Hypnose vous permettra de faire travailler votre Inconscient, comme un ami intérieur : une autre partie de vous qui agira et

remettra de l'ordre en vous pendant que votre esprit conscient (« vous ») laissera faire...

Vous pourrez tout aussi bien, si vous préférez, gagner en Conscience et activer par vous-même vos mécanismes profonds, après en avoir pris conscience justement.

De plus, être en état d'hypnose permet de créer des phénomènes autrement impossibles, comme les célèbres anesthésies (peu utiles dans notre cas) ou le fait de revivre une situation pénible avec détachement, ou bien encore de découvrir tout à coup une solution à un problème resté en suspens depuis des années.

En hypnose, votre attention est entièrement focalisée sur « vous », au sens large. Selon la manière d'utiliser l'Hypnose, vous pouvez ressentir une lourdeur agréable de tout le corps ou, à l'inverse, une légèreté étonnante. Yeux fermés, vous imaginez ou voyez des couleurs, des formes, des paysages réels ou imaginaires... Vous entendez des sons, certains se transforment en d'autres sons ou en appellent d'autres... Vous pouvez même avoir un goût particulier en bouche alors que vous n'avez rien croqué ni mangé !

C'est grâce à cet état particulier que votre esprit peut générer des réponses inédites, un ressenti différent sur vos douleurs et vos émotions... Alors, vous pouvez toucher du doigt et comprendre les pouvoirs extraordinaires de cette partie non consciente de votre psyché et l'intérêt qu'il y a à se connecter à elle pour lui demander de l'aide dans vos objectifs.



Le saviez-vous ?

Le terme *hypnose* vient du grec ancien « *hypnos* » qui veut dire « sommeil ». Les Romains le nommaient *Somnus*.

Dans la mythologie grecque, *Hypnos* est le dieu protecteur du sommeil. Fils de *Nyx* (la Nuit), *Hypnos* est le frère jumeau de *Thanatos* (la Mort) et aussi le père de *Morphée*, le

dieu des rêves.

Dans la mythologie romaine, *Somnus*, toujours protecteur du sommeil, est le fils de *Junon* (déesse du mariage et de la fête) et de *Jupiter*, le dieu des dieux.

Hypnos est le gardien de la nuit, celui qui reste éveillé quand le monde est endormi. Il est capable d'endormir aussi bien les humains que les dieux (il aurait endormi Zeus lui-même par deux fois).

Hypnos était aussi le surnom du poète, surréaliste et résistant français René Char qui publia « *Les Feuilles d'Hypnos* » sous l'Occupation. Une manière de veiller sur son peuple dans la nuit de la Seconde Guerre mondiale.

Le verbe à l'origine

Le fait de mettre des personnes dans un état particulier de conscience en utilisant la parole existe depuis plusieurs milliers d'années. Finalement, peut-être même depuis que la parole nous permet de communiquer. Le terme « hypnose » tel que nous le connaissons est très récent et il est empreint de pittoresque : il est souvent mal compris et ne traduit que difficilement l'état de conscience dans lequel la personne vit son expérience.

Les premières traces écrites d'aides par la parole remontent à près de 6 000 ans, en Mésopotamie. Un manuscrit sumérien décrit des guérisons en état modifié de conscience.

Les chamans, en rythmant de percussions et en répétant inlassablement des chants et « prières » à haute voix, modifient l'état de perception de ceux qui les écoutent depuis la nuit des temps.

On peut imaginer un vieux sage, dans le village d'une contrée reculée de la planète, en train de conter des histoires extraordinaires à toute sa tribu autour d'un feu rassembleur. Une manière de transmettre des rituels, l'histoire de son peuple, les valeurs et croyances des anciens en captivant son auditoire... Ce sont nos métaphores thérapeutiques d'aujourd'hui.

Il y a environ 3 000 ans, les anciens Égyptiens utilisaient aussi des incantations pour soulager des douleurs et des maux. Un papyrus a été découvert sur lequel il était écrit « *pose ta main sur la douleur et*

*dis : que la douleur s'en aille*³ ». C'est une suggestion comme on en fait en Hypnose !

Dans les temples d'Esculape, les prêtres de la Rome et de la Grèce antiques murmuraient à l'oreille des malades des paroles particulières qui leur permettaient de se sentir mieux pour surmonter leurs souffrances.

Socrate mettait ses « patients » dans un état de calme et de concentration suprême de l'esprit avec un flot de belles paroles curatives (le fameux *terpnos logos*).

Un autre philosophe, Antiphon d'Athènes, va même jusqu'à noter sur le frontispice de sa demeure qu'il a le pouvoir de « guérir avec les mots ». C'est d'ailleurs le premier à avoir posé la structure d'une intervention de psychothérapie.

Plus tard, à partir du ^{xvi}^e siècle, le magnétisme animal est mis en avant. La science n'arrivera pas à démontrer cette notion et certaines personnes, les « Imaginationnistes », commenceront à penser à un effet psychologique. C'est sur cette base qu'en 1841 le chirurgien écossais James Braid va créer une technique thérapeutique reposant sur l'esprit et la relation patient-thérapeute : il la nommera « Hypnose » !

C'est à la même époque que les anesthésies sous hypnose voient le jour avec succès.

Un peu plus tard en France, en 1891, le professeur Hippolyte Bernheim donnera le nom de « psychothérapie » aux soins donnés par la suggestion hypnotique. Le terme a été repris par toutes les formes d'aide par la parole, mais il est intéressant de se souvenir qu'à l'origine, c'était bien l'Hypnose qui était « la psychothérapie » !

Pratiquement tous les grands noms de la psychothérapie vont étudier et pratiquer l'hypnose : Freud, bien sûr, et Jung, Janet, père de la psychologie clinique, etc.

Plus près de nous, Milton Hyland Erickson, psychiatre américain, bouleverse les codes de l'hypnose pour en faire un mode de

communication stratégique à la base de la thérapie familiale ou stratégique moderne.

L'approche d'Erickson a relancé la pratique de l'Hypnose, qui s'est répandue dans le monde thérapeutique, même s'il est vrai que seul Milton Erickson faisait vraiment faire « de l'hypnose Ericksonienne ». Aujourd'hui, on parle plus de « Nouvelle Hypnose ».

Il existe donc plusieurs manières de pratiquer l'Hypnose. Voyons cela tout de suite...

CHAPITRE 3

Les différentes façons d'atteindre l'état d'hypnose

Vous l'avez compris, les humains cherchent à s'entraider par la parole depuis... toujours !

Pour cela, ils ont découvert mille et une manières d'atteindre l'état de conscience le plus propice au changement. Les anciens guérisseurs, comme les prêtres des temples de guérison grecs et romains, utilisaient donc la parole pour plonger leurs patients dans les méandres de leur Inconscient. Et nous avons vu que certains avaient même structuré de véritables techniques de psychothérapie, bien avant que l'on invente ce terme.

Depuis que l'on parle d'Hypnose, l'aide par la parole s'est diversifiée. Il paraît qu'il existerait 400 formes de psychothérapie. De même, il existe différentes « voies » pour pratiquer l'Hypnose.

La voie Classique

C'est ainsi que l'on appelle aujourd'hui la forme la plus ancienne d'Hypnose, celle du milieu du XIX^e siècle. Bien sûr, à l'époque, on parlait simplement d'Hypnose.

L'Hypnose classique est simple. C'est la base technique de toutes les autres formes d'Hypnose, même plus sophistiquées. Les hypnothérapeutes actuels établissent encore « le rapport » (la *synchronisation* avec le patient, Mesmer, 1750), ils font des métaphores ou utilisent les multiples « suggestions indirectes » (Braid, 1843), ils travaillent la symbolique (Janet, 1901), les rêves

éveillés dirigés (Desoille, 1938) ou simplement créent du *signaling* (contact visuel avec l'Inconscient, Cheek et Lecron, 1968).

Toutes ces techniques, utilisées chaque jour par les hypnothérapeutes, de toutes écoles, viennent des pionniers de l'Hypnose. Il ne s'agit donc pas de confondre cette forme avec l'Hypnose que l'on voit dans les spectacles de music-hall, autoritaire et coercitive, qui ne sert qu'à amuser le public.

Aujourd'hui, les procédures et protocoles se sont affinés et enrichis. L'Hypnose Classique peut être utilisée seule ou adjointe aux techniques hypnotiques modernes.

La voie Ericksonienne

Nous l'avons déjà évoquée, cette forme d'Hypnose a pris le nom du psychiatre américain Milton Erickson, né en 1901.

Celui-ci a développé une approche stratégique de l'Hypnose et de la thérapie au sens large, puisque ses techniques sont autant utilisées en management qu'en vente ou en négociation.

Erickson avait compris que tout le monde pouvait atteindre l'état hypnotique si on savait trouver la bonne porte pour chacun. Que l'on soit directif ou que l'on fasse appel à l'imagination, que l'on se comporte en autorité ou en copain : le plus important est de s'adapter à la personne - ce qui était une nouveauté dans la psychothérapie de l'époque.

Par ailleurs, Erickson avait sa propre personnalité et un fort caractère. Il aimait mettre ses patients dans la confusion et comptait aussi beaucoup sur ses longs et monocordes discours qui facilitaient le « décrochage » de la personne. Il donnait aussi beaucoup de prescriptions de tâches, plus souvent d'ailleurs qu'il ne faisait de l'Hypnose.

Erickson a ainsi inspiré le courant des thérapies brèves, systémiques et stratégiques. Certains grands noms de la thérapie,

comme Bandler et Grinder, ont modélisé en grande partie le langage d'Erickson en PNL (Programmation NeuroLinguistique).

La voie de la Nouvelle Hypnose

Apparue en 1979 sur l'idée d'un thérapeute américain, Daniel Araoz, cette forme d'Hypnose redonne au langage d'accompagnement son importance, ainsi que l'avait fait le professeur Bernheim en son temps. Sa « Nouvelle École » s'opposait à l'École de la Salpêtrière du neurologue Charcot, qui voyait en l'hypnose un état pathologique...

En hommage à Bernheim, Araoz a donc nommé son Hypnose : la « Nouvelle Hypnose ». Celle-ci développe et améliore les suggestions, tout ce qui touche au langage. Elle intègre certains des apports d'Erickson (les plus doux) et se veut *intégrative*, au sens où elle accepte les techniques venant d'autres formes de thérapies, comme la PNL ou l'énergétique, par exemple.

Les pionniers européens de la Nouvelle Hypnose ont développé un panel de protocoles thérapeutiques et un art du langage inconnu jusque-là en hypnothérapie.

La Nouvelle Hypnose est aussi la première forme d'Hypnose qui permet à la personne de participer. On lui demande son avis, ses idées... La pratique est beaucoup plus permissive et plus souple. Elle intègre des métaphores sophistiquées et utilise beaucoup l'imaginaire de la personne. La thérapie cesse d'être purement « médicale » ou « mécanique » et se tourne vers les besoins du patient, vers son bien-être. Elle tient compte de ses croyances et de ses valeurs.

C'est une des deux formes d'Hypnose les plus pratiquées aujourd'hui, sous diverses appellations, avec la dernière-née des pratiques hypnotiques : l'Hypnose Humaniste.

La voie Humaniste

Toutes les formes connues d'hypnose, depuis les temps les plus anciens, fonctionnaient grâce à la « dissociation » : l'augmentation de la séparation entre le Conscient et l'Inconscient (Janet, 1891). C'est en endormant la personne, si on peut dire, que l'on accédait à l'Inconscient pour la soigner. La personne n'avait pas conscience du travail qui s'effectuait en elle.

L'Hypnose était alors limitée, par définition, à tout ce qui était mécanique. Si la personne devait comprendre et grandir pour changer ce qu'elle est, l'endormir n'aurait pas réglé le problème...

L'Hypnose Humaniste renverse l'ancien processus et ouvre les possibilités de l'hypnothérapie. Désormais, il est possible de générer un réel état d'hypnose, avec toutes les possibilités qu'on lui connaît, mais sans perte de conscience de la personne, ni aucune influence (même thérapeutique). Plus besoin de se laisser aller, de lâcher prise. Plus de perte de contrôle ni de risque de manipulation hasardeuse... La personne est en hypnose : en *état modifié de conscience*, mais par *davantage* de conscience, d'elle-même et du monde autour !

La personne devient actrice de son changement, en thérapie comme en coaching, pour de simples soucis mécaniques comme pour une véritable psychothérapie profonde, puisqu'elle apprend de sa thérapie et peut changer humainement.

Le thérapeute est là pour guider la personne, lui expliquer les techniques, mais il ne fait rien « sur elle ». Le langage est ordinaire, sans techniques ni manœuvres subliminales. Le travail se fait d'ailleurs souvent sur des symboles, le vrai langage de l'Inconscient, ce qui a le double avantage de toucher profondément la personne... et de préserver la vie privée, ce qui est important en situation de coaching.

Dans ce livre, vous parcourrez les voies de la Nouvelle Hypnose et de l'Hypnose Humaniste, selon les besoins de chaque exercice. Les formes utilisées seront à chaque fois précisées, mais vous les reconnaîtrez facilement car elles feront travailler des niveaux très différents en vous.

Et l'autohypnose ?

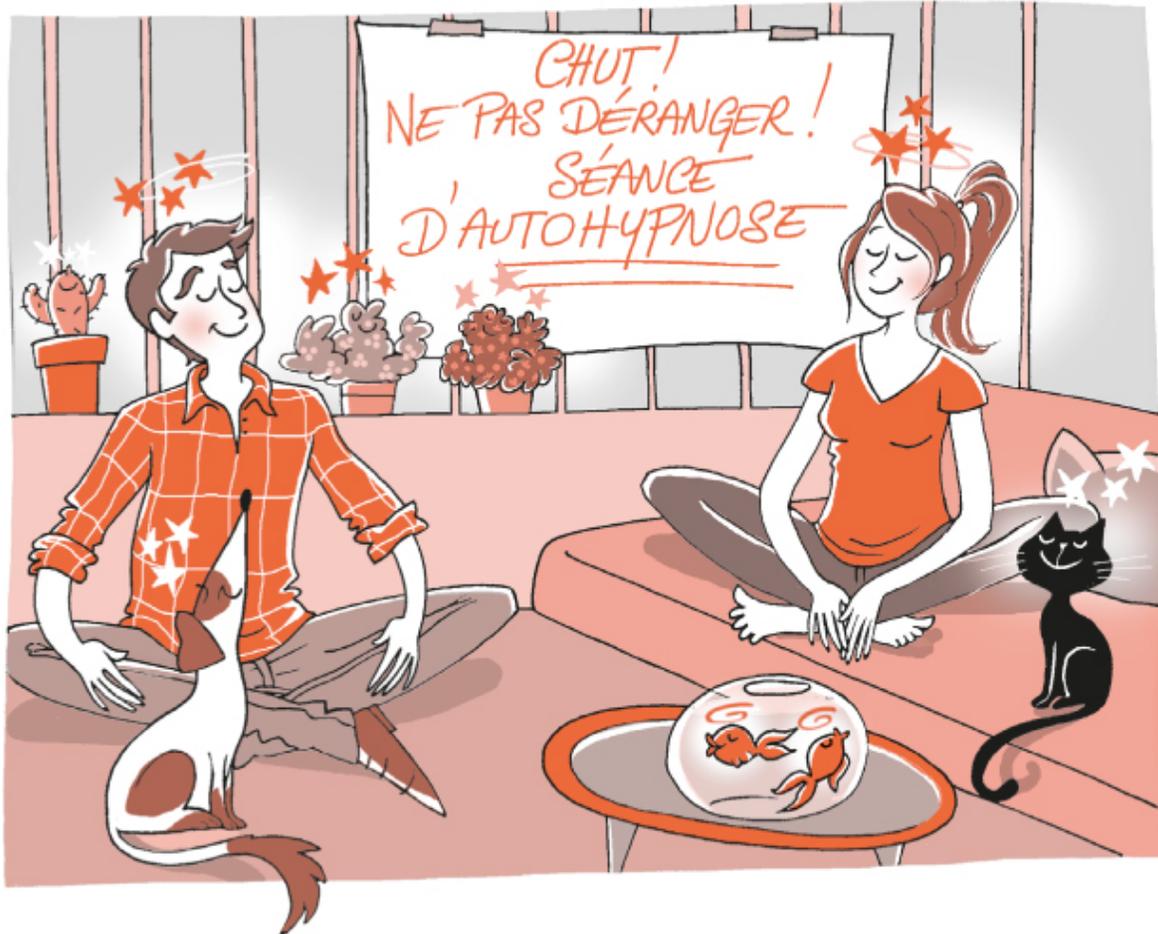
En un sens, l'hypnose est toujours en soi de l'autohypnose. En effet, l'hypnothérapeute ouvre des voies et propose des protocoles mais c'est toujours dans le patient que se fait le travail. Même en Hypnose traditionnelle, le thérapeute n'a pas de pouvoirs magiques qui agissent *sur* la personne ! Il ne fait qu'offrir des « suggestions » : des *bonnes paroles* qui feront (ou non) résonance dans l'esprit profond de la personne, selon son expérience intérieure.

Que ce soit au niveau inconscient, lorsque la psyché de la personne réagit aux propositions thérapeutiques, ou lorsque la personne expérimente un *état de conscience augmentée* et révèle ses mécanismes psychologiques cachés (et peut ainsi les travailler) : à chaque fois, les choix reviennent au patient qui ne prend ainsi que ce qui est bon et utile pour lui.

L'hypnose est donc bien une sorte « d'autohypnose guidée » par un professionnel.

L'autohypnose est une relation privilégiée avec votre Inconscient. Mais cela s'apprend ! Car, par définition, l'Inconscient n'est pas conscient... Vous aurez besoin de techniques particulières pour accéder à lui, à votre esprit profond, et vous aurez aussi besoin de savoir quoi faire avec ce que vous découvrirez. C'est tout l'art de la thérapie.

Bien qu'il soit parfois indispensable de se faire aider, la plupart des situations courantes, même très gênantes, peuvent se régler de manière autonome. Et il est toujours bénéfique d'apprendre à utiliser son propre esprit, même juste pour son développement personnel !



Ainsi, les avantages de l'autohypnose sont nombreux :

- **C'est juste pour vous.** C'est un rendez-vous avec un de vos meilleurs amis dans la vie : votre *sagesse intérieure*.
- **C'est un moment de rencontre** et de partage entre *vous* (votre conscient) qui avez besoin de vous sortir d'une situation et votre Inconscient qui a potentiellement les ressources nécessaires.
- C'est un des très rares moments de la vie où les deux facettes de vous-même, consciente et inconsciente, vont marcher « **main dans la main** » dans une action commune.
- **Vous choisissez votre rythme de séances**, puisque vous pouvez pratiquer quand et où vous le voulez, confortablement.
- **Vous décidez en toute autonomie** sur quoi vous voulez avancer pour chaque séance, ce que vous voulez changer ou améliorer.

- **Vous êtes le véritable acteur de votre changement** et ça, c'est déjà le changement.



En résumé

Dans ce livre, vous allez donc apprendre deux manières différentes de pratiquer l'autohypnose : soit en laissant agir votre Inconscient, soit en dirigeant vous-même « en Conscience » les rouages cachés de votre esprit. C'est vraiment un apprentissage.

D'abord, il s'agira de réussir à atteindre un *état modifié de conscience* : grâce à la méthode d'autohypnose vers l'Inconscient (méthode n° 1) ou vers la Conscience (méthode n° 2). Puis vous accéderez aux matériaux de votre esprit profond, l'Inconscient : le seul qui porte vos blessures et qui ait besoin d'être soigné - ou du moins, d'aller mieux.

Plus vous vous exercerez, plus il vous sera facile de rentrer en état d'hypnose, même juste pour vivre des expériences agréables, pour vous faire du bien.

Nous vous proposerons des protocoles simples, faciles à retenir, pour changer un état que vous ne désirez plus ou améliorer et faire évoluer ce qui va déjà bien.

Soyez persévérant(e) ! Souvenez-vous que votre Inconscient est un *bloc* fait d'automatismes : il aime la routine... Donc, si vous ne faites un exercice qu'une fois, cela n'aura pas le temps de *marquer* votre Inconscient, de *s'imprimer* dans vos automatismes... Et chacun a besoin d'un nombre de répétitions qui lui est propre : il faut juste insister jusqu'à ce que l'Inconscient se dise : « OK ! C'est ça que tu veux ! Alors, je le garde. » Et là, vous serez tranquille à vie.

De plus, le fait de vous entraîner régulièrement habituera votre Inconscient à communiquer avec vous, à se manifester pour vous faire comprendre qu'il est d'accord pour « travailler » avec vous : il ne demande finalement que ça, pouvoir vous aider !

Un message profond qui ne peut s'exprimer par les pensées ou les émotions s'enkyste dans le corps. C'est cela, une « somatisation ». Le fait de pratiquer l'autohypnose ouvrira une porte de communication et votre esprit profond pourra vous dire ce qu'il a à vous dire, directement, sans dérégler le corps pour se faire entendre. C'est mieux, tout de même.

Après plusieurs séances, vous remarquerez que l'état hypnotique arrivera de plus en plus facilement et rapidement. Et vous serez surpris(e) un jour de sentir que juste le fait d'avoir l'intention de vouloir vous mettre en autohypnose vous apportera... l'hypnose.

Vous saurez alors accéder à vous-même avec fluidité et utiliser vos capacités naturelles pour vivre mieux et pleinement.



Les experts vous répondent !

Faut-il avoir un don pour faire de l'hypnose ?

Vous devez avoir compris que non. Sans le savoir, nous faisons tous déjà de l'hypnose : c'est ce que l'on appelle être en *transe commune quotidienne*. C'est un état de rêverie naturel qui participe à notre équilibre psychologique. Chaque jour, vous passez un certain temps « dans les nuages », à vous évader par l'esprit, avec des pertes d'attention et de concentration sur vos tâches quotidiennes. De plus, chaque endormissement est l'occasion de franchir ce seuil, « entre veille et sommeil », où l'on situe l'état d'hypnose...

Le tout est d'apprendre à se stabiliser volontairement à ce niveau. Et qui dit apprentissage, dit entraînements réguliers, exercices répétés et protocoles connus.

La motivation et le plaisir sont des moteurs essentiels dans chaque apprentissage et en particulier dans l'Hypnose. Alors, faites-vous plaisir, allez à la découverte de nouvelles sensations et de belles émotions !

Apprenez l'autohypnose !

C'est le moment de mettre en application ce que vous avez appris jusque-là. Cela ne vous servira pas que pour les addictions ou les compulsions, car l'autohypnose, comme vous l'avez compris, est une véritable clé d'accès à vous-même.

Pour vous éviter des déconvenues, nous allons y aller progressivement. Il ne sert à rien de tenter un exercice trop compliqué, qui pourrait vous démoraliser et vous faire abandonner. Cela semble évident dit comme ça, mais c'est pourtant la plus courante des erreurs de débutant. Ne sautez pas les étapes !

La première chose à apprendre, et la plus importante, est de modifier volontairement votre état de conscience habituelle. C'est littéralement ce qui vous permettra d'atteindre un « état modifié de conscience ». Mais il faut le faire correctement pour que cet *état modifié* corresponde à un état d'hypnose.

Comme vous le savez, il y a deux manières de faire : soit par moins de conscience (aller vers l'Inconscient, méthode d'autohypnose n° 1), soit par plus de conscience (aller vers la Conscience, méthode d'autohypnose n° 2).

Entrer en état d'hypnose

Cela peut faire peur, car vous vous faites peut-être une idée grandiose de l'état d'hypnose : souvenez-vous donc que vous le vivez chaque jour, sans le savoir, lorsque vous êtes « dans la lune », absorbé par un bon film (ou ce livre !) ou tout simplement chaque soir lorsque vous vous endormez.

C'est un état d'absorption qui vous fait oublier le monde autour. Vous plongez dans votre Inconscient, un monde hors de l'espace et du temps, fantastique comme les rêves. C'est la première voie pour découvrir l'hypnose.

Si après quelques bons essais, vous sentez que vous préférez aller au contraire vers plus de conscience, une sorte d'éveil de vos sens, alors nous en parlerons plus loin – mais commençons par la forme la plus connue.

CHAPITRE 4

Les trois méthodes clés

Méthode d'autohypnose 1 : la voie de l'Inconscient

Nous avons déjà décrit l'état d'hypnose, mais il peut vous rester quelques peurs. Par exemple : *Vais-je rester coincé en état d'hypnose ?* Mais non, car c'est un état d'équilibre, entre veille et sommeil. Soit vous vous réveillerez, soit vous vous endormirez, mais il n'est pas possible de rester involontairement en état d'hypnose, rassurez-vous.

Puis-je louper quelque chose et me faire du mal ? Non, car pour se faire du mal, il faudrait déjà savoir se mettre en état d'hypnose ! Et c'est justement ça que vous devez apprendre. Il est normal de faire des erreurs d'apprentissage, mais elles ne font pas de mal. Ce serait comme de craindre de se couper avec un couteau qui n'est pas encore affûté ! Et encore une fois, rassurez-vous, lorsque votre couteau sera affûté, c'est que vous saurez faire, donc vous ne ferez plus de bêtises !

D'un point de vue général : dites-vous bien que s'il y avait moyen de faire une bêtise préjudiciable avec l'hypnose, nous n'aurions tout simplement pas écrit ce livre ! Et nous vous aurions envoyé voir un professionnel.

Donc, si vous avez ce livre entre les mains, c'est que vous pouvez vous en servir. OK ?

Vous l'avez compris, le premier frein possible à l'état d'hypnose, c'est votre appréhension. Les suggestions hypnotiques d'un hypnothérapeute, même sophistiquées, ne seront jamais aussi fortes que votre « autosuggestion » : c'est vous qui avez le pouvoir sur vous !

Alors, la plupart des personnes l'ignorent et se laissent faire, mais si elles disaient « Non ! », alors personne ne pourrait rien faire sur elles. C'est une force à appliquer aussi pour les choses de la vie, hors hypnose !

Donc, si vous êtes **confortable avec l'idée d'entrer en état d'hypnose**, sans vous mettre de pression ou de délai pour y arriver, vous avez déjà marqué un point.

Avant toute chose : prenez le temps de bien comprendre les étapes suivantes et de les formuler à votre manière. En attendant de les savoir par cœur, **enregistrez-vous** ! Votre téléphone doit avoir cette fonction, ou un simple dictaphone suffira. Ainsi, vous pourrez repasser les étapes tranquillement, avec vos mots, sur un fond de musique douce à votre goût.

Alors, allons-y !



Le protocole de base de la voie de l'Inconscient

1. Restez immobile à penser pendant 15 ou 20 minutes est une réelle activité ! D'ailleurs, vous connaissez des gens qui « brassent de l'air » toute la journée pour un résultat néant au final ! Votre cerveau consomme autant la nuit que le jour, pourtant vous ne bougez pas, la nuit... On peut changer sa vie par un éclair de pensée et tourner en rond pendant toute sa vie pour n'arriver à rien. Donc, prendre un temps « immobile », pour vous, n'équivaut pas à « ne rien faire ». Votre expérience d'autohypnose est importante et peut avoir un impact incroyable sur votre existence.

La première chose à faire pour pratiquer l'autohypnose est donc de **vous autoriser des temps de tranquillité**. Asseyez-vous (car allongé(e), vous pourriez vous endormir), fermez les yeux et commencez par 15 minutes, même si vous n'utilisez pas tout ce temps au début... Et plus tard, vous ferez des séances de 20 ou 30 minutes, ou même plus.

2. Restez tranquille. Un peu comme en méditation, lorsqu'on vous demande de rester assis sans rien faire pendant une heure ! Sauf qu'ici, votre tranquillité sera active, psychologiquement. Il n'en reste pas moins qu'au début, vous risquez d'avoir la bougeotte et de peiner à rester **focalisé(e) sur vous, votre monde intérieur**, même juste 5 minutes. Cela fait donc partie de votre entraînement.

- Avec une image : fixez un objet ou un point devant vous, puis fermez les yeux et tâchez de garder l'image intérieure de cet objet (ou ce point). Si cela ne marche pas, rouvrez les yeux tranquillement, fixez votre objet puis refermez les yeux... jusqu'à réussir à fixer intérieurement l'objet en question. On sait, depuis les débuts de

l'hypnose, que toute induction hypnotique commence par la focalisation. Donc, maintenez simplement votre attention sur l'objet ou le point, qu'il soit réel ou imaginaire : quand vous saurez fixer un point réel, vous pourrez fixer une lueur imaginaire, flottant devant vos yeux par exemple.

- Avec un son : écoutez votre respiration ou le ronron de l'éclairage ou d'un appareil ménager, mettez la musique que vous aimez... et fixez votre attention sur ce son ou cette musique. Laissez flotter votre imaginaire, vos pensées. Bien sûr, vous pouvez fermer aussi vos yeux. Il s'agit de passer du monde ordinaire à votre monde intérieur. Avec l'entraînement, ou si vous y arrivez déjà, vous pouvez aussi fixer votre attention sur une musique que vous entendez dans votre tête.

- Avec une sensation : fermez les yeux et touchez légèrement votre front avec votre index, puis relâchez votre bras, laissez-le se reposer lourdement, et fixez votre attention sur le point sensible de votre front, là où vous avez touché. Si la sensation se dissipe, remontez votre index pour toucher à nouveau légèrement votre front, et laissez retomber votre bras. Sentez vos épaules se détendre. Votre nuque reste bien droite, légère. Faites cela jusqu'à pouvoir garder votre attention fixée sur la sensation au niveau du front. Pendant ce temps, vous pouvez diriger vos yeux vers cette sensation ou, au contraire, laisser votre regard intérieur aller au loin (que vous perceviez ou non des images). Laissez aller librement votre respiration.

Il n'y a rien à faire ni rien à réussir. Fixez juste votre attention, sur une image, un son ou une sensation... ou même un mix de tout cela, à votre goût. Et gardez votre focalisation aussi longtemps que possible : peut-être une minute ou deux au début, et puis peut-être jusqu'à cinq ou dix minutes par la suite.

3. Entrez en vous ! Lorsque vous êtes capable de maintenir volontairement votre focalisation, votre esprit s'échappe de la réalité habituelle pour entrer en vous. Cela se fait automatiquement. On appelle ça « l'absorption ». C'est ce qui vous arrive, au cinéma, lorsque le film est bon et que vous oubliez toute la salle autour de vous. C'est la même chose lorsque, au milieu d'une foule, vous voyez un ou une ami(e) arriver ! Votre attention se focalise et, sans même vous en rendre compte, vous ne voyez plus que lui (ou elle).

C'est à partir de cette étape que vous devez commencer à ressentir de petits signes inhabituels : peut-être votre respiration est-elle plus calme ou au contraire plus rapide ou saccadée ? Peut-être votre corps a-t-il de petits soubresauts nerveux, au niveau de la tête ou des bras, des doigts, sur votre visage ? En fait, on recherche ce qui sort de l'ordinaire, donc les marques d'un état *modifié* par rapport à d'habitude.

4. Amplifiez et stabilisez l'état que vous avez atteint. Comme vous êtes en absorption, l'esprit « ailleurs », on parle de dissociation psychologique. À cette étape, c'est donc cette dissociation qu'il faut entretenir et développer, car c'est elle qui maintiendra votre état modifié de conscience pendant que vous serez occupé à réaliser les exercices dont vous avez besoin...

En autohypnose, personne n'est là pour vous signaler ce qui se passe sur vous (on appelle ça « ratifier »). Vous devrez donc faire votre ratification par vous-même. Lorsqu'un hypnothérapeute signale à son patient : « *Oh, vous avez remarqué le petit mouvement nerveux de l'index droit ?* » cela amène la personne à s'auto-observer, donc à prendre du recul par rapport à soi : c'est cela, la dissociation. C'est ce type de constatation passive qui va autoriser les petits *signes de transe*, comme on les appelle, à se développer. Portez donc votre attention sur ce que vous souhaitez voir se développer. Vous pouvez même les encourager mentalement : « *Tiens, la tête oscille curieusement de gauche à droite... C'est bien ça !* »

Et si d'autres signes vous ennuiant (des spasmes nerveux, par exemple), alors ignorez-les et ils finiront par se calmer. C'est votre attention qui amplifie les phénomènes. Dès que vous avez plus ou moins oublié le monde autour, que vous êtes plongé en vous-même, occupé à guetter les petits « signes de transe » et à les encourager, vous pouvez considérer que vous êtes **en état d'hypnose**. Bravo !



Mémo méthode 1 : La voie de l'Inconscient

1. Première étape : restez immobile.
2. Deuxième étape : restez tranquille, focalisez votre attention sur votre monde intérieur.
3. Troisième étape : entrez en vous et guettez les signes d'autohypnose.
4. Quatrième étape : amplifiez et stabilisez l'état que vous avez atteint.
5. Commencez à vous servir de votre état d'autohypnose...

Vous voyez, cela n'a rien d'extraordinaire. Votre corps est comme un chat qui dort, les pattes secouées des soubresauts de ses rêves – et vous vous en rendez compte, car vous êtes à la fois l'initiateur et l'acteur de cette expérience, le guide et l'expérimentateur.

Ne reste plus qu'à apprendre à faire quelque chose de cet état, sans quoi il n'aurait rien de particulièrement utile.

Et le retour ?

Habituellement, l'état d'hypnose se dissipe tout seul, surtout si vous n'en faites rien, comme c'est le cas pendant cette période d'entraînement. Toutefois, si ce n'est pas le cas ou si vous avez été obligé de rouvrir les yeux avant la fin de votre expérience, si on vous a interrompu par exemple, alors il se peut que vous vous sentiez brouillé, encore dissocié.

Si vous aviez rouvert les yeux, refermez-les, et dans tous les cas, imaginez que vous avez emporté sous l'eau un bouchon de liège. Pour qu'il remonte à la surface, il suffit de le relâcher ! Votre état d'hypnose se maintient grâce à vous. Si vous souhaitez vous

réorienter « bien ici et maintenant », ce simple désir provoquera votre remontée.

Et si ce n'est pas le cas, alors vous saurez que votre Inconscient apprécie ce nouvel état ! Cela vous donnera d'heureuses émotions. Souvenez-vous alors que « vous » êtes plus que votre Inconscient, et que c'est lui qui génère les émotions que vous ressentez. Donc, rassurez votre esprit profond, comme on calme un enfant. Dites-lui que vous referez cette expérience beaucoup d'autres fois. Cela rassurera votre Inconscient qui devait vous maintenir en état d'hypnose car il craignait de ne jamais revivre cette douce expérience !

Sachant que vous êtes autonome et que vous pouvez vous faire du bien à volonté, le bouchon remontera tranquillement à la surface. Imaginez que vous prenez le chemin du retour. Refaites à l'envers ce que vous avez fait pour aller vers votre Inconscient, et réorientez-vous doucement dans la réalité concrète et présente. Puis, rouvrez les yeux pour marquer la fin de votre séance d'hypnose.

Lorsque vous vous entraînez, pensez que l'on surestime souvent ce que l'on peut réussir en quelques jours... mais que l'on sous-estime aussi largement ce qu'il est possible d'atteindre en quelques semaines !

Souvenez-vous que la seule façon d'échouer est d'abandonner avant d'avoir réussi. Accrochez-vous donc à vos objectifs et, si déjà vous ne réussissez pas à tenir tranquille trois minutes, exercez-vous à l'étape 1 avant de passer à l'étape 2.

Si vous préférez vraiment rester actif, vous comprenez bien qu'il serait imprudent de vous interioriser en faisant du vélo (ou en conduisant !) ou même juste en faisant votre jogging. Vous allez heurter quelqu'un, un panneau ou un arbre...

Si vous souhaitez modifier votre état de conscience de manière active, préférez la « voie de la Conscience », en Hypnose Humaniste.



Les experts vous répondent !

Dois-je faire mes exercices à voix haute ?

Vous pouvez mais ce n'est pas nécessaire. Il peut être plus confortable pour vous de simplement penser, même sans vous parler dans « votre tête ». Juste penser.

C'est ce que l'on appelle « avoir l'intention » : vous savez ce que vous voulez faire, vous guettez la réalisation de chaque étape et vous passez à la suivante. Il n'est pas forcément utile de vocaliser, même intérieurement, pour cela.

Ainsi, vous entrerez facilement en état d'hypnose... par le simple fait d'en avoir envie, quand vous voudrez faire un exercice ou vous détendre.

Maintenant, si vous aimez être guidé, entendre une voix, de la musique : enregistrez-vous ! C'est facile à faire avec n'importe quel ordinateur ou même téléphone. Écrivez peut-être votre texte personnalisé avant, puis mettez une musique de fond qui vous plaît et faites-vous votre propre séance ! Vous pourrez la réécouter quand vous voudrez et même l'améliorer.

Est-ce que je peux ne pas me réveiller en faisant de l'autohypnose ?

Non, rassurez-vous ! Souvenez-vous que l'état d'hypnose est un état d'équilibre entre veille et sommeil. On ne dort pas et on n'est pas dans un état artificiel. Tout est naturel. C'est votre cerveau qui fait l'hypnose, comme il vous fait aussi rêver. Donc, quand vous aurez réalisé le travail souhaité en autohypnose :

La majorité du temps, vous reviendrez à vous naturellement, comme un bouchon de liège plongé sous l'eau et qui remonte à la surface.

Sinon, si vous êtes fatigué et que vous en avez le temps, vous ferez une petite sieste tranquille, car l'état d'hypnose est agréable !

Comment spécifier une durée pour ma séance d'autohypnose ?

Vous possédez une horloge biologique extrêmement précise. Vous devez déjà avoir vécu cela, lorsque c'est le jour de partir en vacances et que vous vous réveillez avant votre réveille-matin ! En autohypnose, c'est pareil, vous pouvez penser à une durée, ou bien à une heure pour que votre expérience s'arrête – et vous aurez la surprise de rouvrir spontanément les yeux dans les minutes autour de cette heure voulue. Et plus vous aurez d'entraînement, plus votre précision sera grande.

Maintenant, si vous débutez ou si vous voulez être vraiment sûr : mettez un réveil (ou votre téléphone, qui doit posséder la fonction « Alarme »).

Il nous arrive de conclure une séance d'autohypnose, de tendre le bras pour vérifier l'heure sur le téléphone, et celui-ci nous sonne dans la main.

Autrement dit, votre réveil souhaité peut être précis quasiment à la seconde près.

Et si j'ai besoin de revenir rapidement à moi pendant que je suis en autohypnose ?

Effectivement, vous pouvez avoir besoin de réagir rapidement, si besoin est, et votre état d'absorption gomme votre vigilance par rapport à l'extérieur. De plus, vous pourriez vivre une expérience désagréable que vous voudriez écourter.

Pour cela, nous apprendrons à placer des suggestions « fusibles » : des phrases de protection que vous vous direz (ou penserez) au début de l'expérience d'hypnose. Nous en reparlerons p. 71, car pour l'instant vous n'en êtes qu'à apprendre à entrer en état d'hypnose. Si vous voulez que cela s'arrête, rouvrez tout simplement les yeux !

Mais, si vous en ressentez le besoin, dites-vous (ou pensez) au début de votre expérience : « *En cas de besoin, je reviens bien ici et maintenant, bien présent, frais et disponible* » ou toute autre affirmation similaire, à votre manière, qui indiquera à votre Inconscient la marche à suivre. Répétez cela 3 ou 4 fois, et commencez votre entraînement...

Et, si vous voulez être sûr ou si cela vous rassure : ne plongez pas dans l'inconscience ! Ce sera encore plus simple ! Il existe deux voies pour entrer en autohypnose. Si la méthode de *la voie de l'Inconscient* ne vous plaît pas, si vous ne la sentez pas : utilisez l'autre !

Les inductions hypnotiques Humanistes vous font gagner en vigilance et en acuité et elles permettent les mêmes effets et bénéfices qu'en hypnose inconsciente.

Méthode d'autohypnose 2 : la voie de la Conscience

Si avoir moins de conscience qu'à l'ordinaire provoque un état de conscience *modifié* (puisque justement différent), il doit logiquement en être de même si, au contraire, on ajoute de la conscience. On parlera alors plutôt *d'état de conscience augmentée*.

Le protocole de l'induction hypnotique (le passage de l'état ordinaire à l'état d'hypnose) est globalement le même, si ce n'est qu'il est entièrement inversé. Vous aviez commencé par vous focaliser, alors il vous faudra vous défocaliser, ouvrir votre attention et non la resserrer sur un seul objet. L'induction première vous avait amené à entrer en vous. Celle-ci vous permettra de déployer vos ailes. Et alors que vous aviez atteint un état de dissociation psychologique (votre corps qui bouge tout seul, vous spectateur de ce qui arrive),

maintenant vous irez vers un état d'association corps-esprit qui vous placera pleinement en acteur de votre expérience, en contrôle de votre corps, de vos émotions et de votre esprit.

Nous avons débuté la première forme d'induction en vous rassurant sur ce qui pourrait vous faire encore peur par rapport à l'Hypnose. Dans sa version « Humaniste », l'Hypnose est encore plus sécurisée puisque, si vous craigniez de lâcher prise, de glisser vers l'inconnu (votre Inconscient) voire de perdre conscience (ce qui est courant en hypnose « dissociante », puisqu'elle est prévue pour), alors rien de tout cela ne vous arrivera en Hypnose Humaniste.

De même, certaines personnes préfèrent être actrices de leur changement : faire les choses par elles-mêmes, plutôt que quémander auprès de l'Inconscient, sachant qu'il ne s'agit que d'un bloc d'automatismes, de constitution inconnue et fort probablement blessé, sinon nous ne serions pas en train de vouloir faire de l'autohypnose pour améliorer notre vie.

L'état de conscience augmentée vise à vous permettre d'agir *en toute conscience* sur vos automatismes profonds – et nous apprendrons au chapitre 5 (p. 80) sur les exercices de contact avec l'Inconscient qu'en Hypnose Humaniste il ne s'agit pas d'une simple façon de parler !

Pour cela, avoir bien compris comment fonctionne votre esprit est important, puisque c'est cette connaissance qui vous permettra de découvrir l'*ouaouaron* ! Vous aviez recherché ce que c'est ? Donc, vous savez, maintenant.

C'est parce que vous savez ce que vous partez chercher que vous pourrez le trouver. Il ne s'agit plus de nous laisser devenir le patin d'automatismes incontrôlés, mais de tirer par nous-mêmes les ficelles de notre marionnette : prendre de la hauteur par rapport à votre vie et reprendre la barre de votre navire.

Donc, rappelons rapidement la chaîne de fonctionnement de votre esprit :

La Conscience active l'Inconscient qui, lui-même, mobilise corps et esprit, ce dont nous devenons enfin conscients.

En moyenne, une demi-seconde sépare chaque étape : votre plus grande Conscience lance un ordre (début du processus cérébral). Lorsque l'impulsion cérébrale est à son maximum (potentiel activateur), elle provoque l'activation physique, jusqu'à la pensée, aux mouvements ou à la parole... et vous prenez enfin conscience, croyant avoir tout décidé.

Bien sûr, la plupart du temps l'Inconscient fonctionne selon des schémas qu'il possède déjà ou en réaction à l'environnement, et la Conscience le laisse faire... ou non. C'est la fameuse formule de Libet : « La Conscience a le droit de veto ».

Votre esprit conscient arrive donc toujours en bout de chaîne. Alors, il peut formuler un vœu (autosuggestion) visant à activer l'Inconscient, qui réalisera ou non l'action souhaitée. C'est la manière de procéder de l'hypnose « dissociante », que ce vœu vienne de vous (autohypnose) ou d'un hypnothérapeute (hypnose guidée).

L'idée en Hypnose Humaniste serait d'accroître tellement le champ d'action du petit esprit conscient qu'il en arrive à se placer à la hauteur de la pleine Conscience.

Ainsi, nous aurions ce schéma :

Conscience et Conscient activent l'Inconscient, qui mobilise corps et esprit.

En état de conscience augmentée, vous ne formulez plus un « vœu ». Vous avez « l'intention ». Une pensée plus directrice, comme un ordre amical mais ferme. Comme une maman ou un papa qui demande quelque chose à son enfant. L'Inconscient est un super-ordinateur, mais son âge mental estimé, chez tout le monde, est entre 4 et 6 ans. C'est l'âge auquel les deux strates les plus profondes, reptilienne et limbique, ont achevé leur formation – même si elles continuent toute notre vie à apprendre. Leurs réactions sont celles d'un enfant...

Par rapport à l'Inconscient, la Conscience est un parent aimant, mais qui pose un cadre, une direction que l'on ne discute pas. C'est « maman qui a dit » !

Voilà l'esprit dans lequel vous allez communiquer avec votre esprit profond. Ainsi, vous n'êtes plus passif, à attendre que votre Inconscient réalise la suggestion souhaitée, que ce soit la légèreté d'un bras (un phénomène hypnotique connu) ou l'amélioration d'un de vos schémas de pensée... Vous allez « prendre conscience » de ce schéma profond et le modifier par vous-même, avec la sensation d'amélioration en temps réel. C'est mieux, non ?

Mais, pour cela, il vous faut déjà atteindre cet état d'union (le plus possible) avec votre plus vaste Conscience. Et, comme toujours, tout est question d'entraînement.

Comme pour l'induction précédente, prenez le temps de bien comprendre la technique suivante et **enregistrez chaque étape** avec vos propres mots. Cela vous permettra de pratiquer tranquillement, les yeux fermés, avec la musique de votre choix en fond sonore.



Le protocole de base de la voie de la Conscience

1. Restez mobile, yeux fermés. Votre corps s'endort par immobilisme. Et vous voulez tout le contraire, donc veillez à rester mobile. Pensez aux derviches tourneurs de Turquie. Ils sont bien en transe, tout en dansant. Par contre, fermez les yeux, car votre cerveau arrête de fonctionner à 100 % lorsque vous ouvrez les yeux. En effet, il s'adapte aux perceptions concrètes : le monde n'a que trois dimensions, le temps s'écoule du passé vers le futur, il est logique, etc. L'Inconscient lui-même n'a déjà pas ces caractéristiques – donc, pensez bien que la Conscience non plus ! Alors, lorsque votre cerveau s'adapte aux perceptions du monde concret, il perd une bonne partie de ses potentiels. Vous les retrouvez en fermant les yeux, ouvrant par là même un monde de possibilités...

Lorsque vous serez habitué(e) à vous placer en *état de conscience augmentée*, cette étape n'aura plus lieu d'être, car vous saurez rester en ouverture de conscience (au mieux) en permanence !

Pour l'instant, ménagez-vous **un temps de tranquillité**, installez-vous confortablement, assis(e) ou allongé(e), car ici vous ne risquez pas de vous endormir (on ne perd pas conscience en gagnant conscience !), **fermez les yeux**... Et, pendant

l'exercice, **n'hésitez pas à bouger** : la tête, au rythme de vos sensations, ondulez, respirez plus ou moins fort, bougez vos bras, etc.

Dans certains exercices de ce livre, vous pourrez être amené(e) à « manipuler » des objets imaginaires, vraiment, dans les airs – vous apprendrez dans quel but. Selon les exercices, si le cœur vous en dit et si votre voisinage le permet : gémissiez, criez, chantez... Exprimez-vous !

2. Commencez à vous ouvrir. Prenez conscience des mouvements de votre corps, de votre respiration, du son feutré de votre souffle, des couleurs derrière vos paupières, du moindre de vos mouvements... Et élargissez le champ de votre observation : ressentez votre peau, les vêtements... la température de l'air... Puis, pensez au mobilier de la pièce, aux personnes peut-être présentes dans les autres pièces et même dans les habitations aux alentours... Imaginez votre environnement, de façon circulaire et en élargissant ce cercle de pensée.

Veillez à **bien rester conscient de vous** assis(e) ou allongé(e), y compris de vos sensations physiques. Il s'agit de rester « plein(e) ». C'est cela, être *associé(e)*.

Si quoi que ce soit se produit de manière automatique (soubresaut nerveux, hochements de tête, etc.), prenez-en conscience et pensez que vous autorisez ce qui vient de se produire (vous pouvez même le dire à haute voix). Cela aura pour effet de vous en redonner l'origine – et donc le contrôle possible. Par exemple, si votre index tressaute, pensez : « *Je bouge mon index* ». Ce qui est vrai, techniquement, sauf que le « Je » qui vient de faire bouger votre doigt est bien plus vaste, que ce soit l'Inconscient et, en plus, votre Conscience...

Si vous avez l'âme fantaisiste et que vous voulez rêver à d'autres lieux, d'autres pays, même imaginaires, de traverser le cosmos même : faites comme vous voulez, à la seule condition de rester en même temps toujours présent, de bien **ressentir vos sensations physiques**. Se dissocier psychologiquement demande d'autres procédures et d'autres précautions. C'est la « voie de l'Inconscient », ne la confondez pas et restez sur votre voie à vous, celle de la Conscience (il est possible de pratiquer les deux, mais pas en même temps !). Imaginez que vous pilotez un avion à réaction, vous n'aimeriez pas descendre en marche ? Eh bien voilà, veillez à bien rester dans l'avion.

3. Sentez-vous emplir l'espace. Si quelqu'un touche votre pied, vous le sentez, n'est-ce pas ? Donc, vous savez que votre corps est aussi grand que vos sensations, du sommet de votre tête à vos orteils... Mais vous avez d'autres sensations : visuelles, par exemple. Alors, seriez-vous aussi grand que ce que votre regard peut embrasser ? Théoriquement, oui, puisque la vue est une sensation tout comme le toucher. Et cela fonctionne-t-il aussi pour la « vue imaginaire » : l'imagination ? Encore oui, car on sait que votre cerveau prend pour vrai ce qu'il perçoit, avant de l'identifier comme réel ou imaginaire. Par exemple, si vous jouez au tennis, votre cerveau produit un influx reconnaissable. Et quand vous vous souvenez avoir joué au tennis, il produit le même influx, et toujours le même si vous voyez quelqu'un d'autre jouer au tennis, ou si vous pensez jouer au tennis dimanche prochain... Et même si vous n'avez jamais joué au tennis, mais que vous imaginez le faire ! Et ce n'est que dans un second temps que votre cerveau qualifie cette pensée de « réelle », « imaginaire », « présente », « passée », « future », « à vous » ou « à quelqu'un d'autre ». Mais, à la base, ce que vous pensez, votre cerveau croit que c'est immédiatement vrai ! C'est un des mécanismes de l'empathie, quand vous avez (un peu) mal pour la personne que vous avez vue se blesser. Pourtant, vous, vous n'avez rien... mais vous le sentez presque quand même !

C'est ce qui vous permet de « mesurer » la taille de votre voiture, lorsque vous vous garez. À force, votre esprit prend la dimension de votre véhicule (comme il l'a déjà fait pour votre corps physique). Ce que vous faites à cette étape, c'est apprendre à votre esprit à **retrouver votre connexion au monde**. Vous l'aviez à votre naissance et vous avez simplement appris à la perdre – ce qui a pris de quelques semaines à quelques mois, selon les individus. Il s'agit de retrouver ce sentiment d'unité avec le *Tout*.

Veillez toujours à **bien rester enraciné(e)**, à ressentir vos sensations, peut-être même avec encore plus d'acuité. Bougez si vous en avez envie. Il faut que votre perception du monde autour soit tangible, physique. Et si vous repérez encore des petits mouvements spasmodiques du corps (signes de dissociation), acceptez-les et faites-les vôtres en pensant : « *Je fais... (ceci, cela)* », afin d'intégrer votre plus grand *Vous*. Il ne s'agit bien sûr pas de chasser vos automatismes, vous en avez besoin (votre cœur qui bat, votre système immunitaire, l'expression de vos émotions, etc.). Mais vous voulez juste en être conscient(e) : « *Cela vient de moi/C'est moi/Je fais, ressens, etc.* »

4. Vous devez être arrivé à une **union de conscience avec vous-même**, vos strates profondes, **et avec le monde autour**. Bien sûr, à la mesure de votre sensibilité et de votre entraînement, mais déjà bien davantage qu'au début de cette expérience.

Vous pourrez vérifier votre état d'hypnose en créant quelques phénomènes hypnotiques (nous les apprendrons au chapitre suivant) ou en obtenant la réponse intuitive à une question que vous vous posez depuis longtemps (pensez la question et la réponse apparaîtra aussitôt). La meilleure vérification de votre état de conscience augmentée est la survenue d'« heureux hasards » : des synchronicités, très fréquentes lorsque vous retrouvez votre connexion au monde, un peu comme lorsque vous êtes amoureux(se) : quel que soit le temps, le soleil brille et tout vous sourit ! Vous vous sentez bien et débordant d'énergie. La vie déroule son tapis rouge pour vous.

Vous pourriez aussi débiter un des exercices que nous vous proposerons dans ce livre ou rouvrir les yeux pour constater que votre « amplitude d'esprit » se maintient, même les paupières ouvertes.

L'état de conscience augmentée est vraiment un état d'hypnose, donc un état ponctuel, créé par une technique. Il se dissipe naturellement, avec le temps.

Avec l'entraînement, si c'est votre souhait, vous pourrez prolonger sa présence (et ses bénéfices), peut-être jusqu'à ce que cela devienne votre état d'être ordinaire, au quotidien. Ce ne serait alors plus vraiment de l'Hypnose mais une voie de développement personnel.



Mémo méthode 2 : La voie de la Conscience

1. Restez mobile, yeux fermés.

2. Commencez à vous ouvrir, prenez conscience.
3. Sentez-vous emplir l'espace, retrouvez votre connexion au monde.
4. Vous êtes en union de conscience avec vous-même et le monde autour, vérifiez votre état d'hypnose en créant quelques phénomènes hypnotiques.

Et le retour ?

Il n'y a pas de « retour » en Hypnose Humaniste, puisque vous n'êtes « parti » nulle part – vous êtes même « partout », en fait ! Qui plus est, votre état de conscience est agréable, à la fois plein et léger. Au contraire de l'impression pâteuse que l'on peut avoir lorsqu'on se réveille d'une sieste ou d'une séance d'hypnose dissociée, même si la détente a alourdi vos mouvements (ce qui n'est pas forcément le cas !), vous vous sentez présent et alerte. Vous n'avez donc aucune envie que cet état se dissipe. Votre être emplit l'espace autour de vous. Cet espace semble fluide et lumineux. Vous ouvrez simplement les yeux pour en profiter pleinement.



Les experts vous répondent !

Pouvez-vous résumer les différences entre les deux inductions hypnotiques ?

Bien sûr, voici un petit tableau comparatif.

La voie de l'Inconscient	La voie de la Conscience
Utilise la scission Conscient/Inconscient	Cherche à unifier Conscient et Inconscient.
Je plonge en transe.	Je m'élève ou m'ouvre en transe.
Déconnecté, je m'endors.	Reconnecté, je m'éveille.
Je rêve sans savoir où est mon corps.	Je suis à la fois ici dans mon corps, et ailleurs.
Je fais travailler l'Inconscient.	Je travaille moi-même sur l'Inconscient.

La voie de l'Inconscient	La voie de la Conscience
Je me donne des suggestions.	J'agis en Conscience sur mes émotions.
Je change sans savoir comment.	Je suis acteur de mon changement.
Pas besoin de comprendre.	Je peux mieux me comprendre.



En résumé

À cette phase du livre, entraînez-vous ! Il s'agit de passer de la théorie à la pratique.

Bien sûr, vous pouvez relire les premiers chapitres de ce livre, car avec l'expérience vous les comprendrez différemment... et cela vous aidera à réussir plus facilement votre mise en pratique.

Nous vous avons proposé deux voies pour découvrir l'état d'hypnose. Vous pouvez concentrer vos efforts sur une seule voie, c'est même très conseillé, plutôt que de vous disperser à tenter les deux voies en même temps.

Les deux vous permettront d'entrer en état modifié de conscience, mais par des chemins si différents que vous pourriez les annuler en voulant les suivre simultanément.

Expérimentez donc les deux protocoles, puis choisissez celui qui vous convient le mieux. Les deux sont aussi efficaces et vous pourrez les utiliser indifféremment pour la suite de ce livre (même si de manières différentes).

Lorsque votre choix sera fait, n'en démordez plus ! Vous savez que vous pouvez réussir, alors tenez-vous à votre décision. Allez graduellement, sans sauter d'étape, comme nous vous l'avons conseillé dès le début de votre entraînement.

Songez que tout le monde, vous y compris, traverse un état d'hypnose plusieurs fois par jour, de manière plus ou moins marquée, et au moins une bonne fois à l'endormissement.

Pour l'état d'ouverture de conscience, c'est un peu comme lorsque vous êtes amoureux(se), ou quand vous êtes en train de refaire le monde dans une discussion passionnante avec des amis et que vous ne voyez plus le temps passer, ou bien encore lorsque le soleil brille particulièrement, que vous voyez « la vie en rose » et que tout semble vous sourire. Il y a des moments comme ça. C'est cette énergie que vous cherchez à retrouver – même si ce n'est qu'un fragment ou une fugace impression. Un sentiment de connexion à la Vie.

Quelle que soit la voie choisie, il vous faut maintenant la valider, vérifier que vous êtes vraiment dans l'état d'hypnose.

Nous allons donc apprendre à entrer en contact avec l'Inconscient, puis à déclencher des phénomènes physiques ou psychologiques autrement incontrôlables. Ce seront vos « preuves », ce qui stabilisera et renforcera votre état d'hypnose.

Ensuite seulement, vous serez prêt(e) pour pratiquer de véritables protocoles de changement, simples mais profonds, car c'est d'avoir atteint le juste état de

..... conscience qui vous permettra de redonner la direction de vos rêves à votre existence.

Méthode 3 : la Cohérence Cardiaque

Nous vous proposons ici un complément original et efficace à l'autohypnose qui va vous permettre de rentrer dans un état particulier : la Cohérence Cardiaque.

Il s'agit d'une technique utilisée par certains thérapeutes afin d'améliorer et d'approfondir l'expérience d'hypnose.

Selon l'orientation donnée à l'exercice de Cohérence Cardiaque, vous mettrez en évidence le lien corps-esprit afin de rendre le travail effectué encore plus juste et ciblé. Vous serez en état de réceptivité augmentée ce qui facilitera d'autant l'accueil bienveillant de votre Inconscient.

Le corps et l'esprit intimement liés

Il est étonnant de remarquer à quel point le corps se manifeste lorsque nous ne sommes plus en harmonie avec nous-mêmes. Cela peut aller jusqu'aux somatisations dont nous avons déjà parlé. Des signaux corporels qui passaient auparavant inaperçus se font de plus en plus présents, et cela jusqu'à des symptômes ou des douleurs physiques plus ou moins forts.

Ces manifestations, parfois violentes, peuvent devenir chroniques. Elles sont localisées à des endroits précis, selon les faiblesses de chacun, ou peuvent prendre place dans tout le corps : des tensions inhabituelles limitent notre « souplesse » dans la vie, nos mouvements se font plus compliqués, des dysfonctionnements et des dérèglements voient le jour... Une fatigue générale s'installe, la digestion est difficile, on a du mal à respirer, peut-être même une mauvaise circulation sanguine ou de nos hormones. Toutes choses qui peuvent gêner, ralentir, voire bloquer votre avancée dans la vie.

Pour connecter le corps et l'esprit, nous allons vous proposer un protocole simple et rapide.

Il suffira de l'intégrer au début et à la fin de chacune de vos séances d'autohypnose.



Le saviez-vous ?

C'est le docteur David Servan-Schreiber qui a mis en avant la Cohérence Cardiaque dans son livre *Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse*, dans les années 2000. Deux chapitres y sont consacrés.

Extraits : «... au lieu d'essayer perpétuellement d'obtenir des circonstances extérieures idéales, il faut commencer par contrôler l'intérieur : notre physiologie. En jugulant le chaos physiologique et en maximisant la cohérence, nous nous sentons automatiquement mieux, tout de suite, et nous améliorons notre rapport aux autres, notre concentration, notre performance et nos résultats. Du coup, les circonstances favorables après lesquelles on ne cesse de courir finissent par se produire, mais c'est presque un effet dérivé, un bénéfice secondaire de la cohérence : dès lors que nous avons apprivoisé notre être intérieur, ce qui peut nous arriver dans le monde extérieur a moins de prise sur nous. »

Notre cœur réagit en permanence au monde extérieur et aux événements qui nous entourent. Il accélère à l'inspiration et ralentit à l'expiration. Il ne bat jamais de façon régulière. Il s'adapte en permanence aux informations que nous recevons de notre environnement.

Si le cœur et nos émotions sont correctement équilibrés, alors le phénomène d'accélération et de décélération se compensent et s'annulent pour créer une homéostasie interne. La variabilité cardiaque est alors ample, souple, puissante et réactive pour permettre d'agir et de réagir s'il y a danger et de revenir rapidement à un état de calme quand le danger, réel ou imaginaire, est passé.

A contrario, si vous êtes en état de stress, votre variabilité est très faible, tendue, réduite. Vous voyez du danger partout, votre capacité de discernement est réduite voire anéantie par vos perceptions faussées et exagérées.

Cette variabilité est objectivée par la souplesse du nerf vague qui relie le cerveau à tous les organes. C'est de ce fait, le nerf le plus long du corps humain et il distribue les informations nécessaires pour que chaque organe travaille au mieux. Mais pour cela il est nécessaire que ce nerf soit souple, « musclé » et puissant.

Ce nerf, c'est un peu comme une corde de guitare. Si elle est trop tendue, elle peut se briser. Si elle n'est pas assez tendue, le son est faux, désagréable à l'oreille et à nos sens, elle ne transporte pas la bonne note pour la musique.

Par contre, si la corde est tendue de façon juste, elle transporte la note parfaite, la bonne vibration, la bonne information pour la composition.

Avec la Cohérence Cardiaque vous allez ajuster cette corde de façon à ce qu'elle donne la note parfaite pour la composition harmonieuse et juste de votre vie.

Pour cela, c'est simple, il va falloir suivre un protocole très précis qui passe par la respiration. C'est en effet la seule façon d'avoir une sorte de contrôle sur votre cœur.

Pour mettre le cœur en cohérence, vous allez respirer au rythme de 6 cycles respiratoires par minute (CPM). Pas 5 ni 7, mais 6 ! C'est très important.

Allez, une division rapide : 60 secondes dans une minute divisées par les 6 CPM = 1 cycle toutes les 10 secondes. Soit 5 secondes à l'inspiration et 5 secondes à l'expiration.

Et pour faire encore mieux, il faudrait souffler un peu plus longtemps que l'inspire. Soit 4,5 secondes à l'inspiration et 5,5 secondes à l'expiration.

La Fédération Française de Cardiologie (FFC) a publié en 2014 les 10 règles d'or pour réduire le stress. La première règle est : la respiration. Elle donne la Cohérence Cardiaque comme exercice à pratiquer avec la règle du 365 !

3 fois par jour, respirez au rythme de 6 cycles par minute et 5 minutes à chaque fois.

Je m'applique !

Vous pouvez télécharger une application de Cohérence Cardiaque sur votre téléphone portable ou votre tablette. Il en existe pour tous les systèmes d'exploitation.

Allez dans votre moteur de recherche favori et tapez « Cohérence Cardiaque ». Il existe des applications gratuites et payantes, mais il y a de très bons produits gratuits, alors essayez-en plusieurs.

Si vous n'avez pas de smartphone ou de tablette, allez sur des sites Web de vidéos et tapez « Cohérence Cardiaque ». Vous trouverez plein de vidéos pour vous guider.

Au final, prenez l'application ou la vidéo qui vous fait plaisir et avec laquelle vous vous sentez bien !

Placer la Cohérence Cardiaque au début et à la fin de chaque séance vous met donc dans un état de réceptivité maximum pour rentrer en état d'hypnose, quelle que soit la forme choisie, Nouvelle Hypnose ou Hypnose Humaniste. Alors usez et abusez !



Le protocole de base de la Cohérence Cardiaque

En début de séance

1. Installez-vous confortablement dans un endroit calme...
2. Réglez votre application sur 5 minutes.
3. Concentrez-vous sur votre respiration (sur 10 cycles de respiration environ).
 - Sentez l'air entrer et suivez son chemin dans votre corps, sa fraîcheur, vos poumons qui se remplissent, votre thorax qui se gonfle, le contact de vos vêtements. Repérez chaque détail, chaque sensation qui apparaît...
 - Sentez l'air sortir, sa chaleur, son humidité, votre thorax qui se dégonfle. À nouveau soyez attentif à tout ce qui se passe.
4. Préparez-vous (sur 10 cycles à nouveau).
 - À l'inspiration : « *Je prends et je diffuse dans mon corps et mon esprit toutes les ressources utiles et bénéfiques à l'atteinte de mon objectif.* »

- À l'expiration : « *J'évacue de mon corps et de mon esprit tout ce qui est obsolète et inutile à l'atteinte de mon objectif.* »

5. Laissez-vous porter...

- Vous n'avez plus rien à faire, juste profiter de ces quelques instants.

Vous pourrez donc commencer vos séances d'autohypnose par cet exercice pendant 5 minutes, puis vous enchaînez par la « phase de travail », c'est-à-dire la ou les méthodes d'autohypnose que vous aurez choisi de mettre en place.

En fin de séance

Après avoir terminé votre séance, ouvrez les yeux et prenez 2 grandes respirations.

Mettez votre application de Cohérence Cardiaque en route (réglée sur 5 minutes).

Pensez : « *Je prends conscience du travail que je viens d'effectuer... Que chaque cellule de mon corps et que chaque pensée de mon esprit se tourne vers mon objectif.* » Un peu comme des panneaux solaires qui se synchronisent et se tournent vers le soleil afin de capter tous en même temps la lumière et l'énergie disponibles.

Laissez faire, profitez juste de ces quelques minutes.

Ouvrez les yeux et retournez à vos occupations, le travail va continuer à s'effectuer dans les heures et les jours qui suivent.

Vous allez créer les circonstances intérieures favorables à votre changement.

Maintenant que votre cœur et votre esprit sont réceptifs, votre séance d'hypnose va résonner encore plus fort et plus profondément.

Plan d'action

Avant l'exercice de Cohérence Cardiaque :

Au niveau corporel : prenez conscience de vos tensions et douleurs éventuelles, de vos détentes aussi, et de votre sensation globale. Êtes-vous tendu(e), crispé(e), électrique ou bien confortable, souple ?

Au niveau émotionnel : quelle est votre émotion du moment ?

Au niveau mental : quel est votre état d'esprit ? Quelles sont vos idées dominantes. Sont-elles plutôt positives ou limitantes ?

Après l'exercice de Cohérence Cardiaque :

Relevez toutes les informations que vous recevez et qui ont changé.

Quelles sont vos nouvelles sensations corporelles ? Notez-vous des tensions qui ont disparu ou qui se sont déplacées ?

Avez-vous une émotion qui en remplace une autre ? Une émotion s'est-elle apaisée ou renforcée ?

Quelles sont vos pensées, votre état d'esprit ?

CHAPITRE 5

J'expérimente des phénomènes d'hypnose

Il existe de multiples phénomènes hypnotiques. Nous aborderons seulement ceux qui nous seront utiles pour ce livre : la lourdeur, la légèreté (lévitation d'une partie du corps), la catalepsie (une partie du corps devient rigide).

Générer de véritables phénomènes hypnotiques va amplifier votre état d'hypnose, et le stabiliser aussi. Cela vous permettra de suivre un protocole, comme ceux que nous vous proposerons dans la suite de ce livre, sans que l'état d'hypnose ne s'évapore tout seul : le phénomène hypnotique maintiendra l'hypnose, comme dans un *cercle vertueux*.

Plus vous constaterez le phénomène, disons que votre bras reste à flotter en l'air, plus l'état d'hypnose se stabilisera, et tant que l'état d'hypnose sera stable, votre bras restera à flotter là... ce qui maintiendra l'hypnose... qui maintiendra le bras en l'air, etc.

Suggestions protectrices

Avant d'aller plus loin, parlons un peu des suggestions en « fusible » : ce sont de petites phrases de protection qu'un hypnothérapeute et, ici, vous-même adressez à l'Inconscient.

En autohypnose, sauf si vous aimez parler à haute voix, les fusibles seront des pensées que vous aurez en début de séance. Inutile de les prononcer intérieurement comme de vraies phrases : il vous suffira de penser aux points suivants (ou à ceux de votre choix).

- « Les bruits dérangeants sont loin... Ils se fondent à la musique... ».
- « Je me sens en sécurité... Je suis fort(e) et protégé(e) » (ou autre similaire).
- « Je peux facilement sortir de transe en cas de besoin. »
- « Je sortirai de transe à (telle) heure. »
- « Je ne ferai que des expériences utiles. » (donc, possiblement désagréables, mais utiles pour un mieux-être à venir, après l'exercice.)
- « Si une expérience est désagréable, je la vivrai de loin, avec du recul... »
- « Je ne vivrai que des expériences que je peux gérer... » (self-control, pas de crise émotionnelle, pas de régression non contrôlée, etc.)

Les autosuggestions sont ce qu'il y a de plus puissant, elles surpassent largement les suggestions d'un hypnothérapeute. Les « *phrases-fusibles* » que vous choisirez seront votre cocon protecteur pendant l'autohypnose. Après quelques semaines, vous n'aurez même plus besoin d'y penser, elles seront devenues implicites, automatiques. Mais, pour cela, au début, pensez-y vraiment !

La lourdeur

Commençons par un phénomène facile à réaliser et qui vous fera du bien : la lourdeur est souvent associée à la détente, à la relaxation.

Une fois que vous aurez suivi votre induction habituelle (par l'Inconscient ou la Conscience, peu importe), vous souhaiterez vous sentir de plus en plus lourd.

Si vous faites votre exercice assis (hypnose vers l'Inconscient), faites attention à ne pas tomber de lourdeur – ce qui pourrait très bien arriver !

Voici plusieurs expériences à réaliser :



Trois expériences pour expérimenter la lourdeur

1. Serrez vos mains, les doigts entremêlés, puis tendez vos index vers le ciel, écartés l'un de l'autre... Ceci fait, souhaitez qu'ils deviennent si lourds qu'ils retombent l'un sur l'autre, qu'ils se collent, comme aimantés... Puis, sentez le bloc fait des deux mains réunies devenir lui aussi très lourd, de plus en plus lourd, jusqu'à ce que les mains retombent sur vos jambes.
2. Souhaitez qu'une de vos mains devienne de plus en plus lourde, peut-être même jusqu'à ce qu'elle glisse de votre jambe ou de l'appui du fauteuil. Sentez comme elle entraîne votre corps sur le côté... Donc, souhaitez ensuite que l'autre main devienne également très lourde, pour faire contrepoids. Au final, les deux mains pendent de chaque côté de vous, toujours assis. Vous sentez votre corps appuyer lourdement sur le siège et les jambes semblent impossibles à décoller du sol.
3. Sentez les muscles de votre visage glisser vers le bas. Constatez que votre respiration se fait plus longue (plus d'expiration que d'inspiration) et que vos épaules s'affaissent. Les yeux sont peut-être agités de petits spasmes et le menton ne fait que baisser, comme pour rejoindre votre poitrine. Laissez-vous faire et veillez simplement à rester bien droit (pensez-y comme un fusible), afin de ne pas tomber en avant.

Bien sûr, vous pouvez enchaîner ces expériences, afin d'alourdir vos mains, puis qu'elles glissent de vos jambes et que tout votre corps s'appuie de plus en plus sur le siège... et qu'enfin votre tête s'alourdisse aussi, jusqu'à reposer le menton sur votre poitrine.

Vous pouvez vérifier votre lourdeur en tentant de soulever tête, main, bras ou jambe.

En Conscience

Ce sont les mêmes phénomènes. C'est votre *position de pensée* qui est différente : au lieu de « souhaiter que les mains » fassent le travail, vous le « demandez à vos mains », très directement. Il n'y a pas d'attente ou de passivité. Vous pouvez même *appuyer* ou *renforcer* l'arrivée du phénomène en l'encourageant. Ici, vous n'avez pas à lâcher prise pour laisser faire l'Inconscient : c'est au contraire à vous de l'activer !

Comme les inductions Humanistes peuvent être pratiquées allongées (on ne risque pas de perdre conscience, de s'endormir, en allant vers plus de conscience !), vous pouvez ressentir tout votre corps s'enfoncer là où vous êtes allongé, sur votre matelas ou sur votre divan.

Bien sûr, la tête ne viendra pas se poser sur votre poitrine, c'est la seule différence.

Cela ne vous empêche pas de vérifier votre lourdeur, en tentant de lever un bras par exemple (comme si vous vouliez lever « normalement » votre bras). Vous ressentirez l'impossibilité de bouger. Votre « petit vous » ne peut pas faire bouger le bras, mais bien sûr, si vous décidiez *en Conscience* de le rendre maintenant léger, c'est ce qui se produirait.

C'est la différence entre l'action consciente ordinaire et l'action *en Conscience*.

La légèreté

Voyons donc maintenant la légèreté. Si elle n'est pas reliée à la détente, elle n'en reste pas moins très agréable. Elle donne une sensation de flotter.

Comme pour la lourdeur, commencez doucement, afin de ne pas vous décourager.

Si vous souhaitez ressentir ce qu'est une « lévitation du bras », avant de la pratiquer en autohypnose : mettez-vous debout contre un mur, sans y appuyer l'épaule, puis forcez pour lever votre bras. Puisqu'il pousse contre le mur, il ne risque pas de monter ! Appuyez ainsi pendant une minute. Vous verrez, c'est long ! Et ensuite, reculez-vous du mur et laissez faire votre bras. Grâce à la contraction musculaire, celui-ci va s'élever tout seul.

Ensuite, en autohypnose, souvenez-vous de cette sensation : c'est la même que lorsque votre Inconscient soulève le bras et le maintient en l'air.



Trois expériences pour expérimenter la légèreté

1. Imaginez qu'un fil invisible est attaché à l'un de vos doigts et que ce fil tire dessus. Guettez vos sensations. Attendez-vous à ce que le doigt bouge, d'un petit soubresaut ou d'un léger spasme nerveux. Dès que cela arrive, félicitez et/ou remerciez votre Inconscient et attendez-vous à ce qu'un autre doigt bouge... Et ainsi de suite, jusqu'à ce que tous les doigts se soient soulevés.
2. Imaginez que votre main flotte dans l'eau ou à la fenêtre d'une voiture. Sentez l'appui de l'eau ou de l'air sous votre main. Imaginez que cette force augmente et soulève votre main. Guettez les signes avant-coureurs. Répétez vos suggestions (pensées) en boucle afin de saturer l'Inconscient. Habituellement, le pouce ou l'annulaire décolle en premier et entraîne progressivement les autres doigts, puis la paume de la main.
3. Imaginez plusieurs ballons accrochés aux bouts de vos doigts ou à un bracelet, autour de votre poignet. Utilisez votre respiration, comme si vous souffliez dans les ballons pour les rendre plus légers...

Soyez tenace. La lévitation d'un bras n'est pas facile à déclencher au début, mais ensuite, lorsque vous aurez « trouvé le truc », elle viendra toute seule et vous pourrez reproduire cette légèreté sur les deux bras en même temps, ou même sur vos jambes (mais assis, ne rêvez pas !).

En Conscience

Même remarque que pour la lourdeur : ici, il ne s'agit pas de proposer des métaphores pour faire comprendre à l'Inconscient ce que vous attendez de lui (puis de patienter en espérant qu'il agisse), mais d'insuffler votre « volonté » directement dans votre bras. Cela rejoint le « non-faire » des bouddhistes : *Vous* levez le bras, mais sans rien faire.

Cela rejoint la volonté, sauf qu'il n'y a pas d'effort physique à produire. Par contre, vous allez sans doute transpirer au début, car l'effort d'intention pour produire un mouvement de la main peut être assez intense (selon votre volonté, justement).

Il faut trouver le truc, ici aussi, comme lorsque l'on laisse faire l'Inconscient. Il y a une démonstration du type d'intention que cet exercice vous demande dans le film « Ghost », avec Patrick Swayze et Demi Moore. À un moment du film, le personnage que joue Patrick Swayze (un fantôme, donc) tente de faire bouger un objet. Un autre fantôme y arrive très bien et pas lui, car il essaie de le faire « consciemment », comme lorsqu'il était vivant.

C'est ce même genre d'action en pensée que vous devez découvrir, sur votre propre corps. Il ne faut pas bouger consciemment le bras, sinon ce n'est plus de l'hypnose, mais vous le poussez à bouger en pensée. Vous devez arriver à sentir votre *volonté* (votre esprit) animer votre bras.

L'effort en vaut la peine, car lorsque vous aurez réussi à produire ce phénomène *en Conscience*, il vous servira pour beaucoup d'autres choses intéressantes, nous en reparlerons.

La catalepsie

La différence entre la légèreté (lévitation) et la catalepsie est que, si vous faites l'expérience avec votre bras, dans le premier cas vous ne faites rien et le bras s'envole tout seul, et dans le cas de la catalepsie, vous mettez le bras en position, là où vous voulez, et il y reste.

Bien sûr, il y aurait aussi la catalepsie que l'on voit dans les spectacles d'hypnose, avec une personne raidie, droite à l'horizontal entre deux chaises ! Ce n'est pas vraiment ce qui nous intéresse ici, mais vous pourriez atteindre ce même état, en exagérant ce que nous allons apprendre.

Notez aussi qu'une catalepsie peut fort bien évoluer en lévitation : par exemple, vous mettez vos mains levées devant votre poitrine, et vous faites en sorte qu'elles restent là à flotter. Puis, lorsque vous en avez besoin, elles se mettront à se rapprocher.

En fait, ce sera ainsi que vous obtiendrez un contact avec votre Inconscient – nous apprendrons à le faire au chapitre suivant. Mais,

pour cela, il faut déjà savoir produire une catalepsie. Ce sera facile à ce point de votre entraînement.

Toujours après avoir réalisé une induction d'autohypnose :



Trois expériences pour expérimenter la catalepsie

- 1.** Levez volontairement votre bras et imaginez qu'il se prolonge jusque dans le mur en face, comme une grande barre de fer. Cette barre de fer commence à votre épaule et se plante dans le mur, vous n'avez donc rien à faire pour qu'elle tienne. En réalité, votre bras flotte en l'air, à ce moment-là. Respirez tranquillement, détournez votre attention, pensez à autre chose et, si vous le souhaitez au début, chronométrez le temps que vous tenez, le bras en l'air. Vous pourrez comparer avec le temps dont vous êtes capable hors hypnose, afin de vous ébahir de la différence ! Le bras finira par redescendre, au bout d'un moment, mais avec l'entraînement, vous finirez par l'oublier et il pourra rester suspendu pendant toute votre séance d'autohypnose.
- 2.** Levez la main devant votre poitrine, coude plié, dans une position confortable. Regardez vos doigts et vous constaterez qu'ils ne bougent pas (du moins, c'est très souvent le cas). Donc, souhaitez qu'ils aient des petits spasmes, comme dans le premier exercice de légèreté (p. 74). Ne faites rien, attendez en guettant les premiers petits mouvements... Au bout d'un temps, votre Inconscient se libérera et laissera les doigts avoir de légers soubresauts nerveux. À ce moment-là, il est très probable que votre bras reste lui-même suspendu, sans que cela ne vous demande d'efforts.
- 3.** Mettez votre bras dans la position souhaitée. Comme pour la légèreté, imaginez que votre bras flotte dans l'eau ou dans l'air, ou même qu'il repose sur une table ou qu'il est tenu suspendu par des filins. Souhaitez qu'il reste dans cette position et détournez votre attention... Si jamais le bras se relâche et commence à redescendre, revenez vers lui en pensée et stoppez-le, comme on stoppe un enfant qui fait une bêtise. Souvenez-vous que votre Inconscient a 6 ans d'âge mental ! Demandez-lui en pensées de tenir votre bras et, quand vous ressentez l'effet, pensez à le remercier.

Comme pour la légèreté, vous pouvez enchaîner les trois exercices : commencez par sentir votre bras planté dans le mur en face, puis lorsque vous voyez que vos doigts ont les petits spasmes qui signalent les phénomènes inconscients, laissez votre coude se plier pour que le bras s'appuie sur vous et que l'avant-bras et la main

restent en l'air, et imaginez qu'ils flottent dans l'air ou que la paume de votre main repose sur un socle stable.

En Conscience

Si vous avez réussi l'exercice de la légèreté, vous produirez ce phénomène de la même manière, à la différence que l'effet de votre *intention* ne pourra pas être progressif. Vous passerez d'un état « geste conscient » (normal/vous levez le bras pour le mettre en position) à un geste « en Conscience » (action sur le bloc automatique) afin que le bras reste en place.

Le phénomène de légèreté vous permet d'avoir une action hésitante au début. Ici, soit la main tient, soit elle retombe...

Vous entraîner à produire une catalepsie *en Conscience* vous apprend à avoir une action rapide sur vous-même. Imaginez que vous avez une douleur chronique. Comme pour la légèreté, vous avez tout votre temps pour produire une anesthésie. La douleur est là, vous la ressentez, et vous agissez sur votre Inconscient, vos ressentis, pour calmer ou chasser la douleur.

Par contre, si vous êtes chez votre dentiste et qu'en discutant, vous avez oublié de vous mettre en autohypnose, lorsqu'il va commencer son travail, vous n'aurez pas deux minutes pour produire l'anesthésie : il faudra que cela aille vite, et même si possible que ce soit instantané.

Là, vous serez heureux de vous être entraîné à avoir une action rapide *en Conscience*.

Avec l'entraînement, vous produirez les phénomènes voulus aussi vite que vous saurez entrer en *état de conscience augmentée*. Ce qui sera bien pratique au quotidien.



Bon à savoir

Votre « état ordinaire de conscience », donc votre état habituel au quotidien, vous protège car il verrouille votre esprit. Si vous avez une mauvaise pensée (« *Quel idiot je suis !* »), ou si quelqu'un vous dit quelque chose de blessant, cela évite d'impacter volontairement votre Inconscient. Votre esprit maintient ce qu'il est. C'est plus sûr, mais cela vous empêche aussi de changer, quand vous en avez besoin.

Vous mettre en « état modifié de conscience » (par moins ou par plus de conscience) déverrouille votre esprit, qui accepte alors mieux les suggestions de changement, qu'elles viennent d'un hypnothérapeute (hypnose traditionnelle) ou de vous-même (autohypnose et Hypnose Humaniste).

Des phénomènes pour agir en Conscience

Si vous aimez pratiquer l'autohypnose *en Conscience*, donc avec les inductions hypnotiques de l'Hypnose Humaniste, d'autres phénomènes hypnotiques sont possibles, qui sortent de l'habituel en Hypnose.

Un observateur extérieur ne saurait pas faire la différence entre « Je lève mon bras » (volontairement) et « Je lève mon bras » (*en Conscience*). Il pourrait soupçonner une tricherie, même s'il n'y a aucune raison de faire cela... Mais si par le même moyen, *en Conscience*, vous ralentissiez votre pouls pris au poignet, jusqu'à même le stopper (le pouls ! pas le cœur bien sûr !), alors vous auriez un phénomène que votre observateur ne pourrait mettre en doute.

L'hypnose peut avoir de nombreuses applications. Par exemple, vous pourriez :

- Demander à une personne de prendre votre pouls au niveau du poignet et de dire « bip » à chaque pulsation. Et vous, souhaitez simplement que ce « bip » disparaisse. Vous serez surpris de réussir à chasser le « bip » en quelques minutes à peine. Pour la personne qui prend le pouls, cela donne l'impression qu'il s'enfonce dans le poignet, qu'il se cache – et on ne le ressent plus !

Moins spectaculaire, mais bien utile pour vous-même :

- Faire baisser votre tension, si vous souffrez d'hypertension. Mesurez la baisse avec votre appareil habituel.

- Chasser les acouphènes qui restent après un concert bruyant (pour les acouphènes chroniques, cela demande une technique symbolique simple, dont nous parlerons plus tard).
- Ralentir ou stopper le temps. Regardez votre montre ou une pendule et veuillez bloquer l'aiguille des secondes. Ce n'est pas évident à réaliser, mais c'est possible. Cela vous laissera plus de temps pour finir un travail ou pour avoir davantage de temps de sommeil, par exemple.
- Modifier votre horloge biologique pour annuler un décalage horaire. Imaginez une pendule et remettez les aiguilles à la bonne place afin qu'elles correspondent à l'heure de l'endroit où vous vous trouvez.
- Modifier votre système physique afin que les moustiques vous trouvent *immangeable*. Ils ne vous piqueront plus, y compris s'ils se posent sur vous (testé sur tous les continents !). Comme votre physiologie est trop compliquée pour savoir quoi modifier, imaginez simplement que vous actionnez un bouton « Immangeable par les moustiques » et votre corps fera le nécessaire.

On pourrait trouver mille et une applications, physiques ou psychologiques, car vous êtes dans un *état de conscience augmentée* qui vous redonne les commandes de « Vous », corps et esprit ! Lorsque vous aurez appris la « Thérapie Symbolique Simple », dans la partie suivante de ce livre, alors vous comprendrez mieux comment réaliser tout cela et comment l'appliquer pour calmer ce qui provoque les compulsions et harmoniser ce qui vous rend addict (p. 149).

Entrer en contact avec votre Inconscient

Le premier avantage de l'Hypnose est de rétablir la communication avec votre Inconscient – qui plus est en autohypnose, où cette connexion est directe, sans thérapeute intermédiaire.

Puisque vous avez compris que votre « ami intérieur » est celui qui vous pousse dans des comportements répétitifs (entre autres

choses), alors ce contact profond sera important pour la suite des exercices de ce livre.

« Contacter son Inconscient » peut être considéré comme un phénomène hypnotique, tout comme ceux que nous avons abordés au chapitre précédent. La différence est qu'au lieu de produire de la lourdeur, de la légèreté ou tout autre phénomène, vous demanderez à votre Inconscient de répondre à vos questions.

Par signaling

Le but est de déclencher un mouvement involontaire de vos doigts. Ceux de droite voudront dire « oui » et ceux de gauche voudront dire « non ». Souvent, un seul doigt d'une main répond (par exemple : l'index droit dit oui et le pouce gauche dit non). Vous les garderez pour tous vos exercices futurs. Ce seront vos doigts de réponse.

Pour provoquer une réponse de votre Inconscient à travers vos doigts, il suffit de lui demander, parfois avec un peu d'insistance : « *Cher Inconscient, quand tu penses oui fais bouger les doigts de la main droite – et si tu penses non, fais bouger les doigts de la main gauche... As-tu compris ?* ». Et attendez un mouvement spasmodique d'au moins un doigt de la main droite. Vous pouvez aussi tester le « non », bien sûr. L'inconscient répond généralement tout de suite, dans les dix secondes. Si ce n'est pas le cas, par politesse, redemandez : « *Désolé, je n'ai pas perçu le signe, renvoie-le plus fort, afin que je le voie bien. Merci !* ».

Notez que la réponse est la plupart du temps très légère, presque imperceptible, et qu'elle est vraiment involontaire, comme si quelque chose avait fait bouger votre doigt de l'intérieur – comme si l'os lui-même avait vibré ! C'est très reconnaissable, car très bizarre à ressentir.

Cette approche simple présente deux défauts. Tout d'abord, il faut déjà avoir un bon entraînement à l'autohypnose pour produire un *signaling*, car la réponse n'est pas progressive. Elle vient, ou non. Et on a besoin qu'elle vienne, donc que votre Inconscient réponde quand on s'adresse à lui. Vous entraîner à provoquer des phénomènes hypnotiques facilitera grandement la réussite de votre

signaling. Ensuite, il est évident que l'on pourrait tricher et s'illusionner, en « voulant » que l'index droit bouge, par exemple (« oui »). Votre autosuggestion étant la plus forte, si vous voulez vraiment une réponse neutre, venant de l'Inconscient, il faut à la fois souhaiter fortement qu'une réponse arrive (autosuggestion) mais sans penser à laquelle ! Sinon, votre réponse sera incluse dans la pensée d'autosuggestion et vous obtiendrez seulement un mouvement de doigt qui confirme vos désirs – pas une vraie réponse de l'Inconscient. Et c'est cette honnêteté envers vous-même qui sera difficile à atteindre...

Avec la méthode de Rossi

Il s'agit de mettre vos deux bras levés, les mains face à votre poitrine, écartées d'une trentaine de centimètres, dans la position d'une double catalepsie (voir p. 76). Faites en sorte que les bras restent suspendus en l'air...

Ensuite, vous demanderez à votre Inconscient de resserrer les mains s'il veut vous dire « oui » et de les écarter s'il veut vous dire « non ». Bien sûr, pour savoir si cela fonctionne, il faudra ensuite poser une question... Comme pour le *signaling*, vous n'avez que « oui » ou « non », donc posez une question fermée (à laquelle on répond « oui » ou « non »). Par exemple : « *Cher Inconscient, as-tu les ressources nécessaires pour m'aider à résoudre mon problème ?* ».

Que faire si votre Inconscient vous répond « non » ? L'astuce consiste à penser qu'il souhaite plutôt travailler sur un autre niveau plus important pour vous, donc en cas de réponse négative, vous pourrez demander à l'Inconscient : « *Est-ce que tu as besoin de faire quelque chose pour m'aider à trouver ces ressources ?* » ou « *Est-ce que tu souhaites travailler plutôt sur un autre souci plus profond ?* » (Sous-entendu, qui bloque le premier niveau). Et là, vous verrez vos mains se rapprocher ! Car, bien sûr, si quelque chose bloque, même si vous ne savez pas ce que c'est, c'est à ce niveau qu'il faut travailler. Que ce soit profond et caché ne gêne pas en hypnose : laissez faire votre Inconscient !

Par prise de conscience

Voici enfin une méthode qui utilise *l'état de conscience augmentée*. En Hypnose Humaniste, l'hypnothérapeute n'active pas lui-même l'Inconscient de la personne, et en autohypnose, la personne ne laisse pas agir seul son Inconscient : elle le guide elle-même ! Ses perceptions sont alors presque toujours symboliques, même lorsqu'elles paraissent concrètes. Le « contact avec l'Inconscient » est donc immédiat et permanent, puisqu'il s'exprime à travers les pensées de la personne.

Par exemple, demandez : « *Cher Inconscient, dois-je aller chez ma bonne amie Chantal ou chez mon copain Lucas ?* » et là, vous pensez à l'océan. Ni Chantal, ni Lucas n'habitent au bord de la mer, mais vous avez pensé à de l'eau : un élément féminin. Votre Inconscient vous conseille donc plutôt d'aller voir Chantal ! Bien sûr, converser en direct avec votre Inconscient demande de connaître les bases de son langage : celui des rêves, tout en symboles. Par exemple, les formes rondes, l'eau, la nature, etc. représenteront le féminin, ainsi que tout personnage féminin bien sûr. De même, les formes géométriques, le feu/soleil, les constructions, etc. seront du masculin, tout comme les personnages masculins, connus ou imaginaires. Il se peut que votre Inconscient vous envoie l'image d'un proche, mais vous avez peu de chances qu'il veuille vous parler vraiment de ce proche (ou alors, selon votre demande ou votre situation). La plupart du temps, il voudra juste pointer du doigt un aspect féminin (intuition, passivité, nature) ou masculin (mental, action, construction).

Autre exemple, si vous percevez une forme agressive, il s'agit peut-être tout simplement de votre « critique intérieur », la facette de votre psyché, liée à votre éducation, qui vous freine dans la vie, vous rabaisse ou vous mésestime. Cela n'a rien d'extérieur, même si cela prenait la forme de quelqu'un de votre entourage ! Penser que vous vous baignez ou que vous marchez dans une forêt montrerait le besoin de vous reconnecter à la nature, ou si vous pensez à une montagne, cela donnerait une idée de votre perception des projets que vous mettez en place, etc.

Obtenir des réponses en direct de votre Inconscient est incroyable et passionnant. Aussi, nous vous conseillons d'étudier, même un peu, la symbolique. Cela vous permettra de mieux comprendre ce que vous dit votre être intérieur, en autohypnose et, bien sûr, aussi à travers vos rêves.



En résumé

Vous avez fait un grand bond en avant, après avoir appris à modifier votre état de conscience habituel, pour déverrouiller vos capacités profondes, vous vous êtes entraîné(e) à déclencher des phénomènes physiques ou psychologiques impossibles à réaliser consciemment.

Vous savez même contacter votre Inconscient, votre être profond, et obtenir des réponses de lui – ce qui vous sera bien utile dans la suite de ce livre.

Vous êtes désormais prêt à passer à la « Semaine 2 » et à découvrir les différents protocoles qui s'appliquent selon votre situation et vos souhaits pour l'avenir.

Avant cela, vous devez mettre en place votre « plan d'action ».

CHAPITRE 6

Mise en place de mon plan d'action

Ce livre se veut pragmatique et utile dans votre quotidien. Pour que le changement se mette en place, il est nécessaire de bouger : mentalement, émotionnellement et physiquement.

Et nous sommes là, avec vous, pour accompagner votre changement.

De toute façon, tout change et évolue, chaque minute, et vous avec... que vous le vouliez ou non ! Alors, autant être acteur d'une partie de ce changement pour aller vers vos objectifs de vie. Comme le disait Lao Tseu : « *Un voyage de mille lieues commence toujours par un premier pas.* »

Quel que soit le domaine d'activité de votre vie, la compréhension et l'assimilation passent par l'action. C'est en répétant régulièrement les exercices proposés, en faisant des essais/erreurs, qui vous serviront à la fois de diagnostic et de guide d'action pour les exercices suivants, que vous progresserez de façon simple et fluide.

Restez académique à vos débuts, suivez les protocoles comme ils sont indiqués. Plus tard, vous sentirez par vous-même que vous avez votre propre style de structure, votre propre chemin de progression vers l'état hypnotique. Vous allez vous approprier les protocoles et puis vous les habillerez de vos mots, de vos émotions, de votre sensibilité. L'autohypnose vous permet de pratiquer exactement comme vous le souhaitez, et vous seul savez réellement ce qui est bon pour vous. Nous vous proposons un accompagnement, que vous ferez vôtre.

Vous avez commencé un apprentissage un peu particulier, puisque vous apprenez à contacter votre esprit profond et à travailler sur vos objectifs avec lui. On est toujours plus fort à deux, surtout si le « deuxième » est aussi puissant que votre Inconscient !

Votre « plan d'action » sera l'itinéraire de votre voyage vers le changement. Mais sans carburant, point de voyage ! Et votre carburant, c'est votre motivation, votre curiosité, l'enfant à l'intérieur de vous qui aime découvrir, expérimenter, se poser et poser des questions, se réjouir simplement de ce qu'il a accompli. Étonnez-vous, faites-vous plaisir !

Considérez que vous prenez rendez-vous avec vous-même à chaque exercice d'autohypnose, au rythme que vous aurez décidé. Et rendez cet apprentissage vivant.

Ne négligez pas non plus la partie théorique que nous vous avons donnée, elle fait partie de l'apprentissage en tant que tel. Mieux vous connaîtrez votre esprit global – Inconscient, Conscient et Conscience –, et mieux vous connecterez chaque exercice à vos objectifs



Le conseil de l'étape

Planifiez des rendez-vous sur votre agenda : des rendez-vous avec vous-même, comme vous le feriez avec un ami, un collègue ou un client. Rythmez votre apprentissage, votre progression. Le cerveau aime le séquençage, la routine. Cela calme le reptilien !

Créez un dossier : vous y glisserez votre plan d'action, vos objectifs écrits, vos notes de progression, vos difficultés et vos réussites.

Mon rituel gratifiant et amusant !

Quelqu'un, sur Internet, a créé une « danse de la gratitude » (cherchez à : « Matt, gratitude dance ») : une petite chorégraphie amusante et joyeuse où l'on peut s'amuser à sautiller pour exprimer notre joie du moment !

Cela peut paraître puéril, mais souvenez-vous que votre Inconscient a entre 4 et 6 ans et qu'il faut le laisser s'exprimer librement de temps en temps.

D'un point de vue purement psychologique, s'amuser à sautiller et gigoter durant quelques minutes est une manière de transmettre une émotion positive à votre Inconscient, qui comprend alors qu'il peut continuer à faire ce qu'il fait. C'est un « renforcement positif » comme il les aime !

Nous vous encourageons donc à partir d'aujourd'hui à adopter cette petite danse amusante, que vous pouvez aussi apprendre à votre entourage, adultes ou enfants, pour sautiller tous ensemble en riant et remercier la vie pour ce qu'elle a de positif.

En particulier, à chaque fois que vous serez content et peut-être même fier de vous, prenez un instant pour exprimer votre plaisir, ce qui le renforcera et renforcera en même temps vos nouveaux apprentissages.

Et si vous deveniez addict à la gratitude ?

Rendre mon rêve réalisable !

Il est difficile de faire le premier pas vers une direction si l'on ne sait pas où l'on veut aller. Tout comme vous pourriez avoir les meilleurs outils et pourtant ne rien réussir si vous n'avez pas une idée précise de ce que vous voulez pour votre vie à venir.

Alors, il est important de vous poser, de ne pas vous jeter sur les exercices de la seconde partie de ce livre sans avoir fait ce travail préalable. Vous libérer d'une addiction, d'une compulsion, se fait de manière stratégique. Ce temps-là ne sera pas perdu, au contraire, vous investissez !

Pour qu'un travail sur un objectif soit efficace, il est important que vos désirs intangibles aient pris une forme plus concrète, ne serait-ce que dans votre esprit.

Ce que vous allez noter sur votre feuille d'objectifs est donc très important. Le temps que vous allez consacrer à répondre à ces questions orientera vos séances d'autohypnose. Vous allez donner à votre Inconscient des informations et une direction de travail afin qu'il aille chercher toutes les meilleures ressources intérieures que vous possédez.

Alors, prenez une feuille de papier et répondez aux questions suivantes :

Mon objectif pas à pas

1. Qu'est-ce que je veux ?

Écrivez votre objectif de manière positive et concrète, car le cerveau aime se diriger vers quelque chose de motivant ! Indiquez même une échéance, si vous le souhaitez. Par exemple : « *Je suis libéré du tabac au 30 juin 20XX* » ou « *À partir de demain, j'arrête de XX.* »

2. En quoi est-ce important pour moi ?

C'est peut-être la question centrale car elle va entretenir votre motivation, l'envie de passer à l'action. C'est bien la motivation qui nous met en mouvement.

Voici quelques pistes de réflexion :

C'est important pour moi dans mon environnement (les lieux, les personnes...).

C'est important pour moi pour ma manière d'être dans la vie.

C'est important pour moi car cela libérera mes capacités (physiques, émotionnelles, mentales, sociales, amicales, familiales...).

C'est important pour moi, pour respecter mes croyances et mes valeurs dans la vie.

C'est important pour moi car je serai enfin la personne que je suis vraiment.

C'est important pour moi pour transcender ce que représente la vie, pour toucher mes rêves, trouver la place qui est la mienne dans le monde !

3. Comment saurai-je que j'ai atteint mon objectif ?

Pas d'affirmation abstraite du type « *Je me sentirai mieux/libre !* » : il faut des éléments concrets et vérifiables par d'autres que vous. Mettez-vous à la place de votre entourage et demandez-vous : « *Comment je peux le voir, l'entendre ou le ressentir vu de l'extérieur ?* »

4. Y a-t-il un problème à atteindre mon objectif ? Pour moi ou mon entourage ? Que vais-je faire de toute cette énergie libérée ? De tout ce temps libre ?

Imaginez le pire scénario... Soyez créatifs ! Comme un jeu. Pensez bien que si vous avez une idée qui vous vient, c'est qu'elle ne devait pas être bien loin en vous... Ce n'est pas forcément que vos prédictions pourraient se réaliser, mais prendre conscience du pire va vous permettre de trouver des solutions maintenant pour que de tels scénarios n'arrivent jamais !

5. Où ? Quand ? Avec qui ?

Projetez-vous dans le futur avec votre nouvelle vie, votre objectif atteint. Cela va créer dans votre esprit un « pont vers le futur ». Imaginez le film de votre vie avec votre objectif atteint. Soyez le plus réaliste et concret possible.

Le but caché de cette étape est de vous faire ressentir ce qui coince en vous – car il y a de grandes chances que, pour l'instant, vos rêves bloquent sur « quelque chose ». Et, bien sûr, c'est sur ce « quelque chose » que vous travaillerez en autohypnose.

6. Qu'est-ce qui m'empêche de réussir maintenant ?

Exprimez ce que vous avez ressenti au point précédent. Et laissez aller votre imagination, car à nouveau elle trahira vos réalités profondes.

Soyez honnête avec vous, aussi. Ne vous contentez pas de « *Je n'ai pas le temps de m'en occuper* ». D'abord, ce serait très superficiel, et ensuite l'énoncé contiendrait la réponse : « *Je vais mieux organiser mon temps en faisant X, Y, Z...* »

Il vous faut découvrir des blocages pour lesquels vous ne pouvez rien (s'il y en a !), car ce sont eux que votre Inconscient libérera pendant vos séances d'autohypnose.

Bien sûr, vous n'avez pas à savoir précisément ce qui coince, mais à identifier la sensation ou les idées que vous avez eues à l'étape précédente.

7. De quoi ai-je besoin pour atteindre mon objectif ?

Notez ce qui vous vient comme aide ou ressources, même passées : les choses qui vous ont permis d'atteindre d'autres objectifs auparavant. Comment avez-vous fait pour réussir un examen ? Pour changer de métier ? Pour rencontrer votre conjoint(e) ?

Notez les gens qui pourraient vous épauler, tout comme les qualités que vous pensez nécessaires, que vous les possédiez ou non (nous n'en sommes pas là !) : persévérance, courage, humour, enthousiasme... Il s'agit d'ouvrir un horizon de découvertes pour votre Inconscient, dans les prochaines expériences que vous ferez en autohypnose.

Lorsque vous aurez répondu à chacune des questions ci-dessus, écrivez au propre le résumé de vos réponses, afin qu'elles s'enchaînent et se complètent :

« Voilà ce que je veux... et en quoi c'est important pour moi... Je saurai concrètement que j'ai réussi quand... Par contre, il faut que je veille à... et quand je... (verrai, entendrai, ressentirai, à tel et tel endroit, dans tel et tel moment), je réagirai de cette façon, j'opterai pour cette stratégie... Bon, pour l'instant, je ressens que (mes freins sont... ce qui m'empêche de réussir est...). Mais heureusement, j'ai... (telle ressource, telle qualité, telle personne qui peut m'aider, etc.). »

De cette manière, le seul énoncé de votre objectif (question 1) : « *Je veux...* » sous-entend et contient pour vous toute la suite de votre résumé.

Vous pouvez écrire en gros votre objectif sur un papier coloré et l'afficher sur votre frigo ou le tableau en liège de votre cuisine, de votre bureau. Bien en vue.

Et, au besoin, vous pourrez relire de temps en temps votre résumé : les fondations de votre objectif, ce qui le soutient, avec ses forces et ses faiblesses.



Le conseil de l'étape

Pour vous aider dans votre détermination d'objectif, demandez à votre entourage (familial, amical, professionnel) ce qu'il pense de votre « addiction, compulsion ». Ce que cela entraîne dans vos relations, vos attitudes, vos comportements etc.

Si cela est fait avec bienveillance, vous découvrirez une mine d'or d'informations pour votre plan d'action... et votre motivation !

Je remplis mon tableau d'actions

Maintenant que vous avez permis à votre objectif de prendre de la consistance, de la réalité, il ne reste plus qu'à passer à l'action !

Rappelez-vous, l'information (*in formare*) est ce qui donne forme à votre perception et compréhension du monde, à vos pensées et à vos idées. C'est en alimentant votre conscient et en le faisant grandir en compréhension que les bases du changement s'installent.

En ajoutant de l'information à vos connaissances, de nouvelles connexions neuronales se mettent en place. Votre cerveau fait de nouveaux liens, entre les anciennes données et les nouvelles qui arrivent. Physiologiquement, votre cerveau change. Vous changez.

Vous retrouverez donc des « plans d'action » régulièrement au cours du livre. Prenez le temps de les faire... en Conscience : pas de

manière automatique et précipitée !

Il s'agit d'exercices pratiques dont l'objectif est que vous puissiez intégrer dans votre mémoire à long terme les informations contenues dans ce livre.

Quoi de mieux que de s'interroger ou de mettre en place des actions afin de synthétiser régulièrement ce que vous venez de lire et prendre conscience des changements qui s'opèrent ?

Plan d'action

Vous avez maintenant une « cible » qui va diriger les flux de votre esprit profond. C'est souvent la seule chose qui manquait pour débloquer une situation. Même si vous n'avez pas encore commencé les exercices de la Semaine 2 du livre, il est possible que les choses bougent déjà dans votre vie...

Et, bien entendu, vous pourrez refaire cet exercice pour les autres objectifs que vous voudrez travailler, dans le cadre de ce livre ou non.

Tout ce que je sais déjà !

Installez-vous confortablement dans un endroit que vous aimez bien.

Gardez votre livre près de vous. Prenez une feuille de papier et un stylo.

Et répondez à cette question :

Comment expliqueriez-vous l'hypnose en quelques minutes à un voisin, un ami ou à un inconnu dans la rue : que lui diriez-vous, de façon simple, pour qu'il vous comprenne ?

Remplissez un recto de feuille avec des mots-clés, des dessins, des phrases, des encadrés... Suivez votre intuition, réfléchissez et faites confiance à votre Inconscient.

Bien sûr, vous pouvez vous aider du livre !

Tout ce que vous arriverez à expliquer s'intégrera en vous.

Vous n'aurez bien sûr pas forcément à expliquer *en réalité* ce qu'est l'hypnose ou l'autohypnose à vos voisins ou amis, mais faire ce

travail sur papier vous aidera à mieux comprendre vous-même... donc, à mieux travailler avec les exercices qui suivent dans ce livre.

Plan d'action

Puisque vous savez entrer en contact avec votre Inconscient, commencez donc à vous servir de votre nouveau savoir-faire. L'exercice ci-dessus vous paraîtra bien plus facile.

Donc, pour faire votre auto-diagnostic, mettez-vous en état modifié de conscience. Il suffit que cet état soit léger, juste une focalisation, une concentration sur votre exercice. Dès que vous sentez que vous y êtes, rouvrez doucement les yeux et commencez...

De temps en temps, refermez les yeux et remémorez-vous l'endroit où vous avez lu ce livre, les émotions, opinions et sentiments que cela vous a procurés au moment où vous avez compris certains passages. Faites des liens et retranscrivez ce que vous ressentez sur votre feuille.

Le cerveau a besoin de jouer, de voyager, de s'ouvrir, de reconnecter des émotions pour apprendre et vous restituer l'information. Laissez-les venir. Laissez-vous faire... En état modifié de conscience, votre Conscience vous inspire, votre Inconscient libère vos mémoires et votre esprit conscient (vous !) structure et donne forme à l'information.

-
1. <https://fr.wiktionary.org/wiki/engrammer>.
 2. Benjamin Libet et al., *Time of conscious intention to act in relation to onset of cerebral activity*, in *Brain* n° 106, 1983 p. 623 à 642.
 3. En 1862, à Louxor, l'égyptologue Ebers découvrit un papyrus datant du règne du pharaon Aménophis 1^{er} qui portait cette mention.



SEMAINE 2

Je passe à l'action !

Ça y est, vous êtes au cœur du livre. Vous vous êtes entraîné régulièrement. Vous commencez à repérer la façon dont votre esprit fonctionne, vous avez pris contact avec votre Inconscient et vous savez comment lui parler. Il est prêt à vous aider, à vous accompagner et à changer pour aller vers vos différents objectifs de vie. Vous avez peut-être aussi écouté les MP3 d'autohypnose mis à votre disposition sur Internet (voir p. 14) et aussi pratiqué la Cohérence Cardiaque.

Pour que votre travail soit efficace et ciblé, il est nécessaire de guider votre Inconscient en lui proposant des chemins connus et validés. Ce sont les protocoles thérapeutiques et les voies d'éveil et de bien-être que vous trouverez dans les pages qui suivent.

Au début, même si vous ne comprenez pas vraiment comment fonctionnent les protocoles, faites-leur confiance. Lisez les déroulés et suivez-les du mieux possible. Chaque étape est importante pour que le changement se mette bien en place.

C'est un peu comme conduire une voiture : on n'a pas besoin de savoir comment elle fonctionne vraiment pour la conduire. Et, plus tard, vous pourrez adapter votre façon de faire et vous trouverez votre « style » personnel.

Plan d'action

Vous le savez, on est plus fort à plusieurs ! Alors, informez les personnes de confiance de votre entourage (celles qui peuvent vous accompagner positivement !) que vous êtes dans une démarche de libération. Vous aurez ainsi quelqu'un à qui parler de vos difficultés et de vos progrès, de vos victoires et pourrez recueillir ses encouragements, ses ressentis. Vous pourrez lui demander qu'il vous parle des changements qu'il perçoit chez vous, de son point de vue.

Nous allons passer en revue les addictions les plus courantes. Parcourez-les à la recherche de ce qui vous parle, car ce qui peut aider dans un domaine peut aussi aider dans un autre. Les solutions ne tiennent pas toutes dans des cases. C'est parti !

CHAPITRE 7

J'arrête de me jeter sur la nourriture !

Voilà sans doute l'addiction vedette, celle que presque tout le monde a pu vivre (ou vit), plus ou moins fortement... À tel point que l'on pourrait se demander si c'en est vraiment une : est-il si « anormal » d'être gourmand et de grignoter une bonne chose dès que l'on peut ?

Repensez à ce que nous avons expliqué à propos de votre esprit profond, l'Inconscient, et en particulier au sujet de la première strate : celle du cerveau reptilien... Il est gourmand ! Et impulsif : il saute sur tout ce qui bouge, sans réflexion ni retenue.

De plus, c'est de lui que viennent nos émotions : lorsqu'il s'agite, cela remue l'étage au-dessus, notre cerveau limbique, et nous nous sentons bien ou mal. Donc, si notre reptile n'a pas satisfaction, il lui suffit de nous faire nous sentir mal, afin d'obtenir ce qu'il souhaite : un bout de chocolat, un gâteau, etc. Trop facile ! C'est lui qui commande vos faits et gestes, bien avant que vous n'ayez l'illusion de prendre une décision consciente.

Vous avez déjà compensé des soucis, du stress ou un gros chagrin « en vous faisant plaisir » ? Bien sûr que oui, car il est fort probable que tout le monde ait déjà fait cela, un jour ou l'autre ! Car nous possédons tous le même cerveau, donc nous avons tous un reptile gourmand et insatiable caché au fond de nous.

Présenté comme cela, et bien que cela excuse nos manques de retenue, cela pourrait paraître bien pessimiste : on ne peut donc rien faire pour arrêter d'avaler tout ce qui nous fait envie ?

Bien sûr que si, puisque vous avez aussi appris que l'instance supérieure, ce qui commande même à l'Inconscient : c'est votre Conscience ! Voilà en réalité le « vrai Vous », bien plus vaste que votre petit esprit conscient, simplement fait de vos perceptions (voir, entendre, sentir). Votre Conscience est ce que vous appelez « moi » quand vous pensez à vous.

Donc, vous pourriez déjà décider d'arrêter de penser : « *J'en ai envie !* » Car ce n'est pas *vous* (le vrai vous : votre Conscience) qui avez envie d'avalier tout ce qui est dans les parages : c'est votre reptile gourmand. Vous dissocier de lui est déjà un grand pas, car vous pouvez commencer à le considérer comme un petit enfant capricieux. Et lorsque vous sentez une impulsion gourmande monter, vous pouvez penser : « *Allez, calme-toi, on mangera plus tard !* »

La solution est en moi

Car votre Conscience, c'est « Vous ». Elle est forcément présente en permanence (sauf quand vous « perdez conscience ») : pour vous en servir volontairement, il faut déjà savoir qu'elle existe, puis vous entraîner à vous sentir « un » avec ce grand *Vous*. C'est grâce à ce *Vous* qui est toujours là, même lorsque vous dormez, que vous pouvez faire de l'autohypnose : endormir votre esprit conscient, tout en restant *conscient* (en fait, « *conscient d'être inconscient* », comme l'expliquait Milton Erickson).

Et il a été montré que la Conscience, *votre* Conscience, peut laisser faire les automatismes inconscients... ou bien les stopper : « la Conscience a un droit de veto », souvenez-vous.

Voilà votre solution !

Que vous optiez pour l'autohypnose *vers l'Inconscient* (« traditionnelle ») ou *vers la Conscience* (« humaniste »), c'est toujours votre Conscience qui pilotera l'expérience.

Dans le premier cas, vous lancerez une demande à votre Inconscient, espérant qu'il réalise l'action demandée. Et dans le

deuxième cas, vous deviendrez davantage ce grand Vous, capable de rediriger vos automatismes profonds, *en Conscience*.

Dans le cas qui nous intéresse ici, à propos de la nourriture, cela touche un niveau si profond, animal, que nous allons plutôt opter pour la seconde solution : développer votre niveau de conscience afin de vous permettre de canaliser positivement votre Inconscient, sans attendre qu'il le fasse par lui-même : car ce gourmand pourrait très bien ne jamais obtempérer !

Je fais la part des choses

Alors, nous ne parlerons pas ici des problèmes graves comme la boulimie, qui relèvent de la psychothérapie, mais juste des fringales irréprouvables qui vous font prendre du poids, bien que vous sachiez pertinemment que « ce n'est pas bien », « il ne faudrait pas », etc.

Les fringales viennent de votre reptile adoré alors que la boulimie est causée par des traumatismes plus ou moins inconscients, issus de votre histoire de vie.

Toutefois, même si nous nous en tenons à l'addiction « ordinaire » que tout un chacun peut ressentir par rapport à la nourriture, il s'agit de faire la part des choses :

- **Si vous compensez** un stress, un souci, un chagrin, en vous faisant plaisir avec quelques sucreries : où est le problème ? Il ne faut pas abuser et vouloir s'interdire tous les plaisirs ? On dit que Freud racontait cela : « *Si vous ne buvez plus, ne fumez plus, ne mangez plus, ne faites plus l'amour... vous ne vivrez pas forcément plus vieux, c'est juste que cela vous paraîtra plus long !* » Il est même possible qu'à force de se brimer, ce ne soit pas si bon que ça pour la santé, au moins psychologique ! Alors, faites-vous donc plaisir sans culpabiliser et renvoyez aux orties les critères esthétiques à la mode (elle changera bien un jour !). Vous reconnaîtrez la « compensation ordinaire » au fait qu'elle est occasionnelle : vous n'avez pas un gros chagrin tous les soirs ! Vous n'abusez qu'exceptionnellement, et vous avez bien raison. Cela calme votre reptile intérieur, donc vos émotions. Cela vous fait du bien et vous dormez mieux. Tout va bien.
- **Si vous mangez sans cesse**, par contre, là ce n'est pas normal ! Peut-être avez-vous compensé, comme nous en parlons ci-dessus, pendant quelques jours, suite à une mauvaise passe... Et puis, **vous avez pris** l'habitude : c'est-à-dire que votre Inconscient a pris goût à recevoir en permanence « sa dose » de douceur, sans raison particulière... et maintenant, si vous ne grignotez pas, cela vous manque... Mais, il n'y a aucune raison : vous ne

compensez rien. Vous grignotez, c'est tout ! Il y a deux façons de réagir : soit vous estimez que vous avez droit à vos douceurs quotidiennes, mais alors il faut vous faire plaisir avec quelque chose qui ne met pas votre santé physique en danger (gras, sucre). Soit vous prenez le taureau par les cornes (ou le reptile par la queue !) et vous faites un peu d'autohypnose pour calmer le jeu.

Nous allons considérer que vous êtes dans cette dernière situation : vous avez pris l'habitude de grignoter. Une routine s'est installée et maintenant, si vous n'avez pas votre dose de « douceurs », vous vous sentez mal. Vous êtes donc prisonnier d'un automatisme que vous ne contrôlez plus. Vous êtes addict !

Plan d'action

Cette fois-ci, ce n'est pas vous que vous allez diagnostiquer... mais votre cuisine ! Elle est le reflet de votre rapport à la nourriture, de la façon dont vous alimentez votre corps et dont vous prenez soin de vous... et de votre entourage.

Une nourriture de qualité, saine et variée est le premier remède contre bien des maux.

Ce diagnostic est simple et rapide. Est-ce un plaisir pour vous de préparer et de manger ? Avez-vous des produits frais, des ustensiles et des ingrédients pour préparer les repas ? Est-ce une corvée, un passage obligé ? Vous vous doutez qu'il vaut mieux éviter les plats industriels ou congelés, tout ce qui est réchauffé au four à micro-ondes, et les repas vite avalés...

Ouvrez votre réfrigérateur et votre congélateur. Observez ce qu'ils contiennent. Laissez-vous guider par vos sensations : aimez-vous ce que vous voyez ? Est-ce diversifié ? Frais ? Ou vos étagères sont-elles désespérément vides ?

Regardez vos armoires à provisions : plutôt conserves ou produits frais ? Avez-vous de la « vraie nourriture » ou des gourmandises salées ou sucrées (chocolats, gâteaux secs, sachets apéritifs) ? Avez-vous des produits Bio, de producteurs locaux, de maraîchers ?

Tournez-vous maintenant vers les liquides : plutôt gazeux, eau sucrée, eau plate, vin, alcools ?

Et puis votre approvisionnement est un indicateur important : vous êtes plutôt hypermarchés ? Magasins bios ? Marchés locaux ? Un peu de tout ?

Loin de nous l'idée de vous conseiller ce que vous devriez manger. Regardez ce que vous avez chez vous – et comparez avec ce que vous aimeriez avoir, dans l'idéal... Et faites en sorte de faire correspondre au mieux « idéal » et « réalité ».

Je soigne mes blessures profondes

Comment avez-vous pu en arriver là ? Si votre Inconscient a pu prendre le pas sur vous, c'est qu'il pèse plus dans la balance que le flux de votre Conscience. La seule chose capable d'accentuer votre carapace inconsciente, ce sont vos blessures émotionnelles : des choses, pas forcément graves, mais qui se sont accumulées, et qui ont renforcé les défenses (donc la présence) de votre Inconscient. Ces automatismes sont devenus omniprésents, plus qu'à la normale. Ils vous poussent à agir inconsciemment et votre Conscience supérieure n'y peut plus rien. Elle a perdu une partie de son « droit de veto ».

Bien heureusement, rien ne peut surpasser la vaste Conscience et, si elle peut avoir provisoirement laissé échapper le contrôle de la machine, cela ne l'empêche pas de concevoir un plan pour reprendre les rênes ! C'est un peu comme si le potier s'était englué les mains dans l'argile et qu'il n'arrivait plus à façonner le beau vase qu'il avait espéré... Il faut donc assouplir l'argile : calmer les blessures émotionnelles qui rendent l'Inconscient si réactif (et donc si prépondérant). Vous allez découvrir qu'avec peu de chose, vous allez pouvoir remettre l'Inconscient à sa place, celle d'un bon ami intérieur (qui n'a pas à diriger votre vie !).

Voici le protocole que vous allez utiliser pour cela. Lisez-le tranquillement puis **enregistrez les étapes avec vos mots**. Ce protocole est très simple car il va agir sur les blocs de votre Inconscient. Ceux-ci, comme dans les rêves, prennent la forme de symboles...



Le protocole de base « j'arrête de me jeter sur la nourriture »

Les symboles expriment ce qu'il y a en vous. Ils sont la marque de votre construction intérieure. En les modifiant, vous modifiez également vos matériaux profonds. C'est très facile à faire, et pourtant, lorsque vous êtes dans le bon état de conscience, c'est étonnamment efficace...

1. **Faites votre induction d'autohypnose vers la Conscience** (méthode d'autohypnose n° 1 p. 48), à la manière de l'Hypnose Humaniste.
2. **Repensez à votre souci**, ressentez ce que cela vous fait... Soyez plus dans la sensation que dans l'intellect, qui ne vous sert à rien ici. Par exemple, imaginez que vous vous privez des bonnes choses qui vous font envie et cherchez d'où vient la sensation (malaise ou autre) en vous...
3. Le but est de **donner une forme à cette sensation**. C'est cela, un symbole : c'est une représentation de votre souci. Même si vous ne « voyez » rien, cela va très bien. Imaginez, ressentez, cela suffit. Par exemple : « *C'est comme un gros poids dans mon ventre...* »
4. Observez votre symbole et décrivez-le dans votre tête : ce que vous voyez, ressentez ou entendez. Détaillez votre description. Soyez curieux(se) d'en découvrir tous les aspects, les contours, les formes, les couleurs, le poids, la température... Pour cela, vous pouvez bouger, toucher votre symbole (en imagination !). Cela va **densifier le symbole afin de le rendre manipulable**.
5. Il est temps **d'épurer le symbole** : à vous de le transformer pour qu'il soit à votre goût. Par exemple, s'il n'a pas une belle couleur, changez-la. S'il a des pointes, retirez-les. S'il vous paraît lourd, changez son matériau (transformez la pierre en nuage ou en lumière, tout est possible). N'allez pas vous mettre de limite : c'est vous le/la magicien(ne). C'est votre esprit : faites ce qui vous fait plaisir !
Attention : Même s'il est tentant de carrément faire disparaître le symbole, faites en sorte de le garder. Mais si ce n'est pas possible, si vous sentez qu'il faut vraiment le retirer de votre « espace psychologique », cherchez d'où est apparu le symbole (par une faille, une blessure ?) avant de l'envoyer à l'autre bout de l'univers, de le vaporiser ou de le brûler...
 - Quand votre symbole vous paraît bien, déjà, vous devez vous sentir mieux. Auscultez maintenant attentivement le symbole pour y **découvrir la faille**, la blessure, la faiblesse qui a permis aux vilaines choses d'arriver (celles qui salissaient ou abîmaient votre symbole avant que vous ne le nettoyez). C'est un peu comme si vous recherchiez ce qui a affaibli votre système immunitaire et avait permis à un microbe de s'installer. Vous avez déjà nettoyé votre terrain, mais il reste à cicatrifier la blessure par laquelle le symbole entier s'était corrompu – pour que cela ne revienne jamais !
Donc, quand la blessure est trouvée (par exemple, une cassure ou une salissure, un point de pollution, une ancienne cicatrice, etc.), **faites ce qu'il faut pour la nettoyer** elle aussi. Toutes vos actions sont « intuitives », « imaginatives ». Faites comme dans

un film fantastique : réparez ce qui en a besoin, envoyez de la lumière, de l'énergie, etc. Si besoin, renforcez votre symbole tout entier ou protégez-le...

- Pour vérifier que tout est OK pour vous, **projetez-vous dans votre nouvelle vie**. Si quelque chose ne vous satisfait pas, rappelez le symbole pour vérifier qu'il est bien parfait pour vous. Sinon repérez ce qui coince et soignez ça comme il faut. Il n'y a pas de « sortie de transe » en Hypnose Humaniste, puisque vous n'êtes pas dissocié(e). Pour montrer à votre cerveau que **l'exercice est fini**, faites comme vous le faites tous les matins : **ouvrez les yeux** et retournez à vos occupations !

En travaillant ainsi, d'abord vous remodelez les mécanismes de votre Inconscient, et ensuite vous protégez votre système d'éventuelles rechutes en « soignant » votre terrain.

Le fait que tout soit symbolique vous protège de vos éventuelles *résistances* conscientes, de vos peurs ou de vos *a priori*. Rien à savoir, rien à comprendre. Faites comme les enfants : jouez à un jeu très réel et qui va changer votre vie !

Bien sûr, à moins de tout apprendre par cœur (ce qui est fastidieux), vous ne pouvez pas retenir toutes les étapes. Donc, comme nous vous le rappellerons à chaque début de protocole, le plus simple est d'enregistrer les instructions en les lisant ou en les disant à votre manière sur un dictaphone (votre téléphone ou votre ordinateur doivent avoir cette fonction). Laissez assez de temps entre les phrases...

Ensuite, installez-vous tranquillement. Si cela vous aide, mettez une musique qui vous plaît. Faites éventuellement 5 minutes de Cohérence Cardiaque avant l'autohypnose, pour vous mettre en bonne condition. Et, quand vous êtes prêt(e), prenez le temps d'une bonne induction d'autohypnose... Puis, lancez votre dictaphone pour commencer l'exercice.

Vous pouvez faire aussi 5 minutes de Cohérence Cardiaque après, si vous en sentez le besoin ou l'envie, mais il est fort possible que vous soyez déjà en Cohérence Cardiaque, grâce à l'induction hypnotique *en ouverture*.

Avec l'entraînement, vous n'aurez plus besoin de l'enregistrement. Vous aurez intégré les différentes étapes de ce protocole qui pourra vous servir pour toutes sortes de compulsions.

Enfin, comme à chaque fois que vous êtes content(e) de vous, que votre séance vous semble avoir bien fonctionné : faites-vous une petite danse de la gratitude (voir votre Rituel, p. 85) !



L'astuce du jour

Ne faites pas vos courses le ventre vide... Rappelez-vous que votre cerveau reptilien veut vous maintenir en vie. Alors quand il voit toute cette nourriture abondante et attractive dans les rayons alors que vous avez faim, il va vous « forcer » à faire des réserves, encore et encore... Les spécialistes de la vente mettent une boulangerie pleine de bonnes odeurs à l'entrée de votre supermarché : cela vous donne faim et augmente considérablement ce que vous achetez... Et ensuite, pour ne pas jeter : il « faut » manger tout ça ! Ne tombez pas dans le piège.



Les experts vous répondent !

Est-ce que je peux refaire plusieurs fois le même protocole ?

En théorie, cela ne sert à rien : si vous êtes bien en Conscience et que vous avez agi concrètement sur vos paramètres profonds, vous devez l'avoir senti en temps réel...

Quand vous procédez ainsi, il n'y a pas de « peut-être » : soit vous avez fait ce qui vous paraissait bien, soit non... Et si vous avez fait ce que vous avez senti être juste, alors tout est au mieux. Cela ne peut que fonctionner !

Mais, comme vous le savez, il y a toujours un monde entre la théorie et la pratique. Étant donné que vous débutez en hypnose et que vous découvrez en même temps les protocoles, vous êtes en phase d'apprentissage. Soyez donc indulgent avec vous-même et si quelque chose ne fonctionne pas du premier coup, aussi bien que voulu (ou pas du tout !) alors, refaites-le simplement sans vous fustiger ! Ce n'est pas comme si vous faisiez cela depuis 10 ans !

Avec la pratique, d'abord vous entrez de mieux en mieux en état d'hypnose, ce qui est la clé de la réussite. Surtout dans cette forme d'Hypnose, vous gagnerez en Conscience, en savoir-faire... Et puis, vous connaîtrez

intuitivement les protocoles. Tout sera de plus en plus facile et de plus en plus efficace. Ce sont les débuts qui demandent de la ténacité.

Est-ce que le travail sur mon objectif continue même après la séance ?

Bien sûr ! Le changement hypnotique n'a d'utilité que dans votre vie de tous les jours ! Imaginez quelqu'un qui se sent mieux, mais seulement en état d'hypnose : ce ne serait pas très utile comme technique...

Ce que vous changez en vous pendant la séance reste même après la séance. Comme il peut arriver que l'on ne se rende pas vraiment compte que l'on a changé, c'est peut-être votre entourage qui vous fera remarquer que vous faites quelque chose de nouveau (ou que vous n'avez plus vos anciens comportements). C'est un peu comme la grippe : on sait quand on l'a – et on peut même croire que cela ne finira jamais – mais il est difficile de dire à quel moment précis elle est partie !

Apprenez à vous connaître : soyez attentif aux petites modifications de vos comportements, de votre façon de parler, d'agir, de penser. C'est toute une magie qui se met en place.

CHAPITRE 8

J'arrête le tabac !

Avec la nourriture, l'addiction au tabac est certainement une des plus répandue, mais pour d'autres raisons...

Depuis le début du xx^e siècle, la cigarette nous a été « vendue » par les spécialistes du marketing comme un synonyme de liberté. Cherchez donc sur Internet l'histoire d'Edward Bernay et des « flambeaux de la liberté » ! Après que les fabricants de cigarettes ont profité de la Première Guerre mondiale pour écouler des milliards de cigarettes en les mettant dans les paquetages des soldats (alors qu'auparavant, peu de gens fumaient des cigarettes), Edward Bernay réussit l'exploit commercial de faire fumer les femmes – en faisant, en plus, passer cela pour une « libération des droits de la femme » !

Bref, fumer était devenu, grâce à la propagande publicitaire, quelque chose de sain, de tendance, le reflet d'une attitude rebelle et anticonformiste... Souvenez-vous des publicités avec un cow-boy viril fumant dans de grands espaces sauvages, des films de cinéma où les héros fumaient à chaque séquence, de l'époque où les voitures de course arboraient leur marque de cigarette favorite, etc. Les magnats de l'industrie du tabac, comme ils l'ont fait pour d'autres produits, ont lancé leur immense machine marketing pour nous convaincre qu'il était de bon ton de fumer, pour marquer sa différence, pour affirmer sa place dans le groupe.

Le même Edward Bernay fit rentrer dans les esprits qu'il fallait un piano dans les « maisons chics », sur demande des facteurs de piano de l'époque. Il réussit à faire manger du *bacon* aux Américains pour leur petit-déjeuner (alors qu'ils préféraient auparavant un repas léger le matin) afin de relancer l'industrie du porc... Ses collègues en

firent autant pour le lait de vache, peu consommé avant les années 1950.

Le système de propagande de Bernay, basé entre autres sur des manipulations psychologiques et des témoignages d'experts, fonctionne encore très bien de nos jours. Et c'est donc grâce à ce brave homme que vous fumez aujourd'hui.

Pourtant, nous assistons de nos jours à une prise de conscience croissante, voire peut-être au début d'un renversement radical de position. La publicité directe pour le tabac est interdite, les paquets affichent des photos glauques et des messages assassins (c'est le cas de le dire), les lois se succèdent pour réglementer (mais pas trop) et étouffent l'espace de « liberté » des fumeurs... Bien sûr, le prix du tabac augmente régulièrement et les campagnes de sensibilisation audiovisuelles se succèdent. Il serait désormais dangereux de fumer, alors que les médecins des années 50 s'affichaient la cigarette aux lèvres. Nous aurait-on menti ?

À quoi suis-je réellement accro ?

Nous n'allons pas vous refaire le coup de la dangerosité de la cigarette et des milliers de produits chimiques qu'elles contiennent. Et l'impact de tout ça sur votre santé ! Tout ça, vous le savez déjà, on vous l'a répété maintes fois, par tous les moyens possibles. Et, dites-nous : cela n'aurait-il pas, au contraire, renforcé votre envie de fumer ? Bien sûr, puisqu'elle est basée sur une volonté de liberté ! En hypnose, ces injonctions sont appelées des « suggestions négatives paradoxales » : ne faites pas ceci, ne faites pas cela... Afin, bien sûr, de pousser la personne à prendre le contre-pied, persuadée de sa « liberté » !

Pourtant, il y a bien les substances en question dans vos cigarettes. Par exemple, il y a de l'acétone (un dissolvant) ou du méthanol (un carburant), ou encore de l'arsenic et de l'ammoniac... Sans reparler de votre santé : pensez-vous qu'une plante puisse vraiment pousser, si on l'arrose d'acétone ou de méthanol ? Évidemment que non ! Elle mourrait instantanément !

Alors, dites-nous : par quel « miracle » ces poisons se retrouvent-ils dans votre cigarette, s'ils n'étaient pas dans la plante d'origine ni dans le papier (qui est censé être *alimentaire*) ?

On n'aurait tout de même pas rajouté tout cela après coup ?

Allez, prenez cela comme un effort pour l'écologie : tout ce que nos industriels auraient dû payer pour se débarrasser de leurs produits polluants dans la nature, ils vous l'ont donné à manger ! Sympathique, n'est-ce pas ?

D'accord, disons que c'est une fable, si vous le voulez... Mais réfléchissez-y quand même un peu, on ne sait jamais.

Prendre conscience de quelque chose qui n'est pas forcément clamé à la télévision, mais qui a son importance, accompagne efficacement votre changement.

Laissez-nous juste vous apporter une dernière précision *technique* pour que vous et votre Inconscient soyez bien d'accord, afin de vous aider à vous libérer du tabac...

Les premiers industriels à devenir des firmes internationales ont vite compris que pour que les gens rachètent leurs produits, il fallait qu'ils en aient besoin... Un besoin physique, de préférence irréprouvable, donc dépendant de quelque chose qui échappe à la personne.

Avez-vous remarqué que nous ne vous parlons toujours pas de nicotine ou de goudron ? Avez-vous essayé de fumer des cigarettes naturelles, faites seulement de tabac ? Eh bien, il y a de fortes chances que vous n'aimiez pas du tout ! Et pourquoi ? Tout simplement parce que ce n'est pas au tabac que vous êtes accro, mais à ce que l'on a mis dedans pour vous le faire acheter, encore et encore...

Il n'existe pas de dépendance à la nicotine

Les chercheurs de l'université Pierre et Marie Curie, à Paris VI, Jussieu, ont montré que « *la nicotine seule n'induit pas d'effets*

addictifs » mais « en revanche, nous avons réussi à révéler ses puissants effets addictifs en l'associant à certains composés présents dans la fumée de tabac. » (The Journal of Neurosciences, 2009)

Ainsi, les fabricants intègrent des additifs afin de créer la dépendance au tabac. Ces additifs sont principalement au nombre de trois, et vous verrez qu'ils ne sont pas là par hasard : le sucre, le chocolat et le miel. Ce sont des goûts que nous aimons tous bien...

Et là où le système trouve son issue diabolique, c'est que lorsque ces additifs sucrés brûlent, ils forment de l'acétaldéhyde, qui se trouve être l'un des IMAO (inhibiteur de la monoamine-oxydase) les plus puissants qui soient. C'est une classe puissante d'antidépresseurs qui va augmenter sensiblement le taux de sérotonine et désensibiliser un de ses récepteurs (5-HT1A). Or, c'est ce récepteur qui protège les neurones qui produisent de la sérotonine de l'effet de la nicotine.

Autrement non addictive, la présence de la nicotine dans le tabac, une fois associée aux additifs industriels, va créer ce que l'on appelle le « découplage » et, par conséquent, la dépendance. En termes clairs : vous n'êtes pas accro à la cigarette, mais au marketing qui a trouvé le moyen de vous faire racheter encore et encore son produit !

Vous voulez arrêter de fumer. Vous avez compris qu'on vous avait donné envie d'aspirer ces petits tubes pleins de feuilles séchées par une longue propagande. Vous avez grandi avec. Elle a guidé vos amis, la société dans laquelle vous vivez... Vous avez suivi le mouvement et vous êtes mis à fumer. OK.

Vous avez aussi compris qu'on vous fait avaler en même temps que votre tabac une quantité de substances toxiques, soi-disant produites par la combustion de votre cigarette, mais qu'il paraît douteux de trouver « naturellement » dans une plante séchée... OK.

Et enfin, vous avez compris que tout un système chimique a été étudié et mis en place pour créer une addiction, que vous n'auriez pas sinon. Votre cerveau est devenu accro à des substances qu'il sait trouver facilement dans la cigarette, donc pourquoi arrêter ?

Propagande publicitaire massive + substances nocives + marketing chimique.

Si vous fumiez pour montrer votre liberté, alors vous allez avoir l'occasion de prouver que vous êtes réellement un être libre : en arrétant de fumer !

Comprenez que même une personne qui ne fume pas, si on l'obligeait à « ne pas fumer » (alors qu'elle ne fume déjà pas) : elle s'y mettrait, juste par contradiction !

Et c'est ainsi que l'on vous tient, coincé par votre propre désir de liberté.

Retournez ce désir à votre avantage et prouvez que vous êtes libre.

Même si vous pouviez stopper le tabac par votre seule volonté, vous vous battriez contre vous-même : votre corps a besoin des substances qui ont été mises dans les cigarettes et qui circulent en ce moment dans votre sang...

Mais votre corps est bien fait ! Que se passe-t-il s'il ne reçoit plus « sa dose » ? Il se régule tout seul... Par exemple, le monoxyde de carbone, que l'on retrouve autant dans les gaz d'échappement que dans la cigarette, est aussi un des neurotransmetteurs de notre système nerveux autonome, comme les acides aminés ou l'endorphine. Que pensez-vous que votre corps fera lorsqu'il ne recevra plus le monoxyde de carbone des cigarettes ? Il va cesser de fonctionner ? Bien sûr que non : il va juste reprendre son fonctionnement normal !

Et vous ne serez plus « addict » !

Faut-il beaucoup de temps pour que le corps reprenne son fonctionnement naturel ? Évidemment que non : si vous n'avez plus la substance, certes mortelle à haute dose mais vitale à dose

naturelle, alors votre corps va s'équilibrer puis reprendre la « production » et vous redeviendrez autonome.

L'autohypnose sera simplement là pour accélérer la reprise du fonctionnement normal de votre corps, afin de réduire la période de « guerre entre vous et le marketing » : au début, vous ressentirez le manque et vous repenserez à ces braves gens qui écoulent leurs produits toxiques dans votre corps, à ceux qui manipulent les foules pour faire croire à une liberté illusoire, à ceux qui vous ont menotté à leurs « agents de saveurs ». Et cela vous aidera à tenir bon, jusqu'à ce qu'enfin votre corps relance sa machine !

Cela ne se compte pas en semaines, mais en jours : vous aurez redémarré la majorité de votre système naturel en moins de 72 heures. Trois jours maximum. Le reste tiendra à votre psyché, à vos habitudes – ce qui sera aussi pris en compte dans la séance d'autohypnose.

Bien sûr, votre corps, le cerveau reptilien en particulier, qui sait que la cigarette pourrait vous procurer votre dose facilement, sans rien faire, va vous pousser : « *Allez, reprends donc une cigarette, c'est facile et cela te fera du bien !* ». Et alors, ce sera à qui va gagner, de vous ou de la machine de propagande. Êtes-vous libre, oui ou non ?

Malgré votre bonne volonté, cela risque d'être difficile : alors l'autohypnose va vous aider à redéclencher les mécanismes biologiques naturels dont vous avez besoin et à rediriger vos habitudes.

Pour certaines personnes, c'est instantané et elles arrêtent aussitôt de fumer. Pour d'autres, c'est un peu plus long, mais souvenez-vous que ce sera plus rapide que vous ne le pensez...

La dépendance psychologique est plus tenace : le fait de savoir que... hmmm... ce plaisir passé... Et là, repensez au marketing et à votre liberté !

Souvenez-vous que votre Inconscient aime la routine. Donc, il va chercher sa routine passée, et sans elle, il vous lance de mauvaises émotions... Car il veut sa routine !

Allez-vous accepter cela ? Vivre sans conscience, guidé par des automatismes profonds qui ne cherchent qu'à s'auto-entretenir, quitte à vous détruire ? Pas question !

Encore une fois, le simple fait de pratiquer l'autohypnose est une marque de contrôle conscient de vos automatismes. L'exercice suivant vous aidera à rediriger votre routine dans le sens que vous souhaitez.

C'est moi qui décide !

Bien entendu, fumer est un apprentissage comme un autre : tout comme vous avez appris à faire du vélo, cela ne s'oublie pas. Si un jour, dans un jour, un mois ou dix ans, vous vouliez refumer une cigarette, faites-le donc : vous pouvez ! Ce qui empêche d'arrêter (par esprit de contradiction) ou qui pousse à rechuter, c'est de s'interdire de fumer !

Les cigarettes ne vont pas prendre un mauvais goût, devenir mauvaises... On ne va pas vous duper. Vous savez fumer, vous pouvez le faire. Vous êtes libre ! Fumez donc tant que vous voulez.

La différence avec « avant », c'est que vous ne pouviez pas arrêter, même si vous en aviez envie, car la machine, à l'intérieur, était plus forte que vous. « Après », grâce à la pratique régulière de l'autohypnose, la différence c'est que si vous voulez arrêter, maintenant ce sera plus facile. Et vous pourrez toujours fumer une cigarette à l'occasion, si le cœur vous en dit... Ou pas ! Car, ça, c'est la liberté.

Apprenons ensemble la technique qui vous aidera à redéclencher vos mécanismes physiques sains et libres, et à retrouver votre liberté. Ensuite, vous arrêterez quand vous voudrez.

Sans cette technique, vous pourriez arrêter aussi, mais ce serait plus dur. Avec cette technique, vous arrêterez plus facilement.

Pensez à votre esprit de contradiction. Pensez à votre liberté : arrêter, oui... Mais quand vous voulez !

Voici la technique en question. Comme d'habitude, prenez le temps de comprendre les étapes et de les décrire avec vos mots. **Enregistrez-vous** afin de pouvoir pratiquer tranquillement, les yeux fermés.

Je redirige mes automatismes profonds

Il s'agit de déclencher une recherche profonde de solutions. L'idée de base est que l'Inconscient fait déjà de son mieux et que vous lui demanderez de continuer de le faire, mais autrement. C'est ce que l'on appelle un « recadrage » : une perception différente de la même situation. Ainsi, vous respecterez votre fonctionnement profond tout en obtenant ce que vous désirez : arrêter de fumer (ou autre compulsions).



Le protocole de base « j'arrête le tabac »

1. Prenez le temps de bien **vous mettre en autohypnose** vers l'Inconscient (méthode d'autohypnose n° 2 p. 55), car c'est l'hypnose qui fera que tout fonctionnera comme il faut. Guettez les petits signes qui vous montrent que vous êtes bien en état modifié de conscience.

2. Demandez à votre esprit profond de vous faire dire quand il sera prêt avec le « signaling » que vous vous êtes entraîné à produire, p. 80. Votre index (par exemple) va bouger spontanément et légèrement pour dire « Oui/OK ».

3. Lorsque vous avez le signal « OK », demandez : « *Cher Inconscient, trouve la cause profonde de ce qui me rend accro à la cigarette (ou de ce qui m'empêche d'arrêter de fumer)* ». Ensuite, attendez le signal « OK ». Attention : il faut juste que l'Inconscient trouve la cause profonde, pas qu'il vous la dise ! Donc, n'attendez rien de conscient. Vous faites de l'hypnose. Vous travaillez avec votre Inconscient. Donc, guettez juste le signal.

Si vous ne sentez pas de réponse, dites-vous que vous avez loupé le signal (pas que l'Inconscient n'a rien fait !). Donc, redemandez-lui sa réponse. Patientez et soyez attentif. Votre Inconscient ne répond peut-être pas comme vous l'attendez...

4. Lorsque vous avez reçu le signal « Oui », demandez à votre esprit profond de **garder les éventuelles bonnes choses** à garder de tout ça et de vous envoyer le signal « Oui » quand il aura fini.

Il ne s'agirait pas de jeter tout entier quelque chose qui comporte peut-être de bonnes choses. Ce tri des « bonnes choses à garder » est donc une saine précaution. Quand vous aurez reçu le signal « OK », continuez.

5. Demandez maintenant à votre Inconscient de générer avec créativité plein de nouvelles façons de vivre ! Souvenez-vous que personne n'aime qu'on le force, donc pensez que c'est un jeu : laissez votre Inconscient inventer mille et une nouvelles manières de vivre, par rapport à la raison profonde qu'il connaît et qu'il veut préserver (connaître cette raison ne nous regarde pas, ne la cherchez pas).

Lorsque l'Inconscient aura inventé plein d'autres façons de vivre : qu'il vous le signale par un « Oui ». C'est à cette étape que sont automatiquement réactivés vos automatismes physiques ainsi que vos nouvelles routines (car votre « nouvelle vie » les inclut naturellement).

6. À ce moment-là, demandez à votre Inconscient de choisir **au moins 3 solutions** qui lui paraissent sympathiques, selon les **critères suivants** : que cela respecte la « bonne raison » de votre ancienne manière de vivre, que cela soit aussi efficace, voire mieux encore, et bien sûr que cela soit facile à mettre en place dans votre vie.

Vous n'avez toujours pas besoin de connaître les solutions que votre esprit profond met en place : l'important est que tout aille mieux dans votre vie ! Le reste n'est que curiosité.

7. Lorsque vous aurez obtenu votre signal « OK », **remerciez votre esprit profond** et demandez-lui de vérifier que les solutions choisies conviennent bien pour votre vie à venir... Pensez que s'il découvre quoi que ce soit, il l'arrange au mieux... Et qu'il vous donne le signal « OK » pour vous dire que « **c'est bon, c'est vérifié, tout est bien** ». Et voilà !

Donc, enregistrez les différentes phases du protocole sur un dictaphone, puis installez-vous tranquillement avec une musique qui vous plaît, faites éventuellement un peu de Cohérence Cardiaque avant de commencer. Puis allez-y... Ici, si vous avez bien suivi les étapes, votre Inconscient s'est programmé pour vous permettre d'arrêter de fumer plus facilement, quand vous le déciderez. Comme déjà dit, ne forcez pas la machine : arrêtez quand vous le voudrez (ne vous obligez pas !). Maintenant, vous avez ce qu'il faut en vous pour vous libérer : votre corps n'attend donc que votre « feu vert » ! Et, pour vous encourager : pensez à votre rituel de gratitude ! (p. 85)



Les experts vous répondent !

Et si je m'endors et que je ne fais pas tout le protocole, la séance ne fonctionnera pas ?

Alors, il est bien sûr préférable d'aller jusqu'au bout des protocoles. Chaque étape qui vous est proposée est utile, sinon elle ne serait pas là. Si vous « décrochez » avant la fin, c'est que vous êtes rentré vraiment dans votre Inconscient (puisque vous l'êtes : inconscient !). Alors, vous avez deux possibilités :

Soit vous pensez que vous avez intégré votre objectif, donc que votre Inconscient sait très bien où il doit aller... Donc, comme le disait le célèbre hypnothérapeute Milton Erickson : « Faites confiance à votre Inconscient ! » Il agira au mieux pour vous. Et vous saurez bien, tôt ou tard, si la séance a donné le résultat attendu.

Soit vous refaites une autre séance plus tard, le lendemain par exemple – surtout, bien sûr, si le premier effet n'a pas été concluant ! Avec l'entraînement, soit vous guiderez votre Inconscient jusqu'au bout du protocole, soit il finira par comprendre ce que vous attendez de lui...

Soit, quand c'est possible (nous vous l'indiquons au moment du protocole), afin d'être sûr de ce qui se passe en vous, optez pour une induction

hypnotique Humaniste, qui va vers davantage de conscience. Cela ne vous fera jamais perdre conscience, par définition, et ainsi vous saurez ce qui se passe en vous.

Faut-il que je refasse la séance plusieurs fois ?

Normalement non, car si vous avez bien suivi le protocole, alors votre Inconscient aura suivi les étapes et déclenché la mise en place de nouvelles solutions. Maintenant, chacun d'entre nous a ce que l'on appelle un « nombre de décision ». Nous en avons tous un. Ainsi, certaines personnes ont peut-être besoin d'entendre deux, trois, quatre ou cinq fois les mêmes choses avant que leur Inconscient ne se déclenche. C'est très possible. C'est à vous de découvrir votre nombre de décision. C'est cela, travailler avec l'Inconscient, il faut apprendre à le connaître pour créer une meilleure collaboration.

Plan d'action

Même si cela paraît basique et convenu : prenez le temps de mettre par écrit le montant en argent de votre consommation annuelle de tabac. Vous pourriez vous étonner !

Notez ce que vous pouvez faire avec ces économies et programmez concrètement vos futurs plaisirs : une escapade en amoureux ou un week-end en famille, un bijou, un concert...

Permettez-vous de rêver, car maintenant vous pouvez en faire votre réalité.

Faites cet exercice en couple ou avec vos enfants. Cela créera une motivation supplémentaire. Mettez vos nouvelles économies dans une enveloppe ou ouvrez un compte d'épargne et faites des virements régulièrement !

CHAPITRE 9

J'arrête les excès d'alcool...

J'arrête la drogue !

On entre ici dans les addictions qui peuvent réellement devenir très problématiques pour la vie. Que vous soyez accro à l'alcool ou aux drogues (médicaments compris, comme les antidépresseurs par exemple), il y a une mise au point à faire avant d'aller plus loin.

Vous vous connaissez mieux que personne, donc vous savez très bien pourquoi vous buvez ou pourquoi vous prenez des substances planantes. Soit il y a quelque chose de difficile en vous que vous cherchez à calmer et l'alcool ou la drogue vous y aide, soit vous vous êtes fait accrocher malgré vous par l'alcool ou la drogue et vous n'arrivez plus à vous en sortir.

Les deux situations sont bien différentes, car vous devez vous douter que l'on ne peut pas « soigner » des blessures émotionnelles graves avec un livre. Si quelqu'un sur Terre peut vous faire aller mieux : c'est vous ! Un thérapeute peut vous aider, bien sûr, mais il ne fera qu'aider : il ne peut pas faire le travail pour vous.

Le passé est ce qu'il est, et personne ne peut le changer. Mais vous pouvez décider de faire ce qu'il faut pour vous en sortir, ou continuer à baigner dedans. Les choses qui vous ont rendu tel que vous êtes n'existent plus. Mais vous, si... Alors, prenez-vous en main tant qu'il est encore temps.

Les exercices de ce livre vous soulageront et vous aideront sans doute en partie, mais tout est toujours plus facile à deux : donc, trouvez quelqu'un à qui vous faites confiance (allez voir plusieurs personnes avant de vous fixer) et faites ce qu'il faut pour vivre mieux !

Ce n'est pas que pour vous. Votre famille et votre entourage vous en remercieront. Et, dans quelques années, vous serez fier de ce que vous aurez fait dans votre vie.

Cela en vaut la peine !

Ici, nous parlerons des addictions simplement dues à l'alcool ou à la drogue, sans qu'il n'y ait de grosses blessures émotionnelles en dessous (même si nous en avons tous, bien sûr).

Des substances extrêmement addictives

Pourquoi croyez-vous que les humains consomment des drogues et de l'alcool depuis toujours ? On en trouve trace dans l'Histoire de l'Humanité depuis le Néolithique, il y a 11 000 ans... Une fleur d'opium représentait même « la plante de la joie » dans les premières écritures humaines, il y a 6 000 ans, chez les Sumériens.

Vous connaissez ces histoires d'Indiens accros à « l'eau de feu » ? Aujourd'hui, ce sont les Masaïs qui deviennent alcooliques...

Sans entrer dans les détails chimiques, et comme vous le savez bien : notre Inconscient adore l'alcool ou les drogues ! Voilà pourquoi l'Humanité entière court après !

Avez-vous déjà vu un alcoolique en période de sevrage ? Il suffit de mimer (donc, les mains vides) le fait de se verser un verre pour qu'il fixe le verre imaginaire et se mette à baver : littéralement, la salive lui coule de la bouche ! C'est assez terrifiant.

Vous voyez le cerveau reptilien en action : il « sort » de la personne, dont il a pris possession.

Souvenez-vous que notre cerveau reptilien est impulsif, naturellement addict à toutes les bonnes choses, qu'il veut avaler immédiatement sans réflexion. La simple *idée* de l'alcool, une fois qu'il y a goûté, produit chez vous une salivation. Et si vous buvez, vous devez le ressentir en ce moment même : il y a davantage de salive dans votre bouche qu'avant que nous parlions d'alcool ! Votre corps se souvient de la bonne sensation... et il en veut !

C'est évidemment exactement le même mécanisme avec les drogues.

La cocaïne, l'ecstasy, l'héroïne, l'alcool ou les médicaments psychoactifs ont en commun une propriété : ils augmentent la quantité de dopamine disponible dans une zone du cerveau appelée « circuit de récompense », dont le rôle est de participer à la modulation du plaisir.

La dopamine est apparue très tôt au cours de l'évolution, elle est donc intrinsèquement liée à notre cerveau reptilien... Et elle participe à de nombreuses fonctions essentielles à la survie de l'organisme comme la motricité, l'attention, la motivation, l'apprentissage et la mémorisation.

Et comme la dopamine participe aussi à la mémorisation (inconsciente) des substances associées au plaisir (récompenses), vous comprenez pourquoi et comment on devient si vite addict aux substances qui favorisent la dopamine.

Bien sûr, la nourriture (chocolat, café, etc.) et le tabac excitent aussi notre côté gourmand et contiennent des substances addictives, mais pas en assez grande quantité pour justifier l'addiction. Par exemple, le chocolat contient de la phényléthylamine, un stimulant de la famille des amphétamines ! Et là vous pensez que nous aimons le chocolat pour ça ? Mais en réalité, il y a moins de phényléthylamine dans le chocolat que... dans le fromage de chèvre ! Pourtant, peu de gens sont accros au fromage de chèvre !

On a bien fini par trouver dans le chocolat un neurotransmetteur naturellement produit par le cerveau, l'anandamide, que l'on retrouve aussi dans le THC, le principe actif du cannabis. Vous pensez que cela explique l'addiction au chocolat ? En réalité, il faudrait manger plus de 30 kilos de chocolat pour avoir des effets comparables à une dose de cannabis !

Vous avez donc saisi d'où vient le problème des drogues : elles contiennent de bonnes choses pour nous, mais TROP ! On peut se faire plaisir en croquant un bout de chocolat, mais pas en fumant du

cannabis, car alors notre cerveau devient dingue et ne peut plus se passer de fumer.

Même la nicotine du tabac, dont nous avons déjà parlé (p. 108), n'arrive pas toute seule à rendre la personne addictive. Les industriels doivent lui ajouter quantité d'adjuvants chimiques...

Lorsque l'on consomme une drogue, c'est comme si on se shootait avec ces adjuvants, directement.

Drogue ou alcool partagent donc le même fonctionnement (avec des différences d'impact sur le cerveau, pour l'alcool). Nul besoin de « marketing chimique », comme pour le tabac. Nul besoin d'un manque émotionnel pour suractiver notre besoin de compensation, comme pour la nourriture (même si on peut commencer à cause de ça).

Alcool ou drogue sont des substances addictives par elles-mêmes. Et cela change tout !

Je fais la part des choses

Comme pour toute addiction, il y a une part normale : nous venons de l'expliquer, vous l'avez compris, les substances comme l'alcool et les drogues génèrent une forte addiction ! Mais il y a aussi une facette plus profonde, cachée, à découvrir : *Pourquoi donc tout le monde n'est-il pas accro à l'alcool (ou à la drogue), si c'est si addictif que ça ?*

Bonne question, n'est-ce pas ?

La réaction psychologique normale de quelqu'un qui boit, par exemple, et nous ne parlons pas d'une réaction consciente, réfléchie, mais bien d'un réflexe, d'une sorte de « contraction instinctive » : c'est de fuir la substance addictive ! On sent intuitivement que ce truc-là pourrait nous ligoter à vie... Alors, on aime, on consomme... mais avec prudence !

Généralement, cette prudence naturelle suffit à nous prémunir de l'addiction et beaucoup de personnes boivent (bière, vin ou même alcools forts, comme le whisky) sans jamais devenir alcoolique... Quant aux drogues, les plus prudents ne les approchent même pas.

Alors, posez-vous la question (mais vous avez déjà la réponse) : *Pourquoi est-ce que je bois en excès ? Pourquoi est-ce que j'aime planer ?*

Comme vous ne pouvez pas imprimer votre réponse dans ce livre, laissez-nous répondre à votre place, en simplifiant la situation : *Quelque chose ne va pas bien à l'intérieur, alors je calme cette blessure ou je la fuis.*

Que ce soit simplement l'ennui, la blessure bénigne la plus répandue dans notre société, ou quelque chose de plus grave, qui vous touche personnellement, vous devez pouvoir identifier ce qui vous pousse à « fuir la réalité » (est-ce abusif de le décrire comme ça ?).

Les éducateurs qui aident les jeunes à se sortir de la drogue expliquent que lorsque la vie est suffisamment sympa « en bas », les

jeunes ne veulent plus « s'envoyer en l'air » avec la drogue. En fait, ils n'y pensent même plus... Mais dans les problèmes, la violence du quotidien, le stress, etc., cela se comprend que l'on puisse chercher à vivre un moment meilleur, de temps en temps... Et puis, de devenir accro à cet espace de liberté.

Mais la blessure peut être plus personnelle, comme cet homme qui fumait du cannabis pour (inconsciemment, mais il s'en est rendu compte pendant une séance d'hypnose) retrouver sa maman, morte dans un accident sous ses yeux. Terrible expérience !

Son thérapeute l'a aidé à faire le deuil de sa maman... et il ne s'est plus jamais drogué. Et le plus fort, c'est qu'il ne s'en est pas aperçu tout de suite. Il a juste oublié de le faire. Il n'en avait plus besoin.

Nous en revenons à notre avertissement de départ. Si vous identifiez quelque chose de trop fort pour vous, faites-vous aider ! Vous ne pourriez pas faire un deuil tout seul, comme dans le cas ci-dessus. Si vous êtes bloqué, il faut quelqu'un pour vous montrer le chemin.

Le protocole que nous allons vous proposer ci-dessous va déjà vous permettre de faire « du ménage ». Cela vous soulagera – et, pour la majorité des cas, heureusement, cela suffira. Mais, si vous vous sentez débordé : allez voir quelqu'un !

Voilà donc dans quels cas de figure notre protocole pourra vous être utile :

- **Vous vous êtes laissé accrocher** par une substance très addictive (alcool ou drogue, médicaments y compris) : pratiquez d'abord le protocole de base ci-après puis celui que nous avons donné pour l'addiction à la nourriture (p. 102). Cela vous permettra de faire un « grand nettoyage », avant de peaufiner avec précision.
- **Vous fuyez la réalité**, car elle est ennuyeuse ou au contraire stressante, révoltante, etc. Alors, pratiquez directement le protocole de ce chapitre, puis profitez de votre énergie retrouvée pour vous lancer dans un hobby attractif, un sport, quelque chose qui vous occupera et sera un « sas de décompression » pour

vous, même ponctuel. Cela pourrait être juste de faire quelque temps du bénévolat dans une association pour aider d'autres personnes accros !

- **Vous êtes malheureux**, à cause d'une blessure profonde, mais que vous pouvez encore gérer par vous-même. Même si c'est grave (maltraitance dans l'enfance, par exemple), le critère qui compte est : avez-vous la force de vous en occuper ? Si oui, le protocole suivant vous aidera à apaiser vos émotions et à retrouver votre énergie perdue. Si non, mettez-vous à deux, avec un thérapeute, pour retrouver la sérénité. On n'a peut-être qu'une seule vie, ne la gâchez pas !

On y va ? C'est simple, mais plutôt sportif. Vous allez voir.

Lisez tranquillement le descriptif. Redites les choses avec vos mots et **enregistrez-vous** afin de pouvoir suivre ce protocole les yeux fermés, avec la musique de votre choix, pas forcément douce d'ailleurs, du moment qu'elle vous plaît.

Grand nettoyage !

Ce protocole est très ancien. Il est utilisé par les Indiens d'Amérique du Sud comme une sorte d'hygiène de vie, pour se débarrasser de mauvais souvenirs et, surtout, pour retrouver la part de nous que l'on perd dans les moments tristes ou difficiles de l'existence.

En voici une version « humaniste », qui va vous aider à panser vos blessures et à récupérer les « bouts de vous » laissés à chacun de vos pas, le long de votre chemin.

Cela ne se fera pas en une fois, donc vous pourrez faire une liste (vraiment !) de tous les moments que vous voulez nettoyer, puis vous les passerez un par un – même si cela vous demande plusieurs semaines – et à chaque fois vous retrouverez une part perdue de vous.



Le protocole de base « j'arrête les excès d'alcool, j'arrête les drogues »

1. Mettez-vous en autohypnose grâce à une induction hypnotique vers la Conscience (méthode d'autohypnose n° 2 p. 55) car il ne s'agit pas ici de vous dissocier un peu plus : vous l'êtes déjà bien assez comme ça ! Cette simple phase de reconnexion est très bénéfique, donc prenez le temps. Même si vous ne faisiez que cela au début, ce serait déjà aidant.

2. Une fois bien en *état de conscience augmentée*, la tête en position naturelle, respirez profondément et repensez au premier mauvais souvenir qui vous vient... **Remplissez-vous de la situation à épurer**... Bien sûr, c'est désagréable, c'est comme de ramasser quelque chose de sale : vous vous en mettez plein les mains, mais c'est pour nettoyer ! Tout ce que vous « appellerez » ici disparaîtra ensuite.

– Quand vous sentez que votre énergie baisse, que vous commencez à vous sentir mal, passez vite à l'étape suivante.

3. Tête toujours droite, dans le moment présent :

A. Inspirez à fond l'énergie négative que vous ressentez en vous et bloquez votre respiration. Tournez aussitôt **la tête sur la gauche**, vers le passé, et soufflez, expulsez cette énergie sale : comme si vous relanciez le mauvais souvenir dans le passé. « Retour à l'envoyeur ! » Puis, regardez à nouveau devant vous, au présent.

Il s'agit de vous nettoyer, de vous débarrasser d'une énergie négative...

– Recommencez, encore et encore, jusqu'à ce que vous sentiez qu'il n'y a plus rien à renvoyer vers le passé. Chaque grande respiration est une « brassée » de mauvaises sensations que vous réexpédiez au passé.

Faites cela jusqu'à satiété, puis passez à l'étape B.

C'était comme si le passé était resté collé à vous, alors vous vous êtes nettoyé(e) des choses qui vous polluaient... Il est donc très possible que vous ayez, vous aussi, laissé des « bouts de vous » dans le passé : il faut maintenant aller les récupérer.

B. Tournez **la tête à gauche**, vers le passé, puis **inspirez à fond votre énergie** restée coincée dans l'expérience passée. Pas le mauvais souvenir, bien sûr, mais juste l'énergie que vous avez laissée là-bas à l'époque... Bloquez votre respiration, remettez vite **la tête au centre**, au présent et pour votre avenir, et soufflez dans votre vie toute la bonne énergie récupérée... Vous **retrouvez votre énergie personnelle** !

– Faites cela, encore et encore, jusqu'à obtenir une sensation de légèreté, de tranquillité, de soulagement, puis passez à l'étape suivante.

4. Maintenant, en imagination : **partez en courant, droit devant vous** ! Laissez votre ancienne vie derrière vous et « rattrapez le temps perdu », littéralement : courez

éperdument, jusqu'à vous sentir « fatigué(e) » (même si l'idée est curieuse, puisque vous ne bougez pas physiquement).

Assez rapidement, vous allez vous sentir ralentir, toujours en imagination. C'est que vous approchez du but. Vous êtes en train de vous *recaler* avec le temps présent.

- Arrêtez-vous quand vous le sentez, ou continuez d'**avancer vers l'avenir** en marchant tranquillement, comme vous préférez.
- Respirez profondément, régulièrement. Sentez comme vous êtes « dégagé(e) », libéré(e) de quelque chose...

5. Vérifiez votre espace mental : imaginez que ce qui vous entoure est comme le fond d'écran de votre ordinateur. Qu'aimeriez-vous y voir ? Car, lorsque vous rouvrirez les yeux, cela restera, même si vous ne le voyez pas... Alors, imaginez un truc sympa qui vous entoure : un beau paysage, de la couleur, de la lumière, tranquille tout seul ou avec des gens, comme vous voulez... Créez un espace qui vous plaît et vous fait du bien.

Quand vous vous sentez bien, sachez que **tout cela va rester bien en place en vous**. Ouvrez les yeux pour voir comment cela change votre vie.

Il est très possible qu'en nettoyant une situation, il vous vienne d'autres mauvais souvenirs à nettoyer aussi, ou des personnes qui vous ont marqué (mais pas en bien). Si vous avez la forme, vous pouvez nettoyer plusieurs choses à la suite. Sinon, notez ce que vous avez découvert, pour le nettoyer plus tard...

Faites-vous une liste de tout ce qui vous ennuie et rayez à chaque fois qu'une personne ou un souvenir est nettoyé. À force, vous grappillerez tellement de bonne énergie que vous allez même commencer à observer du mieux au niveau de votre corps, en plus de votre moral et de votre niveau de forme.

Bien sûr, plus vous nettoierez de choses, même si cela doit prendre du temps, et mieux vous irez. Et, à un moment, vous franchirez une « masse critique », une bascule : et votre corps ne cherchera plus à se faire du bien avec l'alcool ou la drogue. Vous aurez réussi à vous libérer !

Et comme d'habitude, à chaque succès, pensez à votre rituel de gratitude ! (p. 85)



Envoyez-vous un message dans votre futur !

Demandez-vous : « Qu'est-ce que j'ai vraiment envie de faire de tout le temps que j'ai retrouvé ? » Et retrouvez vos rêves d'antan, vos activités arrêtées, vos contacts abandonnés.

Cherchez à combler avec énergie tout ce temps perdu, depuis trop longtemps...

Vous n'avez qu'une vie, alors emplissez-la. Vous pouvez aller puiser dans la semaine 3 si les idées vous manquent. Notez par écrit vos objectifs avec le plus de détails concrets possibles : dates ou délais, des noms, des lieux, etc. Puis, mettez cette feuille de côté et ressortez-la dans un long moment, comme un courrier, un mail ou un SMS reçu d'un ami.

Vous serez surpris(e) alors de constater combien de choses seront devenues réelles !



Les experts vous répondent !

Est-ce vrai que si je reprends une fois de l'alcool ou de la drogue, alors que j'ai réussi à arrêter, cela va me faire replonger ?

La réponse est la même que pour la cigarette, si vous avez lu ce chapitre : votre Inconscient, votre esprit profond a horreur qu'on le contraigne. En fait, il est tout comme vous !

Donc, si vous vous obligez à arrêter, par effet de contradiction votre Inconscient vous donnera encore plus envie (de fumer, de boire, etc.).

Bien sûr, il faut avoir envie d'arrêter pour faire les exercices, dépasser les premiers moments difficiles de sevrage, entamer une nouvelle vie, etc. Mais personne ne vous y oblige, même pas vous : car vous en avez envie ! Et c'est votre envie qui est le moteur de tout.

Rien de durable ne se construit contre la liberté... Les techniques qui vous contraignent peuvent fonctionner au début, quelques mois peut-être, mais elles ne tiennent pas dans le temps, car elles ne sont pas naturelles.

Donc, pour en venir à votre question : vous avez appris à faire du vélo (ou à fumer ou à aimer l'alcool ou une drogue, etc.). Vous pouvez toujours arrêter de faire du vélo, comme le dicton le rappelle : « Cela ne s'oublie pas ! » C'est

normal, une fois que vous avez appris quelque chose, vous gagnez une compétence, un savoir – qu’il soit utile ou non, bénéfique ou non.

Ainsi, vous savez boire ou vous droguer. C’est une compétence. Vous voulez arrêter. OK. Mais rien ne vous empêche de boire ou de vous droguer si vous le voulez. Cela rejoint le point ci-dessus : c’est votre vie et votre liberté !

Ne peuvent « rechuter » que ceux qui n’ont jamais arrêté dans leur tête et qui s’empêchent par la force de leur volonté toute leur vie, chaque jour. Cela doit être terrible – en plus d’être difficile... Effectivement, quelqu’un qui ne tient de cette manière, qu’à un fil, peut rebasculer à tout moment... Mais, cela n’arrive pas à ceux qui ont la tranquillité d’esprit.

Faites les exercices que nous vous proposons. Faites-vous aider si besoin. Et débarrassez-vous de votre addiction. Cela ne veut pas dire s’interdire (de boire, de fumer, etc.) mais juste vivre autrement. Et si le cœur vous en dit, rien ni personne ne vous empêchera (de boire, de fumer, etc.). C’est simplement qu’au bout d’un temps, vous n’en aurez juste plus envie. C’est tout.

CHAPITRE 10

J'arrête de jouer mon argent !

On parle souvent de « jouer » à propos des loteries, tiercés et autres casinos : les « jeux d'argent », les paris... Pourtant, il y a peu de rapport entre ces activités et le vrai *jeu*, qui est une fonction naturelle qui permet l'apprentissage de la vie.

C'est par le jeu que les enfants, tout comme bon nombre d'animaux, apprennent les gestes, les attitudes et les comportements à adopter pour vivre et survivre dans leur environnement. C'est une manière simple et la plus efficace pour ancrer des réflexes et des habitudes – ce que les adultes feraient bien d'imiter pour leurs propres formations.

Les jeux permettent de se tester, soi-même et par rapport aux autres, et d'acquérir de la confiance en soi, et l'estime de soi qui en découle... Ils permettent de se « mettre en situation », de faire « comme si ». Observez des enfants jouer : ils ne simulent pas, ils sont réellement dans leur rôle. Ils rentrent totalement dans le personnage qu'ils ont créé, imaginé et construit. Les scénarios de jeux se transforment au fur et à mesure en comportements, en habileté et en expérience.

Voilà pourquoi, en tant qu'adultes, il est bénéfique de continuer à « jouer » : jeux de rôles, simulations ou même jeux vidéo... Par exemple, on utilise souvent la mise en situation, en entreprise ou en formation, pour s'exercer à un argumentaire commercial ou à une présentation.

Le faire dans un esprit ludique, collaboratif, renforcerait l'apprentissage. « Faire comme si » permet de se projeter dans le *réel* futur, de tester des processus, sans risque, donc de s'améliorer

en modifiant ce qui doit l'être et en renforçant ce qui est correct, sans pression.

On est très loin du simple pari, de la loterie ou du *grattage*, où l'on attend passivement de savoir si l'on a « perdu » ou « gagné » ! Il n'y a là aucun apprentissage. Cela ne devrait même pas porter le nom de *jeu*...

Au contraire, la tension suscitée s'accumule à chaque perte, ce qui pousse le « joueur » à tenter de regagner ses pertes... en pariant encore et encore.

Cet « effet d'engagement », comme on le nomme en Psychologie Sociale, est similaire à l'engrenage dans lequel on se retrouve pris : on sait que cet effet ne dépend pas de la personne, de son caractère ou de son passé (quoi qu'elle en pense) mais de la mise en situation. C'est le fait de se laisser « prendre au jeu » qui enclenche l'engrenage fatidique. Ainsi, on peut coincer à peu près tout le monde dans un schéma dont la personne aura du mal à se sortir. C'est d'ailleurs le but de toute *communication d'influence*...

Alors, bien sûr, dans le domaine qui nous concerne et comme pour toutes les addictions, la majorité parviendra à se reprendre, à *être raisonnable* afin de ne pas se laisser emporter par ses pulsions inconscientes, instinctives – mais il restera toujours une bonne part de personnes qui succomberont à la tentation d'essayer de regagner l'argent perdu.

Et comme vous vous en doutez, pire est la situation, plus forte est la pression nerveuse, donc plus puissant est l'engrenage qui aspire et retient la personne dans sa spirale infernale.

Jeu + argent = danger !

Nous vivons dans un monde où l'argent est aussi vital que la nourriture : si vous voulez vivre, il vous faut de l'argent. Cela a poussé l'Humanité dans la compétition, individuelle et collective, jusqu'aux guerres... Dans ce contexte, très logiquement et depuis fort longtemps, des individus et organisations ont pensé à un moyen

facile de soutirer de l'argent aux autres : ils ont inventé des « jeux » d'un nouveau genre, où il était présenté comme « amusant » de risquer son moyen de subsistance !

D'ailleurs, la dépendance aux jeux d'argent et de hasard a été une première fois mentionnée dès 1561. Vous voyez que cela ne date pas d'hier.

Le simple pari entre individus (« *Je te parie ton repas que je peux...* ») est devenu un système organisé, que ce soit dans les casinos, sur les jeux en ligne ou au niveau des loteries nationales.

Le « jeu d'argent » n'est un divertissement que pour les plus riches, qui peuvent laisser de grosses sommes au casino ou à la soirée de poker sans que cela ne les gêne. Les statistiques montrent que les couches socialement défavorisées sont les plus touchées par les jeux d'argent. Les plus pauvres voient dans les loteries, tiercés et autres jeux sur Internet une possibilité de gagner l'argent qu'ils n'ont pas.

Le système est très bien conçu pour les attirer : la loterie promet de devenir riche. Elle n'a pas un caractère aussi addictif que les jeux sur Internet, car le tirage au sort d'une loterie n'arrive qu'une fois ou deux par semaine. Il faut donc attendre le résultat et l'effet de « récompense » est dilué. Ce qui accroche, c'est le rêve...

Les jeux en ligne sont les plus addictifs, car ils sont accessibles nuit et jour. Ceci explique pourquoi tous les jeux de loterie, de paris, de poker, deviennent numériques.

Les sites spécialisés permettent même de commencer à jouer « à crédit » – le système de jeu peut se permettre ainsi de laisser gagner le joueur au début, pour l'accrocher (élément numéro 1 de l'addiction), puisque tout est virtuel. Ensuite, lorsque le joueur commence à perdre son argent, ce qui est inévitable, il lui est possible de rejouer instantanément, pour fuir le stress de la perte... Or, « *plus le délai entre la mise et le gain attendu est court et plus la possibilité de répétition de la séquence de jeu est élevée, plus le*

risque d'addiction est grand »¹, explique Marc Valleur, psychiatre spécialiste des addictions aux jeux.

Bien évidemment, le seul qui gagne à coup sûr est l'organisateur de la loterie ou des paris. Par exemple, le volume des paris hippiques connut un boom en 1950 : de 50 millions d'euros, il passa à 203 millions d'euros avec l'invention du tiercé, plus attractif et facile pour les joueurs, pour atteindre les 2 300 millions d'euros en 1980 (et bien plus aujourd'hui) !

Et ce n'est rien à côté des jeux de loterie ou de grattage : la Française des Jeux a fait un chiffre d'affaires de 13,7 milliards d'euros en 2015...

Et plus la situation économique d'une population se fragilise, plus celle-ci « joue » pour tenter de gagner l'argent qu'elle n'a plus... Ainsi, en France, selon un rapport de l'Observatoire des jeux (ODJ), plus de la moitié des Français (56,2 %) a joué au moins une fois à un jeu en 2014. Et selon l'INSEE, un Français sur quatre est considéré comme un joueur actif, c'est-à-dire qu'il joue au moins une fois par semaine, toute l'année, ou mise plus de 500 euros par an.

La Française des Jeux a vu son chiffre d'affaires plus que doubler en moins de 20 ans, entre 1995 et 2014, passant de 5 milliards d'euros à plus de 13 milliards d'euros, soit une augmentation de 160 % ! Sur cette période, l'industrie du jeu n'a cessé de prospérer pour atteindre un chiffre d'affaires total avoisinant les 44 milliards d'euros.

Aujourd'hui, la France compterait un million de joueurs, dont un cinquième souffrant de comportements relevant de la pathologie...

Vous connaissiez l'adage : « On ne prête qu'aux riches. » Maintenant, vous pouvez lui ajouter son complémentaire : « Et on prend aux pauvres ce qu'il leur reste. »

Un mécanisme piège... à fuir

Vous avez compris que « l'addiction au jeu » n'a pas du tout la même teneur que les autres addictions de ce livre, car celle-ci est

fabriquée. Elle s'appuie sur un terreau social. C'est un cercle vicieux dans lequel on se laisse piéger par désespoir ou, en jeu de mots : par « des espoirs », d'avoir de quoi vivre décemment, de voyager, de s'offrir la voiture ou la maison de ses rêves, de rendre ses enfants heureux, etc.

Vous savez ce que l'on dit ? « Le chemin de l'enfer est pavé de bonnes intentions. » Certains l'ont bien compris et savent profiter à leur avantage des faiblesses d'autrui.

D'autant que ces jeux ont un rôle de soupape de sécurité. La part de rêves qu'ils apportent et qui permet de garder l'espoir d'une vie meilleure canalise et tient sous contrôle l'énergie de désespoir qui, sans cela, pourrait mettre en danger le système social.

Formidable ! Vous faites d'une pierre deux coups : en une seule manœuvre, vous soutirez de l'argent et vous calmez la population. N'est-ce pas génial ?

En un sens, tout cela est parfait et contribue à l'équilibre de vie : les uns gardent le moral et attendent une vie meilleure, les autres s'enrichissent. Mais il y a ceux pour qui il y a la mise ou le pari de trop, lorsque tout bascule dans un sentiment de perte de contrôle. La personne s'engage dans un processus qui semble irréversible, une spirale infernale.

Ne croyez pas que ce soit par bêtise qu'une personne se laisse « prendre au jeu ». Comme nous l'avons déjà expliqué, le phénomène « d'engagement » qui caractérise les jeux d'argent peut toucher tout le monde, lorsque l'on se retrouve fragilisé – ce qui est de plus en plus courant en période de crise.

On admet en psychologie que les six caractéristiques suivantes permettent de décrire un « *joueur pathologique* » (Bergler, 1957) :

- 1. Le joueur joue régulièrement. Il s'habitue à la prise de risque et perd graduellement la valeur de ce qu'il mise... (phénomène d'habituation).
- 2. L'augmentation inexorable des mises résulte du premier point. Malgré une prudence initiale, le joueur finit par prendre trop de

risques et jouer au-dessus de ses moyens.

- 3. Lorsqu'il gagne, le joueur ne s'arrête jamais : il est convaincu qu'il peut encore gagner davantage... et il finit donc par perdre (concept de la « ruine du joueur », en théorie des jeux et en statistiques).
- 4. Le joueur ne tire pas de leçon de ses défaites : il est persuadé qu'il va finir par gagner et rien ne peut l'en dissuader. Même quand il a perdu son dernier sou, il reste persuadé que, s'il avait eu davantage d'argent, il aurait fini par gagner (effet d'engagement).
- 5. Une sensation agréable et douloureuse est éprouvée. Le joueur est à la recherche d'un frisson étrange : une « tension agréable douloureuse » qui peut conduire à un véritable « état de transe » lorsque survient une série favorable (effet de tension psychologique entre raison et instinct).
- 6. Le quotidien se fait envahir par le jeu. La vie du joueur est centrée sur le jeu, au détriment de tout autre centre d'intérêt. C'est l'addiction...

L'idée que « la chance va tourner », qu'« un jour, c'est sûr, on va gagner » est un piège. Renforcé par la publicité : « *100 % des gagnants ont tenté leur chance !* » et les autres joueurs : « *Faites un pronostic, misez un euro et lancez-vous dans l'une des plus excitantes émotions humaines : l'appât du gain !* » écrit une joueuse sur son blog...

La personne peut engager des sommes de plus en plus importantes, de plus en plus souvent, mettant en place des stratégies lui permettant de trouver de l'argent. Elle peut emprunter à sa banque sous couvert d'un achat quelconque, à des amis, vendre ou hypothéquer des biens familiaux. Le vol peut prendre la place des gains attendus, afin de continuer à jouer et atténuer la souffrance psychologique.

Les mensonges et les évitements de toutes sortes se développent auprès de l'entourage professionnel et personnel, et viennent augmenter le mal-être. La personne se disculpe en pensant que

« de toute façon, ce n'est que temporaire, cela ne sert à rien de raconter les choses maintenant puisque cela va s'améliorer ».

Bien sûr, il arrive à la personne de gagner – mais jamais assez pour compenser l'argent perdu. Le soulagement est donc ponctuel et sert de confirmation à la personne, qui pense d'autant plus que sa stratégie de jeu est la bonne : « un jour, elle gagnera le gros lot... »



Hasard, vous avez dit hasard ?

La grande majorité des jeux d'argent sont des jeux de hasard : loterie, jeux de tirage, jeux de grattage, roulettes, machines à sou, jeux de dés, de cartes, etc. Les meilleurs spécialistes ont travaillé pour créer des moyens sûrs pour permettre aux organisateurs de jeux (casinos, loteries, etc.) d'être certains de gagner. Tout comme les assurances, la preuve que le système est faussé est justement

qu'il existe : si les organisateurs perdaient plus qu'ils ne gagnaient, tous ces « jeux » auraient disparu depuis longtemps...

Bien évidemment, nous avons parlé plus haut des caractéristiques du joueur et notamment de son « optimisme pathologique » qui lui fait croire que « lui, il peut gagner » – ce qui est statistiquement vrai à court terme : c'est la fameuse *chance du débutant*. Mais le système est ainsi fait qu'il est impossible de gagner à long terme : autrement dit, plus on joue, plus on perd. C'est mathématique (et judicieusement pensé pour que ce soit ainsi).

D'autres jeux font entrer en ligne de compte l'habileté ou la connaissance du joueur, comme les paris sportifs et les courses hippiques. Malheureusement, même dans ce domaine, il a été montré que, sur une saison sportive et avec des professionnels entraînés, les réussites de « tir au but » étaient très proches de ce que le hasard aurait donné, à cause des nombreux aléas des matchs. C'est-à-dire que rien ne permet de garantir qu'un sportif entraîné va marquer ou non, qu'il ait fait précédemment de bons scores ou pas...

Ainsi, cumuler de l'expérience ou de la connaissance peut avoir une certaine influence sur le jeu ou le pari, mais c'est le hasard qui « validera » le résultat au bout du compte.

Et, rassurez-vous, si un sport permet au parieur de gagner plus souvent qu'il ne le faudrait, les organisateurs de paris s'arrangent pour créer un « jeu », une manière de parier qui fasse baisser les statistiques et qui leur permette, à eux, de gagner plus souvent que les parieurs !

L'espoir du parieur s'appuie sur nombre d'illusions « logiques », comme le fait de penser que jouer au loto : 1, 2, 3, 4, 5, 6 est idiot, que cela ne pourrait jamais tomber... Et pourtant, si ! Statistiquement, cette suite de chiffres a autant de chances de sortir qu'une suite aléatoire comme 12, 55, 29, 32, 48, 27... ou n'importe quelle autre !

De même, le parieur s'attendra, après une suite de « déveines », à ce que *la chance tourne*. Pourtant, là aussi, le hasard ne réfléchit pas et ne « corrige » pas ses sorties. Par exemple, plusieurs séries de tirages avec beaucoup de chiffres impairs ne seront pas forcément suivies « un jour ou l'autre » de tirages avec davantage de chiffres pairs. Peut-être que oui... mais peut-être que non. C'est cela, le hasard.

Vous pouvez avoir vos chiffres fétiches, jouer votre date de naissance, aller toujours sur la même machine à sous, parier au même endroit, souffler sur les dès avant de les lancer... rien n'y fera. Il est impossible de prédire le résultat d'un jeu de hasard et jouer davantage ne fera qu'augmenter les probabilités de perdre. C'est sur ce phénomène mathématique que s'appuient les organisateurs de jeux pour être sûrs de toujours gagner : pousser le joueur à rejouer, jusqu'à ce qu'il perde tout.

Le gain possible à court terme est ainsi imprévisible pour le joueur... mais, à moyen et long terme, il est tout à fait assuré pour les organisateurs de jeu ! C'est ce que l'on appelle « le taux de retour ». Les rares gagnants deviennent alors des encouragements pour les autres joueurs, attirant les nouveaux et fidélisant les anciens. Tout est bien calculé et huilé ! Les lois naturelles du hasard font ensuite le reste au profit des organisateurs et au détriment de leurs clients.

Vous voulez « quitter le jeu » ? Voici une technique d'autohypnose pour vous.

Comme d'habitude, étudiez le protocole et **enregistrez-le** avec vos mots à vous, pour vous guider dans les débuts de votre pratique. Avec le temps, vous connaîtrez la technique par cœur et vous n'aurez plus besoin de votre enregistrement...

Je transforme mon tourbillon de vie

« L'œil d'un cyclone est une zone de calme et de temps clément niché au centre du tourbillon cyclonique. »

La vie est parfois comme un tourbillon qui nous emporte sans que l'on n'y puisse rien faire...

Peut-être que rien ne peut arrêter ce tourbillon, le cours du temps – mais on doit pouvoir revenir à son origine, découvrir ce qui lui donne son ampleur, sa force, ses parfums... et modifier tout cela pour le rendre meilleur ! Avant de sauter à nouveau dans le tourbillon et de se laisser emporter par cette valse folle... mais que, cette fois, nous aurons choisie !

Ici, une sensation (image, son, ressenti...) va vous servir de guide pour remonter le temps, symboliquement, et retrouver l'événement à l'origine de vos soucis d'addiction au jeu : ce qui a donné à votre vie sa direction actuelle.

Après avoir plongé au cœur de vous-même, vous allez changer un événement, toujours symboliquement, ce qui va transformer votre tourbillon de vie.

Prêt pour le grand voyage ?

Si vous le souhaitez, faites cinq minutes de Cohérence Cardiaque, puis...



Le protocole de base « j'arrête de jouer mon argent »

- 1. Mettez-vous en autohypnose**, vers la Conscience (méthode d'autohypnose n° 2 p. 55), à la manière humaniste. Prenez votre temps, soyez bien en **ouverture de conscience**. C'est un peu comme se préparer avant un voyage. Cherchez une sensation de calme et de confort tranquille, comme d'être en attente, émotions et pensées au repos...
- 2.** Quand vous êtes en *état de conscience augmentée*, **rappez-vous la dernière fois où vous avez joué et ce que cela a provoqué en vous**. En plus de vos émotions (tension, peur, angoisse, plaisir, excitation, etc.), est-ce que vous **voyez** des choses dans votre tête (le casino, la table, les boules du loto, l'écran d'ordinateur...) ou est-ce que vous **entendez** des choses (le bruit des machines à sous, la musique d'un générique, vos pensées, le brouhaha du PMU...) ou plutôt est-ce que vous **ressentez** des choses (les dés ou les cartes entre vos mains, de la chaleur ou des frissons, la transpiration ou la décharge glacée de l'adrénaline...). Trouvez votre **orientation sensorielle**.
- 3. Transformez ce souvenir** (image, son ou sensation) **en symbole** : si vous pensez en images, faites-en un film. Si vous avez des sons, créez comme un mantra, une ritournelle... Et si vous avez des sensations, faites-les revenir encore et encore, en boucle.
- 4. Accélérez maintenant le film, le mantra ou la sensation jusqu'à en faire un tourbillon sensoriel** : il faut arriver à ce que tout devienne flou (pour les images), comme si tout allait très très vite. Avec les sons, faites comme une sirène de pompier qui passe devant vous à toute vitesse (effet *doppler*), encore et encore. Avec les sensations, ressentez la vitesse... Il vous faut un tourbillon d'images, de sons ou de sensations ! Ressentez la force, la puissance et la vélocité de ce tourbillon.
- 5. Sautez dans ce tourbillon sensoriel !** Et laissez-vous emporter jusqu'« au cœur du cyclone », là où tout est calme : au cœur de ce qui crée votre vie telle qu'elle est. Là, vous découvrirez l'expérience à l'origine de vos soucis. Chaque tourbillon, chaque cyclone, même le plus puissant, a cette zone tranquille où tout semble tranquille. Vous devez trouver ce lieu.
- 6. Recherchez maintenant ce qui pose problème** : est-ce que vous voyez/entendez/ressentez quelque chose qui vous gêne ? Est-ce au contraire une absence de bonne chose ? S'il s'agit d'une chose gênante, modifiez-la ou « nettoyez-la » comme nous l'expliquons à la technique « Théorie Symbolique Simple » (p. 149).
 - Ce que vous percevez est **un symbole**. Il représente quelque chose de plus profond en vous, comme un masque sur un ensemble d'événements. Vous percevez une chose, comme la pointe d'un iceberg, mais il y a beaucoup plus « en dessous ».
 - En modifiant l'apparence, vous **transformez** ce qu'il y a de caché dans le symbole, sous le masque – inutile de savoir quoi, du moment que cela vous fait du bien : faites en sorte que tout devienne plaisant, agréable, positif.
 - Votre travail est fait lorsque vous ressentez, même légèrement, une **sensation d'apaisement**, de paix ou de détente.

7. Envoyez votre symbole sain dans la paroi du tourbillon. Observez votre tourbillon se modifier, se transformer grâce au nouveau symbole qui se répand partout en lui.

- Si vous aviez des images : **voyez** votre tourbillon changer, prendre la couleur ou l'apparence de votre symbole positif. Si vous aviez du son, **entendez** l'harmonie revenir, s'étendre. Si vous aviez des sensations, vous devez être impatient de sauter dans votre nouveau tourbillon, doux, chaud, confortable et onctueux !

8. Dès que cela vous paraît bien, lancez-vous dans la paroi et **laissez-vous emporter par ce nouveau tourbillon positif et sain** qui vous ramène bien **au présent**, « ici et maintenant » comme les voyageurs de Jules Verne, qui reviennent du centre de la Terre et se retrouvent à nouveau à la surface.

- Vous pouvez garder le souvenir du tourbillon – comme on sait que le temps existe et se déroule perpétuellement, bien que l'on n'y pense pas en permanence. Vous pouvez aussi « tourner la page » dans votre esprit et vous sentir vous éloigner de ce tourbillon, pour « passer à autre chose ».

9. Ouvrez les yeux... et reprenez le cours de votre existence !

Vous devinez que cette technique pourrait vous servir dans toutes les situations où quelque chose vous gêne au quotidien, quelque chose de répétitif dans votre vie (comportement, humeur, mal-être, etc.) et pourtant d'origine inconnue.

C'est simple, vous ne pouvez pas faire de « bêtise » (c'est symbolique) et cela peut considérablement améliorer votre vie – comme si vous aviez nettoyé votre *arbre de vie*, des racines du passé jusqu'à aujourd'hui.

Enfin, pour vous encourager, même pour de petits succès – ou si vous avez besoin de soutien moral : pensez à votre rituel ! Faites-vous une petite *danse de la gratitude*. Allez chercher la vidéo sur Internet et sautillez en même temps que tous ces gens dans le monde !

Plan d'action

Changez « d'ami » !

Une bouteille ou un joint sont des présences qui rassurent, mais vous êtes prêt(e) maintenant à les remplacer :

- Programmez des rencontres avec des amis, voisins, collègues.
- Organisez des dîners, des sorties au cinéma.

- Faites-en sorte de rendre votre vie attractive, intéressante : il existe mille et un hobbies sur cette terre. Trouvez ce qui vous amuse, quelque chose d'original !
Comptez le nombre d'heures, de soirées, de journées que vous passiez avec votre ancien « faux ami » et décidez de remplacer une soirée par semaine, puis deux, puis trois par des activités qui vous ont toujours attiré : sorties, loisirs, etc.
Reprenez contact avec le vrai monde, vous verrez, il est magnifique !

CHAPITRE 11

J'arrête le shopping ou les achats compulsifs

Ah ! Voici un domaine qui touche des facettes inédites de nous-même : que soulage-t-on lorsque l'on achète quelque chose « pour se faire du bien » ?

Alors, il faut distinguer le shopping des achats compulsifs, car le déclencheur profond n'est pas le même.

- **Le shopping** est à mettre en relation avec le perfectionnisme ou encore le besoin de reconnaissance.
- **Les achats compulsifs** sont plutôt associés à la peur de manquer, chez des personnes qui ne se sentent en sécurité qu'en accumulant ou en possédant des objets.

Bien sûr, comme pour toute addiction, il faut rappeler que les personnes sont complètement inconscientes des blessures émotionnelles qui les poussent à ces actions. Elles sentent juste en elles un désir très fort... Le problème de ces addictions est qu'elles vident le porte-monnaie de manière spectaculaire et rapide sans toutefois parvenir à combler le manque intérieur.

Voyons ce que l'on peut trouver comme solution. Nous parlons ici des femmes car elles sont les plus touchées par l'addiction au shopping.

Le shopping

Qu'est-ce qu'on fait cet après-midi ? Du shopping !

En répondant cela, si vous sentez en vous un fourmillement agréable dans le ventre, si tout à coup vous vous sentez plus radieuse et plus brillante, comme si ce mot seul était une formule magique capable de vous embellir de l'intérieur, alors vous êtes peut-être bien de celles que l'on appelle les « addicts du shopping ».

Dans les publicités et les séries télé, on nous présente ces femmes magnifiques, sur les trottoirs des grandes villes et dans les plus belles boutiques. Tous les regards se tournent vers elles ; elles deviennent pour un après-midi les déesses des temps modernes, visitant les temples des sacs à main, chaussures ou vêtements de tous styles.

La sortie shopping s'inscrit souvent dans un rituel complexe, très organisé. Auparavant, on prépare son corps, on s'épile, on se maquille, on prend soin de ses cheveux et de ses ongles. Car, pour qu'une sortie shopping soit vécue de la manière la plus agréable possible, le corps entier et surtout le regard que l'on porte sur soi doivent participer à l'événement. Ainsi, l'essayage par une main manucurée d'un escarpin de marque sur une jambe parfaitement épilée prendra des allures sensuelles.

Vus de l'extérieur, ces comportements peuvent paraître étranges. Qu'est-ce qui peut pousser ces femmes à passer autant de temps pour trouver telles chaussures de telle marque, ou tel petit ensemble... Pourquoi le fait de porter LE sac à main ou LES baskets de la tendance du moment les rend aussi joyeuses ? Et surtout, pourquoi utilisent-elles tout leur argent pour cela ?

Alors, la première chose dont se plaignent les « accros du shopping », c'est un sentiment d'insécurité lié directement à des problèmes financiers (endettement). Car leur shopping compulsif les empêche de payer leurs factures et de ce fait peut aussi affecter leur confiance en elles. La sensation de toute-puissance disparaît derrière les relances pour impayés !

Il y a aussi autre chose d'important : lorsque nous rencontrons ces femmes pour les aider, elles ont souvent déjà pris conscience que leurs achats ne suffisaient pas à remplir le vide qu'elles avaient en

elles. Oui, elles sont à la pointe de la mode, leurs placards débordent de vêtements, de chaussures, de sacs à main de marques, etc. Elles ont aussi souvent des corps travaillés par des régimes alimentaires sévères et qui leur demandent de nombreuses heures de soins dans les instituts ou les salles de sport, ou simplement chaque jour, dans leur salle de bains. Mais malgré cela, elles se sentent toujours seules et mal-aimées.

Parfois désespérées, elles nous demandent ce qu'elles peuvent faire de plus ? Acheter une autre paire de chaussures, elles s'en rendent compte, ne résoudra pas le problème de fond.

Il est alors important de travailler sur ce que l'on pourrait appeler « les profondeurs de l'être » ou encore le féminin intérieur. Le « Féminin intérieur » est une facette de votre esprit. Cela n'a rien à voir avec le fait d'être belle ou féminine à l'extérieur.

Lorsque l'on travaille sur son Féminin intérieur, on travaille sur son ressenti, sa confiance en soi. On travaille aussi à combler le vide laissé par les nombreuses blessures de l'existence : blessures affectives, deuils, traumatismes ainsi que toutes les mauvaises expériences de l'enfance.

Chaque traumatisme, chaque deuil, chaque mauvaise expérience trace en effet un sillon de souffrance en nous et si nous ne le comblons pas, si nous ne le soignons pas, ce sillon reste ouvert, et la sensation de vide ne s'éteint jamais.

Le principal problème, surtout chez les femmes, est que cette sensation douloureuse provoque un sentiment d'absence qui se propage sur toute la vie : absence de confiance en soi, absence de se sentir belle et désirée, absence de se sentir intelligente, absence de se sentir forte, etc.

Ainsi, ces femmes entrent dans la spirale du perfectionnisme pour combler ce vide insupportable. C'est alors que la course à la beauté, au corps parfait, à la mode et donc au shopping effréné commence... On en fait même des émissions et des séries télé !

Pourtant, il suffirait de se sentir bien, à l'intérieur de soi-même, pour que cessent ces comportements.

Nous vous proposerons un peu plus loin (p. 142) un exercice qui vous permettra de travailler sur la sensation de ne pas (assez) plaire ou de ne pas être (assez) acceptée, si vous aussi vous faites partie de ces femmes perfectionnistes et addictes au shopping.

Quand une femme est apaisée dans son intériorité, elle devient plus sereine, plus sûre d'elle, car elle retrouve sa force et sa sécurité intérieure. Vous n'éprouvez plus le besoin de passer autant de temps à essayer de vous sécuriser en voulant à tout prix briller pour « paraître ». Vous sentirez que votre véritable beauté vient du cœur. Le shopping pourra rester source de plaisir pour parer ce corps qui brille de l'intérieur. Mais il cessera d'être une compulsion.

Les achats compulsifs

Comme nous l'avons dit plus haut, les achats compulsifs sont très souvent associés à la peur de manquer chez les personnes qui ne se sentent en sécurité qu'en accumulant ou en possédant des objets (livres, bibelots, collection...). Cette accumulation leur donne la sensation d'être plus lourds, plus ancrés dans le sol, donc acheter leur apporte une forme de stabilité.

On pourrait comparer cela à un arbre qui, ayant perdu ses racines, s'en fabrique de nouvelles, mais artificielles. On comprendra alors que la seule façon d'aider ces personnes est de faire un travail en profondeur pour remplacer les racines artificielles par de vraies racines. Ce travail permettra de combler le vide par un apport qui ne viendra plus des chaînes de production industrielle, mais des profondeurs de l'être.

Alors, le comportement d'achat est encore une fois compréhensible, lorsque l'on connaît les particularités de notre Inconscient : l'aspect possessif du cerveau reptilien, toujours lui, peut virer à la *collectionniste*... mais là, ce n'est plus normal ! Il faut donc creuser un peu plus pour découvrir la vraie cause de cette compulsion.

Ce n'est donc pas tant l'objet acheté qui fait plaisir en lui-même, que le fait d'acheter. La personne ressent une satisfaction au moment où l'achat est fait – et l'achat peut rester ensuite plusieurs heures dans son emballage, car l'impulsion inconsciente est passée. La personne est soulagée.

Il y a donc quelque chose de l'ordre de ce que l'on appelle en psychothérapie une « blessure intérieure » (rejet, abandon, manque d'amour, etc.) : quelque chose que l'on a vécu il y a longtemps et qui nous a marqués, qui fait partie de nous aujourd'hui.

Bien sûr, nous sommes tous porteurs de ces « blessures émotionnelles » : nous avons tous déjà vécu un rejet, une rupture, etc. Mais nous n'y sommes pas tous aussi sensibles, de là à compenser pour se sentir bien – ici par des achats compulsifs.

De plus, comme vous le savez, nous vivons dans une société qui nous sollicite au quotidien, qui nous pousse à la surconsommation. Comme il est facile d'avoir un frigo bien rempli, il est aussi facile d'acheter tout et n'importe quoi sur Internet, « pour se faire plaisir ».

Les publicitaires ont bien compris comment fonctionnent les trois niveaux du cerveau. Ils sollicitent le reptilien qui souhaite accumuler « au cas où » : il pourrait y avoir un manque possible, une pénurie. Ils font miroiter au limbique de belles émotions à l'idée d'acquérir tel objet : appartenir à une catégorie sociale privilégiée, être quelqu'un de différent, etc. Le néocortex est poussé à la collection, à compléter un ensemble commencé, à changer pour mieux, etc. Il n'a que peu de place pour mettre en avant sa capacité de discernement.

L'attrait de la nouveauté est grand : cela plaît à notre Conscience !

Les personnes accrocs aux achats ont ainsi bien du mal à résister à ces sirènes.

Nous ne sommes plus aussi habitués qu'autrefois à la frustration. Être frustré, c'est être dans l'impossibilité de satisfaire un besoin ou une envie. Il est différent de manquer quand il n'y a rien (périodes de crise, de guerre, etc.) que de savoir que l'objet existe, à portée de main, et que nous pourrions fort bien l'acheter. Normalement, nous

avons « appris la frustration » dès l'enfance, ne serait-ce que parce que, bien sûr, nos parents ne pouvaient pas nous offrir tout ce que nous souhaitions.

Mais si notre histoire de vie nous a fragilisés, si nous avons une « corde sensible », une zone de faiblesse et que l'impatience ou l'urgence irritent cette *blessure* en nous, alors il se crée un phénomène qui fait perdre à la personne sa capacité de discernement.

Pour apaiser cette tension intérieure, la personne peut traverser toute la ville en urgence, avant la fermeture des magasins, pour se procurer l'objet devenu tout à coup indispensable ; elle peut passer des heures à rechercher sur Internet la chose qu'il lui faut... Toute affaire cessante, toute son organisation se focalise vers un seul et unique objectif, devenu obsessionnel : acheter maintenant « coûte que coûte ! ».

Achats compulsifs ou addiction au shopping, voici une technique qui vous permettra de soigner la part de vous qui a besoin d'acheter sans cesse !

Je soigne mon Inconscient !

Votre esprit profond est constitué de grandes « facettes » que l'on appelle des archétypes. Le monde des humains étant divisé en deux grandes familles : tout ce qui est Féminin et tout ce qui est Masculin, notre esprit s'est forgé (entre autres choses) selon ces deux grandes catégories.

C'est ici que se cache l'expression de votre blessure profonde. Voici donc un protocole simple qui vous aidera à prendre conscience de la facette de vous qui est blessée et de la soigner.

Comme souvent, débiter par un cycle de Cohérence Cardiaque vous fera du bien et vous mettra en bonne condition, le corps et l'esprit tranquilles, pour votre séance d'autohypnose.



Le protocole de base « j'arrête le shopping ou les achats compulsifs »

1. Débutez par une **induction hypnotique humaniste**, vers la Conscience (méthode d'autohypnose n° 2 p. 55), car vous l'avez compris il ne s'agira pas de demander à votre Inconscient de faire quelque chose pour vous, mais bien de soigner une facette de lui...

2. Lorsque vous vous sentez bien, à la fois présent(e) et connecté(e) à la vie autour de vous – que vous sentez les choses autour de vous comme si vous les respiriez –, appuyez-vous sur cet état de calme et de stabilité psychologique pour **repenser à la sensation qui vous pousse à acheter sans cesse**, au plaisir ressenti après un achat compulsif... Et laissez votre ressenti prendre une forme symbolique, comme dans un dessin animé.

– Souvenez-vous que vous n'avez pas forcément à « voir » quelque chose : vous travaillez ici avec votre pleine conscience, c'est donc votre intuition qui agit et elle n'a ni yeux, ni oreilles, ni corps. Donc, « penser » à votre symbole suffit, à partir du moment où vous pouvez le décrire, même si *vous ne savez pas comment vous savez*, ce qui est la description d'une intuition.

3. Lorsque vous avez donné une forme à votre ressenti, demandez-vous **à quoi il ressemblerait si c'était une personne** : un homme ou une femme qui aurait les caractéristiques du symbole que vous avez imaginé, mais pas une personne proche ni de votre famille. Si votre symbole est long, imaginez une personne assez grande. S'il est rond ou carré, faites en sorte que la personne imaginée soit ronde ou carrée, physiquement. S'il a l'air agressif, donnez une expression agressive à la personne, etc.

– Encore une fois, nul besoin de « voir » vraiment, du moment que vous imaginez.

4. Vous allez faire maintenant quelque chose d'amusant : **imaginez que le temps remonte et que l'homme ou la femme** (symbolique) que vous avez découvert(e), même blessé(e), très méchant(e), triste, agressif(ve) ou autre... **redevient tout bébé** ! Un petit enfant, tout mignon et innocent, encore vierge de toute histoire de vie.

– Imaginez ensuite que ce petit bébé reçoit tout l'amour dont vous rêvez, qu'il **grandit parfaitement**, en apprenant toutes les choses qui vous paraissent nécessaires et utiles, en recevant **toute l'attention et l'amour voulus**.

Faites-vous plaisir ! Faites de cette femme une « super-femme », ou de cet homme un « super-homme », selon vos critères. Ne cherchez pas à ce qu'il ou elle vous ressemble, mais faites **un être à votre goût**, fort pour un homme par exemple ou belle et séduisante pour une femme.

Lâchez-vous ! Imaginez que ces 1 000 merveilles puissent déteindre sur vous à l'avenir... ce serait génial !

– **Faites grandir** cet homme ou cette femme jusqu'à ce qu'il ou elle ait le même âge que vous en ce moment.

5. Une fois que c'est fait, **transformez-le/la en une belle lumière**, vivante... **et inspirez-la** ! Remplissez-vous-en ! Et portez cette présence et cette énergie particulièrement à **l'endroit de l'ancien ressenti**.

Vous devez ressentir en vous que cela vous fait du bien. C'est votre signe de réussite.

6. Maintenant que vous vous sentez mieux : **vérifiez ! Imaginez les jours et la vie à venir**. Comment vivez-vous ? Est-ce que vous pensez avoir encore ces achats compulsifs ? Nous parlons de ceux en excès, bien entendu qu'il faut toujours continuer à se faire plaisir... Constatez en imagination que vous avez désormais une vie qui correspond davantage à ce que vous en attendez.

7. **Lorsque tout vous plaît**, accomplissez le « geste magique » qui vous permet de rendre tout cela réel dans votre vie : **ouvrez les yeux !**

Si vous avez bien atteint un *état de conscience augmentée*, vous aurez redéfini la structure profonde de votre Inconscient du premier coup – mais ce n'est pas forcément facile à réussir lorsque l'on débute en Hypnose. Et il est possible que vous ayez oublié des éléments importants lors de votre première expérience...

Notre Inconscient étant très fort pour maintenir nos anciens schémas, il est possible que vous ayez à refaire quelques fois cet exercice afin que votre être profond comprenne ce que vous attendez de lui. Cela n'a rien de compliqué, c'est juste une question d'éducation.

À vous de jouer : faites-vous du bien !

Et pour remercier votre Inconscient de changer aussi vite et aussi bien, remerciez-le par un petit moment de fantaisie joyeuse : sautillez quelques pas de votre rituel favori, pour exprimer votre gratitude, envers vous-même et envers la vie.

Allez, lisez les étapes de ce protocole, redites-les avec vos mots à vous et **enregistrez-vous** afin de pouvoir pratiquer au début sans effort de mémoire.

Avec la pratique, vous n'aurez plus besoin de votre enregistrement, car vous aurez mémorisé la technique.

Plan d'action

Cette action est très simple à réaliser et va rendre concrète la valeur de l'argent. Cela permet de palper, au sens propre et figuré, le numéraire en tant que monnaie d'échange contre un bien ou un service. La répétitivité du mouvement comme compter les billets (on voit l'argent nous glisser entre les mains).

- Prenez vos relevés bancaires et faites le total de vos dépenses « non raisonnables » depuis 3 mois.
- Retirez cette somme dans un distributeur et payez vos achats « compulsifs » en espèces et uniquement de cette façon.
- Mettez en place un étalonnage : « je gagne... euros de l'heure » puis transformez l'argent en temps de travail.

Exemple : les deux montres que j'ai achetées ce week-end représentent... heures de travail ou, pour les plus dépensiers... jours de travail dans le mois.

CHAPITRE 12

J'arrête de passer mon temps sur les films pornos !

Ah ! Voilà l'addiction reptilienne par excellence ! À quoi sont dédiés notre cerveau reptilien et la majorité de notre fonctionnement physique ? À la reproduction !

Si nous ne vivions pas dans une société qui a inventé le mariage et la famille, nous pourrions être comme les lions : des groupes de femmes vivraient avec les enfants, en clans autonomes, et les hommes passeraient leur temps à explorer leur territoire. Ils feraient des bébés de temps en temps, mais sans s'accrocher mutuellement.

Bien sûr, il existe dans la nature des organisations animales qui ressemblent à la nôtre, comme celle des loups par exemple, où le mâle et la femelle Alpha vivent ensemble durablement. Comme ils sont les parents de presque tous les membres de la meute, le couple Alpha est respecté par tout le reste de la bande. Ils sont d'ailleurs les seuls à se reproduire.

Mais cet exemple est assez rare dans le genre animal et la louve n'a ses chaleurs qu'une fois par an... tandis que les humains sont « gourmands » toute l'année !

Nous devons donc composer avec un instinct sexuel très présent, même s'il ne se montre que rarement à découvert : c'est lui qui fait faire du sport aux hommes, qui leur fait acheter de beaux vêtements et une belle voiture, qui conduit leur démarche, leurs pensées et leurs regards... De là vient l'agressivité, la possessivité, le besoin d'être plus fort (argent, pouvoir) que les autres et toutes ces particularités qui mettent le monde à feu et à sang, y compris quand

ces pulsions animales se cachent derrière des idéaux, politiques ou religieux.

Alors, cette compulsion touche vraisemblablement plus les hommes que les femmes, car leur sexualité est différente. Chez ces dernières, elle est forte aussi, mais occasionne moins de dégâts directs que celle des hommes – même si certains arguent que les hommes ne font ce qu'ils font que pour la conquête des femmes, qu'ils se le cachent ou qu'ils l'admettent.

Ainsi, une expérience sociale a été menée par des éducateurs, dans des quartiers pauvres où la violence règne en maître. Pour parler en termes biologiques, si vous permettez à tous les « mâles » d'être assouvis, le taux de criminalité baisse à pratiquement zéro !

Vous comprenez mieux pourquoi les films de violence sont autorisés aux mineurs : cela banalise l'usage de la force, la cruauté voire la barbarie... et on conserve de futurs soldats potentiels. Mais cela développe les bas instincts, notamment par une hausse de la testostérone.

Le souci est que cette hormone induit des comportements très agressifs, justement...

Donc, comment calmer la population que l'on vient d'exciter avec des films violents ? En les faisant boire, fumer, travailler, rester devant leur écran, se stresser... et en « vidant » le reste de pulsion grâce à quelques films pornographiques ! Car, tout cela épuise votre taux de testostérone !

Interdisez quelque chose et vous verrez les gens se précipiter dessus, encore plus facilement si leurs hormones les y poussent. Même pas besoin ici, comme pour le tabac, d'adjuvants chimiques. Il suffit d'exciter un comportement naturel.

Il faut bien se calmer !

Nous sommes d'accord. Si vous êtes sportif, que vous prenez régulièrement le soleil, que vous aimez prendre des risques, que

vous êtes non-fumeur et que vous buvez modérément ou pas du tout, que vous vous habillez cool (rien qui vous serre !) et que vous êtes plutôt zen dans la vie... votre taux de testostérone doit être à son maximum, naturellement !

Dans ce cas, il est donc bien normal de « vous occuper de vous » afin de ne pas devenir insupportable pour tout le voisinage. Que vous *preniez les choses en main* pour vous calmer ou que votre compagne soit aussi demandeuse que vous (ou un peu des deux), on ne peut pas parler d'addiction ou de compulsion.

La situation qui nous préoccupe dans ce chapitre, c'est lorsque vous êtes accro aux films pornos : lorsque vous ne pouvez plus vous en passer et que vous sentez bien que cela dépasse la normale, même pour quelqu'un de « très en forme » comme vous !

C'est le même schéma si vous multipliez les rencontres sexuelles, sans lendemain ou avec une maîtresse (ou si vous allez voir des prostituées). De temps en temps, chacun fait ce qu'il veut de sa vie sexuelle, mais si vous vous sentez « obligé », « poussé à le faire », si c'est « plus fort que vous » alors, tout comme pour le tabac, l'alcool ou la drogue, il n'y a plus de plaisir (ou il est instantané et vous recherchez toujours à revivre ce court instant) : ce sont vos hormones qui commandent !

C'est encore une fois typique de notre cher ami le cerveau reptilien et du fonctionnement profond de notre corps. Il devient facilement accro et, pour peu qu'on le pousse (comme nous en avons parlé avec le fonctionnement de notre société), il devient prisonnier de ses propres pulsions...

Donc ?

Vous l'avez compris, on a tous un cerveau reptilien et il faut bien l'assouvir, le calmer. Il est donc normal d'avoir une sexualité. Le couple ne permet généralement pas à un homme un rythme sexuel conforme à ses besoins physiques. Alors, il se calme par lui-même.

Examinez les communautés qui ont interdit cet acte simple et vous les retrouverez à l'origine des guerres les plus meurtrières de toute l'Histoire ! Sans compter les perversions individuelles, qui mènent à toutes les horreurs... Nous sommes conçus avec un cerveau reptilien et des hormones, renier notre animalité ne fait que l'exacerber – et, chez des gens qui la refusent, c'est très dangereux.

À côté de cela, vous avez aussi compris qu'il ne faut pas laisser « la bête » en vous prendre le contrôle... Et qu'il y a toujours quelqu'un pour profiter de votre faille humaine pour vous mener par le bout du nez. Il ne faut pas passer du « normal et naturel » à l'excessif.

C'est comme avoir un petit bouton qui gratte, mais qui fait formidablement du bien lorsqu'on le gratte ! Ce petit bouton est « installé d'origine » : c'est notre corps, la partie reptilienne de notre cerveau. On ne peut pas le retirer. Comme une zone érogène : cela fait du bien, c'est OK. Mais cela devient anormal si on passe son temps à se tripoter !

Une expérience a été faite avec des singes : on leur a donné un bouton qui permettait d'activer à volonté la zone « plaisir » dans leur cerveau. Que croyez-vous qu'il s'est produit ? Ils l'ont tellement activé qu'ils se sont tués par overdose d'hormones ! Ils se sont grillés le cerveau !

Bien sûr, vous n'arriverez jamais à cela avec des films pornos ou des maîtresses à volonté mais, si vous le laissez faire, votre cerveau animal court vers ça ! Il le cherche... et la plupart des publicités, beaucoup de films et Internet vous poussent à « activer le bouton » !

Et pendant ce temps, vous ne réfléchissez pas et vous vous tenez tranquille.

Le système est bien fait, n'est-ce pas ?

Je veux reprendre ma liberté !

Comme souvent, les techniques proposées dans les chapitres précédents pourraient vous faire du bien aussi. Toutefois, voyons un

nouveau protocole, facile à utiliser pour vous aider.

Puisqu'il s'agit d'aller rééduquer votre Inconscient, nous n'allons pas lui demander d'agir pour vous, donc nous opterons pour l'autohypnose Humaniste. C'est « Vous », en Conscience, qui allez reprendre les rênes.

Enregistrez les étapes de ce protocole et écoutez-les à votre rythme. Cela vous aidera à mémoriser les instructions, qui sont simples et que vous saurez rapidement par cœur.

Ce protocole est une variante de ce que l'on appelle la « Thérapie Symbolique Simple (TSS) ». Il vous permet de travailler en direct sur votre Inconscient, de manière ludique, concrète... et, en plus, c'est facile à faire !



Le protocole de base « j'arrête de passer mon temps sur les films pornos »

1. **Mettez-vous en autohypnose** grâce à une induction vers la Conscience (méthode d'autohypnose n° 2 p. 55), tel qu'on le fait en Hypnose Humaniste.

2. Sitôt que vous vous sentez en *état de conscience augmentée*, **rappelez la sensation qui vous pousse** à regarder un film porno (ou à rechercher une relation sexuelle).

3. Et sitôt que vous l'avez à peu près, **pensez fortement que vous allez la chasser de vous** : cela va au contraire l'exciter, comme vous le savez ! Tel un chasseur, cherchez à **identifier la sensation cachée** (physique, auditive ou visuelle, en imagination) qui se rebelle à ce moment-là. C'est le déclencheur de vos compulsions.

C'est généralement très subtil, plus proche d'une intuition que d'une vraie sensation. Vous le sentez ou savez, sans trop savoir le décrire ou l'identifier.

4. Maintenant, **donnez une forme à cette impression** : soit en prenant davantage conscience de vos sensations, jusqu'à pouvoir les caractériser (par exemple : « *C'est dans le ventre... c'est lourd... c'est chaud...* ») ou même les voir (par exemple : « *C'est comme une énergie rouge-noire qui me rentre dans la gorge et descend en moi* »), peut-être aussi les entendre, s'il y a une voix...

Il s'agit de faire « prendre corps » à cette impression diffuse, pour qu'elle devienne quasi réelle. Car, tout ce qui est tangible, concret, devient manipulable !

5. Lorsque vous avez **une bonne idée de ce qui provoque vos pulsions exagérées**, vous pouvez **travailler dessus**... Il s'agit de vous en débarrasser, soit en la transformant positivement (elle reste en vous mais vous fait du bien), soit en la faisant disparaître (elle n'est plus ni en vous, ni autour de vous).

- *S'il s'agit d'une sensation physique* : peut-être pouvez-vous l'entourer de vos mains ou de vos bras, la décoller de vous, la retirer si elle est en vous, couper le lien qui vous relie s'il y en a un...
- *Si vous voyez quelque chose* (derrière vos paupières, en imagination) : alors, faites comme si cette chose était réelle. Voulez-vous la malaxer, l'étirer, la changer de forme ou de couleur, l'envoyer à l'autre bout de l'univers, la brûler ? Transformation ou destruction, à vous de choisir.
- *Si vous entendez quelque chose* : voix, musique, bruit... Faites ce qui vous paraît bien, comme pour un objet tangible. Voulez-vous faire disparaître ce son ou le transformer ? Le déplacer dedans ou hors de vous ? Etc.

Le plus important ici est de bien **agir comme si les choses de votre esprit étaient réelles**, car elles le sont – au moins pour vous ! (sinon, vous n'auriez pas tous ces ennuis à cause d'elles). Donc, si vous prenez quelque chose dans l'espace autour de vous, saisissez-le avec force, tenez-le bien, etc. Si vous voulez le lancer au loin, faites le geste

réel. Si cela revient, bloquez-le en créant un champ de force avec vos mains, par exemple. C'est votre esprit, c'est vous le/la magicien(ne) ! Reprenez le contrôle de votre cerveau ! Dans ce monde-là, vous n'avez aucune limite.

6. Une fois que vous avez fait ce qui vous semblait bon, **vérifiez donc votre corps physique** (imaginaire !). Est-ce que les choses que vous avez enlevées ou transformées ont laissé des traces sur vous ? Des blessures ? **Soignez-vous !**

Par exemple, quelqu'un qui aurait eu une bête accrochée à lui pourrait être blessé comme par des morsures. Quelqu'un qui aurait eu des choses sales sur lui voudra sans doute se nettoyer. Quelqu'un qui a retiré un caillou de son ventre voudra peut-être mettre quelque chose dans l'espace vide laissé par l'ancien caillou. Etc.

7. Dernière vérification : maintenant que vous êtes parfaitement bien, que plus rien ne vous ennuie et que votre « intégrité physique » est rétablie, **vérifiez votre espace psychologique**. Qu'y a-t-il autour de vous, en imagination ? Est-ce noir et tout vide ? Ou est-ce que vous aimeriez quelque chose d'agréable, comme un beau paysage, des gens que vous aimez, etc. ?

Vous vivez au quotidien dans cet espace subtil. Il vous baigne et vous influence. Il vous protège aussi en vous permettant d'avoir des pensées et des sensations agréables. Donc, prenez le temps d'**imaginer un environnement sympathique**, qui viendra rapidement se refléter sur votre existence concrète.

8. Lorsque tout vous convient vraiment, dites-vous que **vous avez bien travaillé** et que vous pourrez refaire cet exercice quand vous le souhaitez, pour vérifier cette dimension de vous, pour renforcer ce que vous avez déjà fait ou pour travailler d'autres choses...

Afin de stabiliser votre nouveau système tel que vous venez de le concevoir, **rouvrez simplement vos yeux** et reprenez vos occupations habituelles !

La machine corporelle s'auto-entretient : tant que vous regarderez des films X, votre corps en aura toujours autant envie... Et sitôt que vous ralentirez, il ralentira aussi. C'est le même fonctionnement que pour toutes choses : faites moins de sport et votre corps perd ses muscles. C'est le même principe, mais ici il vous arrange !

Déjà, lorsque vous aurez réussi à passer une seule journée sans film porno ou relation sexuelle, vous sentirez que dès le lendemain, vous en avez moins besoin... Mais, allez-y : faites-vous plaisir ! Gardez en tête le principe que si vous vous restreignez, si vous vous interdisez, par esprit de contradiction, vous ne penserez qu'à ça ! Donc, comme le disait Oscar Wilde : « *Le seul moyen de se délivrer de la tentation, c'est d'y céder.* »

Ensuite, laissez passer à nouveau une journée... Et peut-être que le lendemain, vous oublierez ou vous n'en aurez plus envie. Et puis,

pensez à dépenser de l'énergie : faites-vous une petite *danse de la gratitude* pour renforcer positivement vos nouveaux apprentissages !

Votre corps est routinier : si vous avez l'habitude d'avoir une relation sexuelle un jour donné (en couple ou avec vous-même), il guettera ce moment, et vous en aurez envie seulement ce jour-là. C'est normal. C'est un animal. Vous vivez avec. Apprenez simplement à le comprendre et ne lui cédez pas tout !

Plan d'action

Pour cette étape, il n'y a pas le choix : dépensez-vous physiquement... et avec du rythme !

- Les activités en salle comme les arts martiaux, la zumba, la piscine, tout ce qui bouge vite et fort.
- En extérieur, la course, la natation, la marche nordique, l'athlétisme, les sports d'équipe, etc.

Accélérez le mouvement : faites des sprints, grimpez des côtes, dévaliez des pentes. Et, allez-y franchement, car si vous ne faites qu'un peu de sport, vous allez au contraire vous exciter ! Le but est de dépenser votre énergie animale... Donc, donnez-vous à fond !

Non seulement vous vivrez plus tranquille, mais en plus c'est bon pour la santé.

CHAPITRE 13

J'arrête de tout remettre au lendemain !

Ne pas arriver à commencer un travail ennuyeux mais nécessaire, passer des heures sur Internet (ou dans un livre !) au lieu de faire ce que l'on doit... Tout remettre à plus tard, rester dans un monde virtuel et fuir le quotidien dans des activités certes agréables mais secondaires.

C'est ce que l'on appelle « procrastiner ». Nous le faisons tous, plus ou moins, dans un domaine ou un autre – souvent bien sûr pour les choses pénibles ou ennuyeuses.

Évidemment, il peut aussi y avoir des moments dans la vie où l'on se sent débordé par une multitude de tâches à effectuer. Ne sachant par où commencer, on ne fait rien.

La fatigue nerveuse ou physique peut aussi prendre le dessus et vous empêcher d'avancer. Vous pouvez vous sentir freiné voire bloqué dans une situation, simplement parce que les idées et les solutions ne se présentent plus à vous.

Et pourtant, dans tous ces cas, les échéances continuent à tomber de manière régulière et imperturbable. Les journées de travail se suivent de façon rythmée, avec les mêmes obligations : travail, rendez-vous, dossiers à rendre ou comptes rendus à faire. Votre vie de famille impose, elle aussi, son rythme. Et, bien sûr, vous gérez tout cela et les choses se font, même si ce n'est pas aussi rapidement que voulu...

Finalement, c'est la vie, nous direz-vous ! Et vous avez raison.

Le souci est que, parfois, rien ne se fait et l'on n'avance plus du tout ! Comme pour tout : procrastiner un peu, ça va. Procrastiner en permanence, rien ne va plus !

Demain, je m'y mets !

Alors, commençons par un peu d'étymologies. « Procrastiner » vient de *pro* (en avant, pour) et *crastinus* (du lendemain). Ce mot est devenu à la mode depuis quelques années et nombre de magazines et de livres de psychologie de développement personnel abordent ce sujet.

Quelqu'un qui procrastine a tendance à remettre au lendemain ce qui peut être fait le jour même.

Vous connaissez certainement des personnes qui travaillent dix heures par jour et trouvent le temps de s'occuper de leurs enfants, d'aller au cinéma et au restaurant, de faire du sport, de pratiquer quelques hobbies et de voir leurs amis... Mais, comment font-elles ?

De votre côté, peut-être êtes-vous toujours en retard pour quelque chose ? Vous payez vos factures systématiquement hors délai. Vous arrivez en retard à vos rendez-vous. La liste de vos obligations s'allonge et vous attendez le dernier moment – ou trop tard – pour vous y mettre... Vous lisez ce livre consciencieusement mais vous reportez systématiquement au lendemain les exercices qui vous sont proposés.

Vous pensez sans doute que « *cela peut attendre* », « *je suis large au niveau du temps* », que « *demain, c'est sûr, je commence* » ou que « *j'ai des choses plus urgentes à faire* », car « *cela ne prendra pas beaucoup de temps* », « *c'est facile* », etc.

Et puis une fois l'événement passé, vous gémissiez : « *j'aurais dû m'y prendre plus tôt* », « *je suis nul !* », « *c'est toujours la même chose* », et vous vous promettez « *plus jamais ça !* » et que « *la prochaine fois, ce sera différent* ».

Si vous vous reconnaissez au moins en partie dans ces affirmations, alors vous souffrez de ce que l'on appelle la procrastination.

Bien sûr, cela ne veut pas dire que vous ne faites rien : vous êtes tout aussi actif qu'une autre personne. Seulement, vous remplissez vos journées de choses agréables mais qui ne produisent pas de résultat concret (lire, faire de la musique, regarder des vidéos ou des séries télé, discuter, jouer, etc.). Tout cela n'enverra pas vos factures à temps, ne fera pas votre comptabilité ni les courses ou le dossier important demandé par votre patron.

Bien souvent, vous attendez le dernier moment, la limite ultime, et vous êtes bien obligé de faire les choses. Vous n'avez, à ce moment-là, plus le choix, mais le temps risque alors de vous manquer. La poussée de stress du « dernier moment » peut soit vous booster et vous aider à réussir, soit vous figer et vous mettre en difficulté...

Vous avez compris que la procrastination touche tous les domaines de la vie : la relation à l'autre (ne pas tenir ses engagements envers une personne), ce qui a trait à l'argent (payer ses factures ou ses impôts hors délai, reporter le remboursement d'une dette) ou encore la santé (retarder un rendez-vous chez le médecin, arrêter de fumer ou de boire... demain !), etc.

Bien sûr, vous n'êtes pas seul à être dans ce cas. Mais ce n'est pas une raison pour ne rien y faire.

Tout va trop vite !

Alors, il existe mille et une manières de remettre les choses pénibles à plus tard ! Dans ce domaine, par contre, nous avons de l'idée ! Il y a toujours quelque chose de mieux ou de plus intéressant à faire que la corvée qui nous attend... Nous en reparlerons dans un instant.

D'autant qu'aujourd'hui un élément vient s'ajouter, qui perturbe mais aussi enrichit notre quotidien : nous avons à disposition un nombre incommensurable d'informations, drôles, originales, curieuses ou

surprenantes ! Tout ce dont vous avez besoin et tout ce à quoi vous n'aviez jamais pensé est accessible sur le Web : vidéos, films, musique, amis, etc.

L'informatique est formidable, de plus en plus puissante. Elle facilite et vous donne des indications sur tout ce que vous produisez, fabriquez, échangez à chaque instant et sans délai.

La communication s'est multipliée de façon extraordinaire, les SMS et courriels sont des moyens de liaison efficaces, simples et rapides. Nous avons perdu l'habitude d'attendre.

Beaucoup ont perdu la notion du temps. Il est devenu un flux continu, plein et intense. Il est très facile de s'y laisser emporter et de s'y perdre. N'avez-vous jamais consulté vos messages « cinq minutes » ? jusqu'à ce que quelqu'un vous sorte de votre transe une heure après : « Que fais-tu ? » Oh, comme le temps passe vite !

Donc, en plus de l'obligation de « s'y mettre », de trouver énergie et courage pour commencer une tâche, il faut s'en donner le temps... La « gestion du temps » est ainsi, plus que jamais, un élément primordial de la vie moderne.

Je suis libre... ou presque !

Bien sûr, comme vous faites vos propres choix, vous vous sentez libre. Personne n'a envie qu'on lui impose quoi que ce soit. Chacun veut être le maître de son temps et de ses décisions. Vous voulez contrôler votre vie ! Et c'est bien normal.

Or, il y a du temps entre le moment de la décision d'une action et l'échéance de cette action... donc, il y a du temps libre ! Cela peut donner un sentiment de liberté et de soulagement et on remplit l'espace libre avec ce qui donne satisfaction. Ainsi, « reporter », « différer » voire « ajourner » sont des verbes que vous maîtrisez bien...

Mais finalement, le temps vous rattrape, il vous impose sa loi et vous fait plier à un moment ou à un autre. Cette maîtrise que vous

pensiez avoir n'est qu'une illusion.

La loi que vous impose le temps est *l'échéance* : le moment où les choses doivent être faites et terminées. Et, bien sûr, ces délais vous sont dictés par l'extérieur : votre patron, l'administration, la société, la loi, la famille...

Vient donc un moment où le laisser-aller occasionne beaucoup plus d'inconvénients que d'avantages. Le stress s'installe... et pour le limiter, l'éviter et ainsi faire tomber le niveau de pression nerveuse, on cherche à se faire plaisir.

Satisfaction !

Si vous y pensez bien, on remet généralement à plus tard ce qui ne donne pas de *satisfaction immédiate*. Vous trouvez différentes stratégies pour éviter la tâche (qui de toute façon vous rattrapera bien vite !).

Pour agir, vous auriez besoin d'une *récompense immédiate*. Quoi de plus plaisant que de se voir féliciter, remercié pour un effort fourni ? Mais certaines personnes ont besoin d'une récompense quasi instantanée, sans quoi elles auront le sentiment de travailler « pour rien » et perdront leur motivation – souvent même avant de commencer.

Ce système tient encore une fois à notre cerveau reptilien. C'est ce qui permet le dressage d'un animal (la caresse ou le biscuit pour féliciter) et c'est ce qui provoque votre besoin de manger après un effort sportif : votre corps n'a pas assez *carburé* pour provoquer cette fringale, elle vient en vérité du besoin de récompense. Bien inconsciemment, on mange pour se féliciter d'avoir fait un effort.

Comment donc obtenir cette « récompense immédiate », si vous en avez besoin ?

- **Celle-ci peut venir de l'extérieur** : quelqu'un qui va valider très vite votre action, après l'effort. Vous ressentirez alors la motivation pour passer à l'action afin de recevoir une émotion positive en retour. Ne sous-estimez pas l'impact émotionnel d'un tel soutien :

les sportifs de haut niveau savent ce qu'un bon coach peut apporter ! Grâce à ce soutien, vous serez dans l'attente de quelque chose d'intéressant pour vous. Bien sûr, tout un chacun recherche ce genre de retour, mais il n'est pas forcément relié à un passage à l'action (ou non) chez tout le monde.

- **Elle peut aussi venir de l'intérieur** : de vous-même et par vous-même. Savoir que vous allez pouvoir vous récompenser de quelque manière que ce soit va vous mettre dans une dynamique d'action. Après le travail viendra le soulagement, la liberté de faire tout ce que vous voulez : une sortie entre amis, un bon film au cinéma, un week-end à la mer, un après-midi de shopping, etc.

La contrainte est moins efficace (dans le long terme). Vous avez besoin de **plaisir**. S'il n'est pas présent dans la tâche à effectuer, comme un propulseur ou comme un attracteur, celle-ci devient contraignante et « non-prioritaire », même si vous savez que l'action à effectuer est importante à titre professionnel ou privé.

Vous avez besoin de vous divertir, de ressentir des sensations plaisantes. Alors, votre petite voix intérieure va vous faire entendre des tas de raisons pour ne pas accomplir vos obligations maintenant...

Une fuite de la réalité ?

Peut-être vous a-t-on déjà dit (ou avez-vous pensé) que vous fuyez votre quotidien ? Notre éducation judéo-chrétienne nous pousse à travailler, encore et encore, plutôt qu'à passer des heures à s'amuser sur des jeux vidéo, à lire un bon livre ou à palpiter en regardant des films ou des séries télé. Notre société s'est bâtie sur le « *no pain, no gain* », au grand bénéfice des industriels qui ont besoin de main-d'œuvre : à les en croire, il faut transpirer pour mériter de vivre... Certains parents apprennent même à leurs enfants « la frustration ». Ils ne font que reprendre le credo des religieux qui se fouettaient pour mieux atteindre Dieu ou le paradis !

Malheureusement, ces croyances ont la vie dure – et nous la rendent, la vie : dure !

Bien sûr, il faut savoir transpirer et donner de soi, dans certains domaines, pour obtenir ce dont on rêve. Le travail et la ténacité sont sources de réussite – on ne parle pas de cela ici, mais de corvées, de choses inutiles et qui ne vous avancent à rien.

Vous savez bien que lorsque vous avez envie de quelque chose, « bizarrement » vous avez la motivation et vous êtes capable de réussir. Aussi, lorsque vous procrastinez, la raison est toute simple : ce que vous avez à faire ne vous intéresse pas, cela ne vous apporte rien de palpable.

Alors, votre psy va vous parler de « fuite dans un monde imaginaire, d'évasion » qui devrait « vous questionner sur votre rapport au monde concret », etc. On vous dira que « vous fuyez les questions et les réponses de manière inconsciente » ou bien encore que « vous redoutez les conséquences de l'action à exécuter », sans le savoir bien sûr.

Vous seriez pris dans une sorte de « déni de la réalité » et en subiriez les conséquences. Au final, évidemment, la faute de tout cela vous en reviendrait. Ce serait « comme une sorte de punition, de sanction à retardement, puisque vous savez consciemment que le couperet va tomber ». Alors pourquoi vous punir, vous sanctionner ? Retournez donc travailler !

Vous devez avoir entendu ces discours mille fois et cela n'a rien changé à votre situation, voire vous vous êtes renforcé dans votre sentiment de liberté, de libre arbitre, et votre immobilisme s'est accentué. Non mais !

La procrastination est naturelle

On peut comprendre l'origine de ces croyances culpabilisantes, et sans doute même la sincérité de ceux qui vous font la morale, croyant bien faire – puisqu'on les a éduqués eux-mêmes de cette manière. Mais nous sommes au XIX^e siècle. N'y a-t-il donc pas une autre explication, moins superstitieuse, moins dévalorisante et plus scientifique ?

En fait, vous la connaissez déjà : nous avons parlé ci-dessus de votre besoin de plaisir, et donc de récompense. Vous avez reconnu là le fonctionnement du cerveau reptilien.

Souvenez-vous que la deuxième strate de votre cerveau est le niveau limbique (voyez p. 23), celui des apprentissages et des émotions, et que la troisième concerne le mental, les découvertes, les discussions, et fait un pont vers la Conscience, par les choses de votre « être essentiel » et jusqu'à la spiritualité.

Dites-nous en quoi faire sa comptabilité, ranger la maison, payer ses factures et autres obligations vous apprend quoi que ce soit ou provoque de bonnes émotions (limbique) ? Ou un quelconque plaisir intellectuel (sauf peut-être pour les comptables) ?

Effectivement, vos obligations ne vous apportent rien, ni en plaisir, ni en bonnes émotions, ni en apprentissages ou découvertes.

Bien sûr, apprendre par cœur des milliers de choses inutiles sert à réussir un examen et à avoir le droit de faire le métier que l'on aime ; remplir des pages de dossiers qui finiront dans un tiroir sert à conserver un travail, et donc une paye ; remplir les papiers administratifs et payer ses factures à temps sert à ne pas recevoir de pénalités, etc.

Mais vous n'avez jamais vu quelqu'un procrastiner dans un domaine qu'il aime, qui lui est utile concrètement et qu'il souhaite pratiquer...

Et voilà le souci : le fonctionnement matériel du monde a été conçu par des gens qui ont sans doute pris plaisir à réfléchir aux lois, aux organismes, aux formulaires nécessaires, aux rôles à jouer par chacun, etc. Mais le résultat de leur réflexion, mis en œuvre, et bien qu'il puisse à peu près fonctionner (et parfois, même pas !), transforme le reste de la population en pions censés jouer un jeu décidé par d'autres.

C'est tout à fait anti-naturel ! Votre cerveau reptilien se rebelle : pas de plaisir. Votre limbique n'y trouve pas ses apprentissages et émotions. Et le néocortex n'y trouve rien à réfléchir, à découvrir, à créer ou à discuter...

Les obligations de la vie ne plaisent à aucune strate de notre système physique et psychique – et pourtant, il faut bien les accomplir !

Vous comprenez mieux pourquoi vous reculez ? Vous êtes fait pour avoir du plaisir, des émotions, faire des découvertes et partager avec les autres. Être vivant !

On ne trouve pas cela dans les factures, les formulaires administratifs, la comptabilité ou même les révisions scolaires ou le dossier à rendre lundi à votre patron...

Rendre ma vie attractive

Autre souci : votre Conscience est attirée par l'Information, puisqu'elle en est faite (voyez p. 29). Il n'y a qu'à constater l'effet que produit un écran de télévision dans une pièce. La plupart des gens s'en retrouvent comme hypnotisés, attirés par cette petite fenêtre ouverte dans la réalité, qui dispense... de la nouveauté ! Des choses différentes du monde autour. Donc : de l'Information ! (On ne parle pas ici des actualités, bien entendu).

Même les changements de plan dans un film, le moment où l'on passe d'une scène à une autre, provoquent l'attention de votre être et une subtile décharge d'endorphine, hormone bien connue du bonheur. C'est une des raisons pour lesquelles les films qui ont de nombreux changements de plan ont davantage de succès...

Notre Conscience adore l'Information ! Elle ne vit (donc « nous » ne vivons) que pour cela : découvrir de nouvelles choses. Le plus possible.

Certaines personnes se font emmurer par la routine de leur cerveau reptilien, essentiellement par manque de plaisir de vivre, ce qui va jusqu'à empêcher leur Conscience d'agir sur le quotidien... Mais, trouvez ce qui amène du plaisir à ces personnes-là, faites-les chanter, danser et tourbillonner, et vous les verrez littéralement se transformer !

Les vidéos sur Internet, la lecture de vos courriels, les nouvelles de votre réseau social, les discussions avec les amis, les aventures et les émotions d'un jeu vidéo, d'une série télé ou d'un bon livre, tout cela plaît à nos strates inconscientes ainsi qu'à notre Conscience, qui y trouve une information sans cesse renouvelée.

Et vous voudriez que votre système global cesse de se nourrir et de faire ce pour quoi il a été conçu, juste pour faire... des factures ? Des révisions ? Un dossier pour le travail ?

La solution est simple : une fois que vous avez compris comment vous fonctionnez, il faut arriver à rendre les obligations attractives, d'une manière ou d'une autre !

Par exemple, si vous avez envie de croquer un délicieux morceau de chocolat... encore... Et que vous avez toujours en bouche le goût du morceau précédent... Une bonne manière de calmer votre Inconscient et de lui promettre que vous allez le manger, oui : mais plus tard !

Cela calme instantanément les ardeurs de votre cerveau reptilien. On ne lui a rien refusé, il ne sera pas en manque, il aura son plaisir. Il suffit d'attendre. Et ça, il sait faire.

C'est la même chose pour vos obligations : faites-vous du renforcement positif !

- Si, à chaque fois que vous jouez ou que vous prenez plaisir, il y a la promesse d'aller ensuite faire la compta ou du travail de bureau, vous resterez à jouer ! C'est bien normal ! Si le positif entraîne du négatif, votre système comprendra vite qu'il n'a qu'à rester à la première étape, plus agréable.
- Au contraire, si vous savez que votre travail débouchera sur du plaisir, alors vous serez deux fois plus motivé à vite le terminer. Il faut aller du négatif vers le positif, et là votre système vous aidera à terminer les tâches que vous devez accomplir. C'est la fameuse carotte qui fait avancer le monde. L'espoir fait vivre, ce qui est vrai depuis les premiers jours de l'Histoire de l'Humanité...



Je m'amuse des contraintes !

Afin de travailler avec plus d'entrain : siffler ou chanter en travaillant, écouter une musique qui vous plaît, inventer de nouvelles façons d'accomplir votre tâche, par exemple : quadriller le champ à bêcher, même mentalement, puis bêcher en suivant un schéma, pour former des formes géométriques ; commencer un dossier de travail (que vous maîtrisez !) par la fin ou le milieu et remplir ensuite les parties qui manquent ; apprendre vos cours en chantant, en déclamant, en arpentant l'appartement ou la rue, etc. À vous d'être créatif !

Et les *work-addicts* ?

La procrastination ne va pas toujours dans le sens de la fuite du travail, vers l'attrait du loisir. Le contraire peut être également vrai : on peut tout à fait se cacher de réels problèmes par *excès de travail*. Vous connaissez certainement ces termes à la mode qui définissent cela : le « workaholisme » et les personnes qui sont « *work-addicts* » !

La personne fuit une situation en se noyant dans le travail, dans les objectifs professionnels. Le travail passe avant tout. Les dossiers s'empilent sur la table de la salle à manger. Pas le temps d'aller voir son enfant à la représentation théâtrale de fin d'année car cela tombe pendant une réunion importante. On emporte son téléphone professionnel ou sa tablette sur la plage des vacances.

Effectivement, si l'ambiance à la maison est déplorable, si on se dispute sans arrêt avec son conjoint, par exemple : autant « ne pas être là » et rester au travail ou se replonger dans ses dossiers sitôt arrivé en famille...

Cette situation est différente de ce que nous avons déjà exposé. Ce n'est pas votre capacité à « faire ce qu'il faut » qui manque, vu votre

charge de travail, mais très probablement le fait que vous n'ayez aucune idée de solution.

Dans ce cas, il vaut mieux se faire aider : mettre les choses sur table, de vous à vous si le souci est personnel, ou avec votre conjoint ou votre famille, si le problème vient de là. À moins que vous ne souhaitiez passer le reste de votre vie au bureau ?

Étant donné la multiplicité des causes possibles, vous ne trouverez pas de solution dans un livre. Allez voir un spécialiste et sortez de ce cul-de-sac. Vous vous sentirez soulagé et cela ne vous empêchera pas de travailler. Mais vous ne ferez alors pas *que* cela !

Je reprends les rênes de ma vie

Les recherches modernes montrent que, non seulement notre cerveau ne perd pas ses neurones comme on le croyait autrefois, mais qu'il évolue tout au long de la vie : il n'est absolument pas figé. Les connexions que le cerveau met en place changent en permanence, se complètent, se modifient, se réorganisent. Il s'adapte ainsi à votre environnement intérieur et extérieur.

C'est ce que l'on appelle la plasticité neuronale, la capacité qu'a le cerveau à changer l'organisation de ses réseaux en fonction des informations qui lui sont envoyées : à chaque fois que vous apprenez quelque chose, alors une transformation s'opère dans vos circuits neuronaux, dans vos autoroutes de l'information.

Alors, votre histoire de vie a pu générer jusqu'à présent des « habitudes » qui se sont incrustées en vous – mais, bien heureusement, rien de tout cela n'est permanent. Il suffit de montrer une nouvelle direction de vie à votre système pour qu'il l'adopte. Et il le fera, si vous lui permettez de trouver, avec vous, ses propres solutions.

Une partie profonde de vous a simplement besoin d'être activée pour libérer le potentiel qui est en vous. Le tout est de donner une expérience à votre cerveau. Et c'est précisément ce que vous allez faire maintenant.

Lisez les étapes de ce protocole, enregistrez-les avec vos mots à vous, telle que vous les comprenez. Cela vous aidera à pratiquer. Mettez une musique douce... et c'est parti !

Je suis l'acteur de ma vie !

L'idée de cette technique est de vous transformer en metteur en scène, puis en acteur du changement que vous voulez générer, afin de mettre en place de nouvelles connexions neuronales, de nouveaux réflexes, donc de nouvelles habitudes. Votre Inconscient va vous aider à inverser le « conditionnement » qui vous bloquait et à générer les nouvelles habitudes qui vous permettront de réaliser vos obligations, puis d'aller profiter de la vie.

Installez-vous confortablement et, si vous le souhaitez, préparez-vous grâce à votre exercice de Cohérence Cardiaque pendant 5 minutes. Puis, lorsque vous vous sentez bien, commencez...



Le protocole de base « j'arrête de tout remettre au lendemain »

1. Mettez-vous en auto hypnose vers l'Inconscient (méthode d'autohypnose n°1 p. 48), à la manière de la Nouvelle Hypnose, car vous allez en grande partie laisser faire votre Inconscient.

Veillez à ne pas « partir » trop profondément, car vous allez aussi agir consciemment, pendant la transe.

2. Rentrez en contact avec votre Inconscient, comme vous avez appris à le faire p. 80. Il s'agit d'avoir un indice qui vous permet de savoir quand votre esprit profond aura achevé chacune des tâches que vous lui demanderez...

Quand vous avez au moins le signal « OK », passez à la suite.

3. Demandez à votre Inconscient de retrouver la cause ou le mécanisme profond qui vous bloque dans la vie : « *Cher Inconscient, trouve la cause profonde de mon souci de procrastination, cherche ce qui fait que je n'avance pas dans la vie, va chercher ce qui me coince...* » Bien entendu, formulez cela avec vos mots à vous.

- Pensez que vous voulez un **signe « OK »** pour passer à la suite. Généralement, il arrive très rapidement, en quelques secondes. Si vous ne le percevez pas dans la minute, redemandez-le à votre esprit profond, comme si vous ne l'aviez pas senti (sous-entendu : « *Tu l'as envoyé, mais je ne l'ai pas reçu* »), ce qui est souvent vrai ! Alors, vous devriez recevoir votre signe, puis passer à la suite.

4. Demandez à votre Inconscient de garder ce qui est utile, positif et bon pour vous. L'idée est que, s'il y avait de bonnes choses dans votre manière de vivre, alors bien entendu, il faut les conserver – et le sous-entendu, c'est « jette le reste », mais bien sûr, ne formulez jamais cela : l'Inconscient n'aime pas jeter !

- Attendez le **signe « OK »** pour passer à la suite.

5. Demandez à votre Inconscient de créer une nouvelle manière de vivre, de voir les choses et la vie, de penser, de ressentir, d'agir... Comme toujours, attendez le **signal « OK »**, puis demandez à votre Inconscient de **faire remonter à votre esprit conscient** ces informations, afin que vous en preniez conscience : « *Merci, mon cher Inconscient, maintenant montre-moi comment je vais être désormais dans la vie.* »

- **Prenez conscience** de ce qu'a mis en place votre esprit profond. Vous aurez peut-être à nouveau un **signal « OK »** de satisfaction.

6. Observez-vous, écoutez-vous avec cette nouvelle façon de vivre, de bouger, de faire les choses, de penser et ressentir, etc. Quand on dit « en imagination », cela ne veut pas forcément dire que vous allez voir dans votre tête un vrai film, mais que vous y penserez, qu'il y ait des images et du son, ou non. D'ailleurs, il est très difficile de se voir soi-même...

Il s'agit d'être comme le metteur en scène d'un film. Observez à distance. Prenez le temps de **tester diverses situations** (inventées ou souvenirs) et, à chaque fois, peaufinez, améliorez pour rendre la situation parfaite pour vous, idéale. Imaginez même le pire : il vaut mieux que ce soit en rêve qu'en réalité, et entraînez-vous à bien réagir. Testez des façons de faire.

- Quand **tout vous semble OK**, continuez. À nouveau, peut-être aurez-vous également un **signal « OK »** de votre Inconscient.

7. Maintenant, sautez dans l'image et vivez les diverses scènes déjà visualisées ou d'autres, mais de l'intérieur. C'est vous qui vivez cette scène, **vous êtes acteur/actrice**. Ressentez ce qui se passe. Voyez de vos propres yeux. Entendez par vous-même. Soyez attentif à vos sensations physiques car ce sont elles (votre *feeling*) qui vous permettront de savoir si tout est vraiment OK.

Encore une fois, **testez plusieurs situations**, y compris les pires. Exagérez-les, même : vous ne risquez rien, profitez-en ! Améliorez encore ce qui peut l'être...

- Quand **tout est OK**, continuez. Comme toujours, votre Inconscient aura peut-être manifesté son approbation par un **signal « OK »**.

8. Demandez à votre Inconscient de repérer les éléments extérieurs qui pourraient vous faire rechuter, si on peut dire, et vous empêcher de vivre pleinement et durablement votre nouvelle vie... Demandez-lui ensuite d'accrocher à toutes ces choses de la vie le nouveau comportement généré et mis en place un peu plus tôt.

Il peut y avoir des milliers de choses qui pourraient vous pousser dans vos anciennes habitudes. Il serait impossible de toutes les découvrir, mentalement, mais c'est un travail que votre Inconscient peut faire, alors laissez-le travailler.

Quand il aura fait le tour de la situation, demandez-lui de relier votre nouvelle manière de vivre à ces situations : ainsi, lorsque tout va bien... tout va bien ! (normal) Et si jamais quelque chose allait mal... tout va bien ! Formidable !

– Attendez bien le **signal « OK »** de votre Inconscient avant de conclure.

9. Remerciez votre Inconscient, comme un véritable ami intérieur, et réorientez-vous bien **ici et maintenant**... puis reprenez vos activités, curieux(se) de découvrir les changements dans vos sensations, le regard de vos amis, etc. !

Vous avez remarqué que cette technique était plus complète que les précédentes. À peu de chose près, elle correspond à ce qu'un thérapeute professionnel pourrait vous aider à faire en hypnose. Elle pourra vous servir dans tous les domaines d'apprentissage, qu'ils soient physiques (comme le sport) ou psychologiques (confiance en soi, langues, examens, etc.).

Plus que jamais : enregistrez-vous ! À moins d'avoir retenu par cœur toutes les étapes, vous serez bien plus tranquille avec un enregistrement, accompagné de la musique de votre choix.

Et pour chacun de votre progrès : pensez à votre rituel ! Offrez-vous un moment de folie en sautant joyeusement. Cela vous fera autant de bien qu'à votre esprit Inconscient !



Les experts vous répondent !

Est-ce que je peux aussi utiliser les techniques indiquées pour les autres addictions de ce livre, même si je ne les ai pas ?

Bien sûr ! L'esprit humain est complexe et rien ne vous vient qui ne provienne d'une source unique. Vos soucis ont de multiples raisons d'être. Dans chaque chapitre, nous avons expliqué et traité la raison la plus courante, mais vous pouvez bien évidemment avoir plutôt besoin d'une autre technique... En lisant le descriptif de chaque addiction, nous vous expliquons ce que va traiter la technique du chapitre. Si alors vous sentez que cela vous ferait du bien de faire un autre exercice ou que vous avez même simplement envie de l'essayer : allez-y !

Contrairement à un médicament chimique, une technique d'hypnothérapie ne vous fera jamais de mal : soit elle ne donnera rien, car vous l'avez loupée ou

elle ne vous est pas utile (rien ne résonne en vous) ; soit elle vous fera du bien. Donc, autant faire des expériences !

De plus, à force de pratiquer, même lorsque cela n'apporte pas de résultat visible, d'abord vous vous entraînez et devenez ainsi meilleur en hypnose. Vos techniques futures seront donc plus faciles à réussir et, surtout, plus efficaces (elles vous feront plus facilement plus de bien).

Ensuite, qui sait si vous ne nettoyez pas sans le savoir des choses dont vous n'avez pas conscience ? Les personnes qui suivent des formations en hypnose changent souvent leur vie alors qu'elles ne font que s'entraîner à des techniques, la plupart du temps en prenant de faux sujets... Mais vous devinez que l'on ne peut guère « faire semblant » et que, sans le savoir, on travaille toujours sur quelque chose en nous, même symboliquement.

Plan d'action

Prenez une tâche qui vous ennueie, qui vous paraît rébarbative, et découpez cette tâche en courtes séquences de temps : quelques minutes ou dizaines de minutes, par exemple.

Ensuite, décidez d'une grille horaire : à quelles heures, chaque jour, vous ferez un petit morceau de la tâche à accomplir... Programmez votre journée dès le matin car, votre cerveau étant reposé de votre nuit de sommeil, il sera en forme et beaucoup plus réceptif pour accomplir ce que vous avez à faire. De plus, vous serez moins stressé(e).

Des séquences courtes ne laissent pas le temps à l'ennui et à la distraction de s'installer. Il sera plus facile de rester concentré et d'accomplir votre tâche.

Et puis, avec l'entraînement, vous pourrez vous programmer plus de choses, toute la journée, de là même à accomplir bien plus que les autres !

1. INSERM, *Jeux de hasard et d'argent – Contextes et addictions*, Éditions Inserm, juillet 2008.

CHAPITRE 14

Qu'est-ce que je peux arrêter d'autre ?

Nous ne pouvons pas aborder toutes les sortes d'addictions ou de compulsions dans ce livre, mais nous avons parlé des plus courantes et il vous sera facile d'extrapoler sur d'autres domaines qui se rapprochent de ceux que nous avons déjà expliqués.

Puisque nous sommes dans le dernier chapitre de cette partie du livre, nous aimerions attirer votre attention sur le fait qu'il ne faut pas exagérer avec les « addictions » et les « compulsions ». La vie est faite aussi pour que l'on se fasse du bien, sinon à quoi bon ?

Vous vous souvenez que Freud disait : « Si vous arrêtez de fumer, de boire et de faire l'amour, vous ne vivrez pas plus vieux... ça vous semblera juste plus long ! » Cette citation n'est peut-être pas du fondateur de la Psychanalyse, mais elle a le mérite de remettre les choses au clair : nous vous l'avons déjà expliqué plusieurs fois, la frustration ne fonctionne qu'un temps et occasionne à long terme plus de dégâts que de bien. Il est donc normal de profiter des bonnes choses de la vie !

Ce n'est que lorsque l'action devient obligation et enfreint votre santé et/ou votre liberté qu'elle devient alors un problème à résoudre. Se faire plaisir, oui, mais se remplir sans d'autres plaisirs que la satisfaction animale d'avoir cédé à la compulsion, non !

Donc, avant de vous lancer à faire la chasse à vos envies, vérifiez la raison de ce besoin : souhaitez-vous réellement arrêter, pour une bonne raison (santé ou autre) ? Ou est-ce que vous répondez sans réflexion à une injonction à la mode : « *ce n'est pas bien, il ne faut*

plus le faire »... . Auquel cas, vous pourriez reconsidérer votre désir d'arrêter de vous faire du bien !

Ce que nous aimerions vous apporter, c'est le désir de prendre soin de votre liberté. Et, pour cela, vous devez avoir conscience de vous, de l'origine de vos pensées et de vos actes.

Posez-vous simplement les questions : « Pourquoi est-ce que je veux ceci ? Est-ce que c'est moi qui souhaite changer ou est-ce que j'obéis à une mode, des rumeurs, une morale qui ne m'appartient pas ? »

Bien évidemment, vous pouvez obéir aux injonctions de notre société, si vous y adhérez ou si vous sentez que vous y avez bénéficié, pour votre santé, pour votre mieux-être, etc. Mais, au moins, en avoir pris conscience vous permettra de changer « car vous l'avez décidé » et pas « parce que c'est comme ça », parce qu'on vous y aura poussé... Et cela a toute son importance sur votre réussite à long terme.

Les études montrent que ce qui ressort de la contrainte, d'abord ne fonctionne que sur environ un quart de la population (il faut être bien obéissant et ne pas réfléchir) et, pire, ne tient chez personne plus de trois ou quatre mois...

La raison en est simple : vous avez arnaqué votre Inconscient et il n'est pas bête ! Si vous avez cessé le tabac ou l'alcool « parce que c'est mauvais », combien de temps pensez-vous que votre Inconscient mettra avant de se rendre compte que c'est faux : car en réalité vous aimez boire ou fumer ! Donc, rapidement, il testera (un verre, une cigarette). Il trouvera ça bon et vous rechuterez...

Pour qu'une technique contraignante fonctionne durablement, il faut maintenir encore et encore la contrainte. Certaines personnes ont cette capacité, et la plupart non. De plus, vivre dans la frustration n'est pas vraiment bon pour la santé, physique autant que psychologique.

D'un autre côté, tout ce que vous avez arrêté de votre plein gré, « en toute conscience », car vous l'aviez décidé, se maintiendra

éternellement, confortablement et sans effort – tant que vous en aurez envie. C'est mieux, non ?

Ceci étant dit, voyons quelques domaines complémentaires aux chapitres précédents.

La télé, les jeux vidéo et l'Internet

Nous en avons un peu parlé à propos de la procrastination, notre époque est riche en contenus virtuels : vidéos, séries télé, musique, discussions en ligne, réseaux sociaux... On pourrait passer toutes nos journées les yeux rivés sur un écran, sans voir le temps passer – d'ailleurs, la profession de beaucoup d'entre nous nous met dans cette position, et pas pour le plaisir.

La télévision, véritable fléau domestique, et les jeux vidéo, sur ordinateur ou sur l'écran télé, peuvent aussi envahir vos heures de temps libre. Certains allument la télévision en rentrant du travail, simplement pour avoir le fond sonore. C'est bien mal connaître la puissance des suggestions, utilisées pour votre bien en hypnose thérapeutique, mais aussi dans d'autres buts en publicité comme en politique... Alors, laisser un écran allumé derrière soi, qui envoie quantité de suggestions, n'est pas très prudent lorsque l'on tient à sa liberté de pensée.

Vous avez appris dans ce livre que lorsque vous pensez à quelque chose, ou si vous le voyez faire par quelqu'un d'autre, votre cerveau se comporte comme si vous étiez à l'origine des actions vues. C'est à la base de l'empathie : vous voyez quelqu'un se faire mal et vous avez un peu mal avec lui... Et c'est aussi très utile pour apprendre : regarder des vidéos de sport, de musique, de langues étrangères, etc. ou même jouer à des jeux vidéo éducatifs permet de s'améliorer inconsciemment, mais très réellement, en sport, en musique, en langues, etc.

C'est le mécanisme utilisé en hypnose pour la préparation mentale, en sport justement comme en management ou pour les études.

Je vis avec mon temps

Sébastien Loeb, neuf fois champion du monde de rallye, et qui a débuté en « conduisant » sur sa console de jeux vidéo, en est une démonstration exemplaire.

Le souci est lorsque vous ne contrôlez pas ce que vous « ingérez » mentalement, lorsque vous passez votre temps de manière passive devant des programmes télé ou Internet tout à fait inutiles. Dans ces cas, aucun apprentissage ne se fait et le temps d'écran mange votre vie réelle.

On ne peut donc pas rejeter un outil qui a changé la face de l'Humanité en quelques années – et qui en est certainement seulement à ses débuts. Mais il faut apprendre à l'utiliser à votre avantage – ce que d'autres ont déjà compris, pour leurs propres intérêts : « Lorsque c'est gratuit, c'est vous le produit ! »

Par son effet sur le cerveau, la télévision (émissions, films, séries) aide à se détendre après une dure journée de travail. Les vidéos Internet sont une source sans fin de divertissement et d'apprentissages.

Les jeux vidéo permettent aux ados d'obtenir les émotions dont ils ont besoin, sans risques ni violence réelle et sans se fatiguer (le corps étant alors en pleine évolution, il se fatigue plus vite). Les adultes peuvent y trouver le moyen de voyager, de vivre des aventures autrement impossibles.

Les filles et les femmes seront friandes des réseaux sociaux en ce qu'ils permettent de maintenir le lien dont elles ont plus besoin, de discuter et partager, etc.

Tout cela est formidable, à condition que cela reste raisonnable en termes de temps passé et que la personne garde les pieds dans le réel.

Si ce n'est pas votre cas, filez voir au chapitre de la procrastination. La technique proposée vous aidera à dompter l'inertie de votre cerveau reptilien et à redonner une part de votre temps aux activités

matérielles, qui créent des choses dans le monde concret (voir p. 165).

Le café, le chocolat, le sucré...

Vous savez bien que notre organisme adore le sucre et que le café, le thé ou le chocolat ont chacun leur substance addictive (caféine, théine, phényléthylamine), mais rien n'est plus addictif que... le plaisir !

Alors, si vous êtes friand, mais un peu trop, de l'une ou l'autre de ces gourmandises, est-ce que vous classez cela dans les addictions à la nourriture (cela se mange !) ou dans les drogues (cela contient des substances addictives) ?

Une réponse amusante pourrait être : oui ! Les deux !

Nous avons déjà parlé des addictions à la nourriture (p. 97) et aux drogues (p. 116). Les techniques proposées dans ces deux chapitres s'appliquent donc naturellement pour le café, le chocolat ou le goût du sucré – et la même philosophie doit guider votre réflexion : il est naturel de se faire du bien, seul l'excès est néfaste.

Votre Conscience supérieure – qui est l'essence même de « Vous » – cette présence est là, dans la vie, pour faire des expériences, prendre plaisir, être heureuse et grandir.

Elle est comme une mère par rapport à un petit enfant : votre esprit profond, inconscient. C'est lui qui provoque vos émotions, c'est lui qui veut encore un courriel, encore un épisode de votre série favorite, encore une partie de jeux... Et c'est votre « Vous » véritable, votre Conscience, qui seule peut tempérer et diriger vos pulsions. Sans elle, nous serions pires que des animaux.

Mais ne la confondez pas non plus avec une instance critique ou moralisatrice ! Lorsque vous faites « des bêtises », juste pour voir ce que cela fait, pour avoir de nouvelles émotions, cela vient aussi de votre plus grande Conscience (l'Inconscient, lui, est routinier).

Nous avons déjà parlé plusieurs fois de tout cela. Le tout est de vivre « en Conscience », de prendre soin de votre corps, physique et émotionnel, en lui faisant du bien – donc, en vous faisant plaisir ! Mais aussi en le protégeant des excès, dommageables pour votre santé. À vous, donc, « en votre âme et conscience », d'estimer vos limites.

C'est « Vous », en Conscience, qui avez acheté ce livre et qui le lisez. Votre Conscience n'est pas lointaine ou inatteignable. Sans elle, soit l'on « perd conscience » (on s'évanouit) soit on rejoint la terre de nos ancêtres... Si vous êtes bel et bien éveillé et vivant, alors votre Conscience est là, c'est par elle que vous voyez, entendez, ressentez. Donc, vous êtes tout à fait capable d'agir de vous-même pour réguler les caprices de votre esprit profond, que ce soit simplement par l'expression de votre volonté sur vous-même ou, si besoin, en pratiquant l'une des techniques présentées au cours des chapitres.

Un jour, nous recevions en consultation un homme élégant, écrivain de profession, humaniste de cœur et touche-à-tout dans le domaine des sciences, de l'écologie et des arts... Cet homme raffiné s'inquiétait de prendre plaisir, chaque soir, à boire un verre de bon vin – hanté par la mémoire d'un père qui buvait de trop.

Une autre fois, c'était une dame, très pieuse, toujours dans l'aide de son prochain, et qui culpabilisait de la plaquette de chocolat qu'elle dégustait chaque jour... Bien sûr, elle était un peu plus ronde que la moyenne, mais ça lui convenait, et à son mari aussi.

À chaque fois, l'induction hypnotique « en ouverture » de l'Hypnose Humaniste (p. 42) a suffi à renforcer leur conscience d'eux-mêmes, pour qu'ils se rendent compte que non, bien sûr, leur petit plaisir n'avait rien d'addictif, mais qu'il faisait partie des plaisirs de leur vie.

S'il en avait été autrement, alors nous aurions appliqué l'une des techniques d'hypnose dont nous avons parlé, afin de réguler l'Inconscient.

Vérifiez donc pour vous-même, avant de commencer un travail sur vous, que votre souci en est vraiment un, ne serait-ce qu'en vous ouvrant un peu plus à vous-même...

Bilan de la semaine

Maintenant que vous avez travaillé sur votre problématique principale, celle qui vous avait amené à lire ce livre, vous pouvez continuer sur d'autres sujets, peut-être secondaires mais qui vous gênent quand même dans votre quotidien. Faites-vous du bien !

Vous avez découvert que les « addictions » sont en fait des tentations que nous avons tous, plus ou moins. Il est donc possible qu'une autre chose vous interpelle. Cela peut être l'apéro qui devient quotidien, plutôt que seulement le week-end, des jeux en ligne de plus en plus fréquents, ou encore une difficulté croissante à arrêter de passer de série télé en série télé comme on reprend encore un carré de chocolat, et puis un autre... jusqu'à finir la tablette.

Encore une fois, il ne s'agit pas de vous priver des plaisirs de la vie. C'est bien là le sujet : il faut qu'ils restent des plaisirs – et non les maîtres de vos journées.

Maintenant que vous êtes plus familier du contact avec votre Conscience et votre Inconscient, demandez-leur de vous faire signe si quelque chose commence à « déborder ». Votre esprit global peut vous prévenir de multiples manières, quand vous atteignez la limite qui bascule du plaisir à l'obligation, au début d'une éventuelle addiction.

L'idée est de vivre avec conscience et non commandé par vos pulsions animales.

Alors, décidez comme « plan d'action » de faire le point sur vous-même à intervalle régulier. Cet intervalle, bien sûr, c'est vous qui le déterminerez. Pensez juste... à y penser !



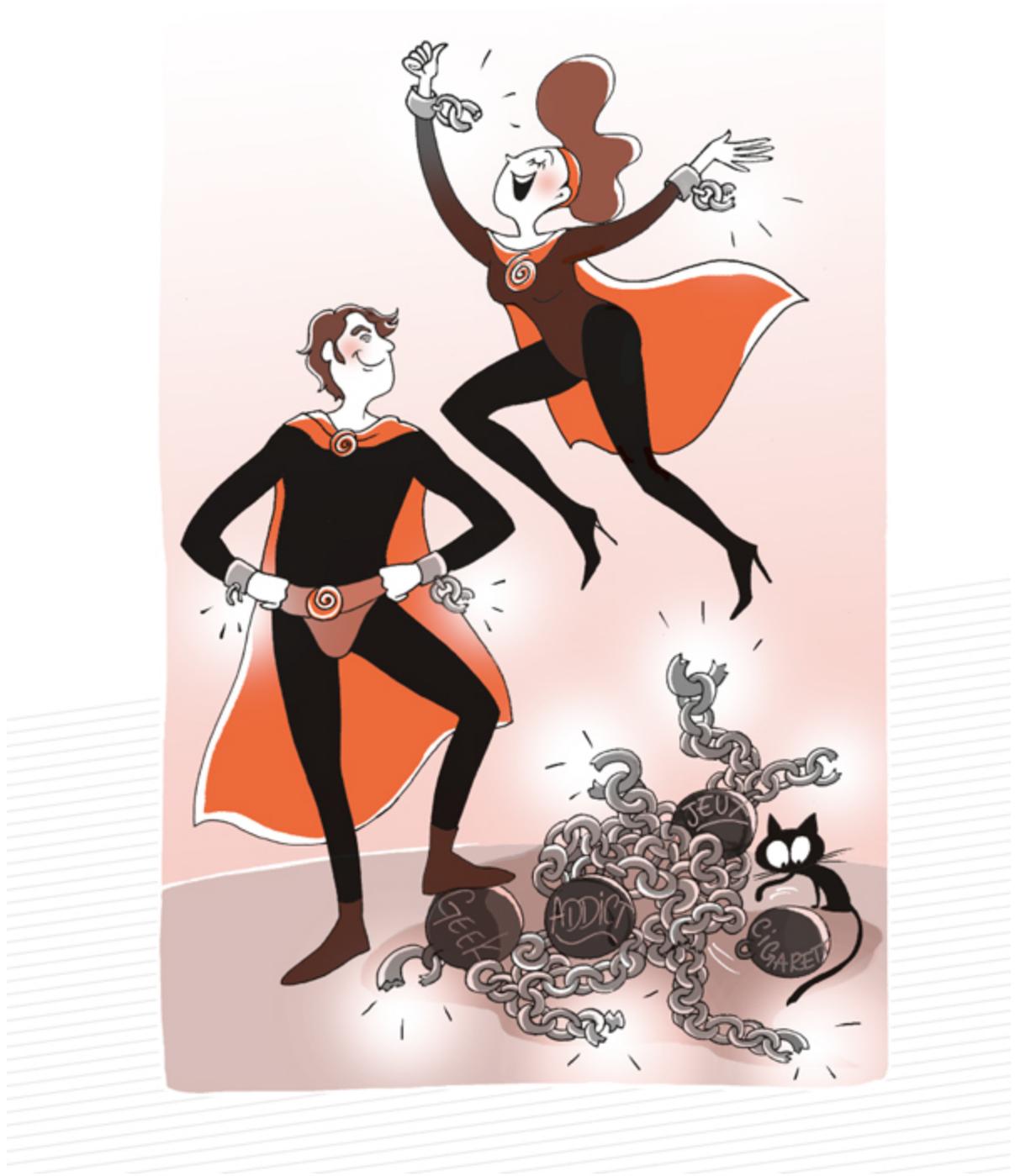
Le protocole de base « vivre en Conscience »

1. Fixez-vous un rendez-vous avec vous-même, pour faire le point sur les sujets qui vous gênent éventuellement – ou pour constater avec plaisir que tout va bien, c'est important aussi.

2. Entrez en ouverture de conscience. Prenez le temps d'être bien en *état de conscience augmentée* car cela vous aidera à « prendre conscience » de quelque chose qui arrive, qui se met en place, que vous pourriez ne pas voir ou sentir venir dans votre état habituel de conscience.

3. Identifiez l'éventuel problème en devenir et traitez-le par avance, en préventif, selon les différents chapitres de ce livre. Souvent, il suffit de vous reconnecter avec vous-même pour vous sentir mieux !

Ouvrez les yeux et profitez de la vie !



SEMAINE 3

**Libéré, délivré : je me stabilise
pour vivre pleinement !**

Vous avez franchi le pas le plus important : apprendre à connaître votre fonctionnement profond, puis à contacter votre Inconscient pour le soigner, le rediriger ou l'aider à grandir...

Il nous reste une simple chose à aborder pour que ce livre soit complet : quelque chose a dû se produire autrefois pour que votre ancienne addiction se mette en place... Disons que le « terrain » psychologique s'y prêtait.

Vous devinez donc ce que vous devez désormais faire pour garder la tranquillité d'esprit pour votre vie à venir : faire en sorte que votre « terrain » soit stable et solide !

Bien sûr, vous avez réharmonisé votre esprit profond, mais s'il a pu être touché par le passé, de là à vous déstabiliser, il est bien normal aujourd'hui de faire en sorte d'aller « mieux que mieux », afin que – même dans les périodes de « coup de blues » – vous alliez toujours bien !

C'est l'objet des quelques exercices simples que nous vous proposons maintenant.

CHAPITRE 15

Je deviens zen !

Se prendre la tête et se stresser... Ce n'est pas une addiction, mais pour certaines personnes, on pourrait presque le croire !

Non seulement, on peut être de nature inquiète, toujours à imaginer le pire, de là à ne plus en dormir la nuit (l'inquiétude pour l'avenir est la première cause d'insomnie chez les femmes !), mais vous pouvez aussi vivre avec votre téléphone portable, toujours sur le qui-vive, à guetter un appel, un courriel, une notification Facebook... Il y a mille et une manières de se stresser.

Tout cela entretient l'activité mentale – le néocortex, donc la « surchauffe ». Le souci est que le stress est la source de la plupart de nos maux, à tel point que la liste serait trop longue à dresser ici ! Il est donc impératif de savoir faire baisser votre niveau de stress.



Je fais de la place dans mon esprit !

Une petite astuce simple pour vous aider à faire le vide dans votre tête et à ne plus stresser est de mettre sur papier tout ce qui passe dans votre esprit. Prenez une feuille et un stylo, et notez toutes les pensées qui vous assaillent, ou bien tout ce que vous avez à faire et qui vous préoccupe, ou encore les émotions inavouables qui vous traversent et vous mettent de mauvaise humeur ou vous tourmentent.

Lorsque toutes les pensées sont sur la feuille, eh bien c'est un peu comme si elles n'étaient plus dans votre tête !

Profitez de votre sérénité retrouvée !

À ce stade du livre, vous avez déjà tous les outils en main : la meilleure chose à faire pour se déstresser, outre partir en vacances ou passer de bons moments à faire ce que vous aimez, c'est un petit « massage psychologique », un moment de détente tranquille avec vous-même.

On appelle cela, un « bain d'hypnose ». Ce sera la base des exercices de cette troisième partie, alliée à la Cohérence Cardiaque, que vous devez également bien savoir faire maintenant.

Je prends un bain d'hypnose !

Il s'agit simplement de vous mettre en autohypnose et de ne rien faire, pour une durée de 20 à 45 minutes... C'est très simple et cela fait le plus grand bien.

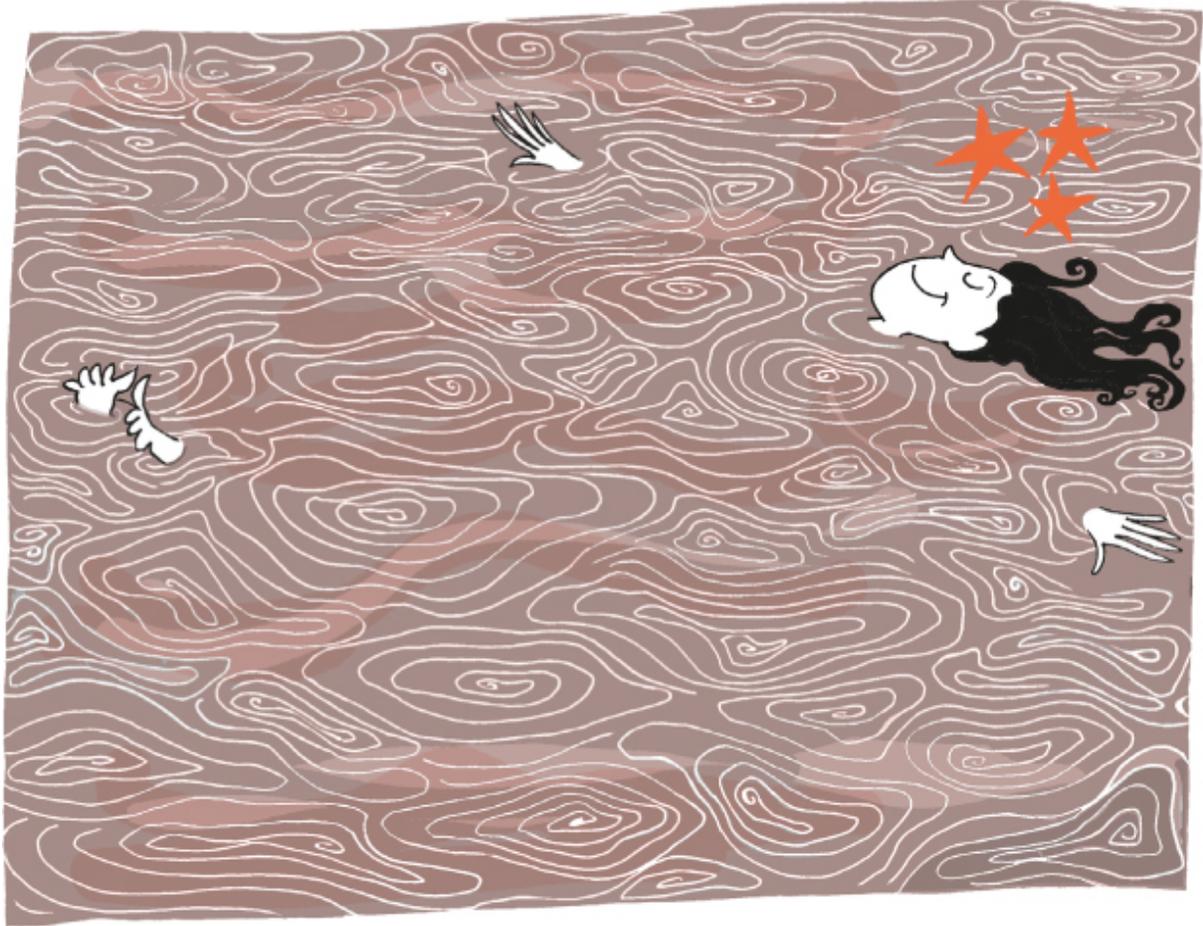
Commencez votre séance de ressourcement par 5 minutes de Cohérence Cardiaque afin de vous calmer, corps et esprit.



Le protocole de base du bain d'hypnose

1. Procédez à une bonne **induction hypnotique**, celle de votre choix.
2. **Imaginez-vous dans un paysage agréable** et prenez le temps de le détailler : voyez ce qu'il y a à voir, entendez ce qu'il y a à entendre, ressentez comme vous êtes bien...
C'est ce paysage qui deviendra votre « espace sacré », votre lieu de ressourcement. Plus vous pratiquerez cet exercice, plus rapidement vous arriverez à votre « lieu à vous » et plus il sera détaillé, donc *réel pour vous*.
3. **Passez un bon moment** dans votre lieu de ressourcement. Un cycle de repos dure vingt minutes, donc faites en sorte d'atteindre cette durée – même si vous faites un exercice plus court au début de votre entraînement.
Ensuite, vous verrez que vous aurez plutôt tendance à oublier le temps et à déborder... selon vos besoins physiques et psychologiques du moment.
Si besoin, mettez un réveil (doux !) pour respecter votre temps de disponibilité.
4. Ensuite, **réorientez-vous** « ici et maintenant », selon l'induction hypnotique que vous aurez choisie au début, et reprenez votre journée.

Lorsque vous aurez un bon endroit ressource, vous pourrez le pourvoir de « particularités » : par exemple, une grotte ou un arbre magique, dans lequel vous pourrez lancer vos questions et revenir plus tard chercher les réponses... Ou un lieu spécial qui vous permet de reprendre de l'énergie... Une cascade d'eau fraîche qui pourrait vous servir à vous nettoyer du stress ou des « mauvaises ondes » du quotidien, etc. Laissez parler votre imagination !



Je m'emplis de bonnes choses

Ici, nul besoin d'Hypnose ! Vous avez déjà beaucoup fait pour *briller de l'intérieur* et nous vous avons répété sans cesse de profiter de la vie : c'est le moment de passer à l'action !

On imagine souvent qu'il faut du temps ou de l'argent pour se faire plaisir. Cela peut être vrai, mais seulement pour des événements spéciaux, uniques... et ce n'est pas le sujet de notre chapitre. Ce que nous recherchons, ce sont toutes ces petites choses du quotidien qui font bien plaisir ou qui changent de l'ordinaire, qui sont juste à côté de vous et que vous n'avez jamais essayées ou trop peu souvent.

Un exemple pour les gens de la capitale : combien de Parisiens sont déjà montés en haut de la Tour Eiffel ? Très peu ! Car il n'y a « que

des touristes » là-bas. D'accord, mais pourquoi viennent-ils ? Parce que c'est beau !

Qu'est-ce qui vous retient de profiter des belles choses près de chez vous ? Le temps ? C'est une excuse. En vérité, on pourrait plutôt parler de « routine » et donc de « flemme ».

C'est vrai qu'après une journée de travail, on est fatigué et peu enclin à sortir voir un spectacle ou même un film au cinéma (il y a la télé !). Pourtant, il suffit d'avoir payé les places pour un concert, des mois en avance, pour se sentir obligé d'y aller... et finalement revenir très heureux !

Vous faut-il toujours une obligation ou une épée de Damoclès (perdre de l'argent, par exemple) pour vous bouger ? Si c'est le cas, alors utilisez cela mais à votre avantage : donnez-vous un rendez-vous, comme pour aller chez le médecin ou consulter un avocat. Quelque chose d'important. Leur poseriez-vous un lapin ? Non, bien sûr. Alors, faites de même pour vous : donnez-vous des rendez-vous, afin d'être sûr de respecter votre « temps de plaisir ».

Vous avez appris dans ce livre que votre Conscience supérieure, l'essence de vous-même, qui vous donne énergie et bonne mine, aime la nouveauté. Même en Physique, donc en faisant des expériences de laboratoire, on s'aperçoit qu'un apport d'informations (il y a des physiciens qui étudient cela) va améliorer un système : par exemple, des petites particules laissées libres auront tendance naturellement à se disperser, à perdre leur forme. Grâce à un apport d'information (les mêmes informations qui circulent dans votre ordinateur ou votre téléphone), le système se régénère, assez pour que les petites particules gardent la forme.

Et vous pouvez faire pareil pour « garder la forme » à votre manière : recherchez la nouveauté, ce qui change de l'ordinaire. Comme dit plus haut, cela n'a pas besoin d'être extraordinaire. Comme l'expliquent les philosophes : « *Ne vous inquiétez pas d'avancer lentement, pourvu que vous avanciez, car lorsque l'on est immobile, en réalité on recule !* »

La routine est sécurisante, mais elle n'apporte aucune nouveauté et donc participe à scléroser le corps et l'esprit.



Je (re)découvre ma ville !

Faites donc la liste des choses sympathiques à faire dans votre quartier, dans votre ville ou votre région... Si vous manquez d'idées : prenez contact avec l'office de tourisme de votre ville, consultez les sites dédiés aux sorties (TripAdvisor par exemple), abonnez-vous aux lettres d'information des sites qui proposent des prestations dans votre région (Groupon par exemple). Posez des dates pour visiter tel lieu, aller voir tel spectacle, goûter aux plats de tel restaurant, etc. Faites le touriste chez vous ! Invitez vos amis ou votre famille à partager ces moments de découverte ce qui, en plus, vous engagera à le faire vraiment !

Ensuite, toujours dans l'esprit de chasser la routine : ouvrez-vous à autre chose, cherchez l'inconnu. Par exemple, vous avez vos domaines d'intérêts dans la vie. Eh bien, rendez-vous compte qu'il existe tellement d'activités intéressantes à faire que vous n'auriez pas assez de votre vie entière pour toutes les essayer...

Alors, bien sûr, on ne peut pas tout aimer. Mais même en restant dans ce qui vous intéresse, nous sommes sûrs qu'il y a des personnes qui ont des hobbies dont vous n'imaginiez même pas l'existence ! Faites le curieux et, quand quelque chose vous semble vraiment étrange, plutôt que de le rejeter tout de suite, cherchez à savoir ce qui pousse des gens à aimer cela. Ainsi, vous comprendrez mieux ce domaine... et peut-être commencerez-vous à l'aimer aussi ? Vous serez alors tout fier de dire que vous apprenez à jouer de la balalaïka ou à parler le chinois, que vous faites partie d'un groupe de *Gospel*, que vous pratiquez la sarbacane ou que vous faites des reconstitutions de scènes du Moyen-Âge avec un groupe de passionnés !

Et vous pouvez adorer faire aussi les petites choses du quotidien, si importantes : un travail bien fait, une jolie maison, un bon repas, un chat ou un chien aimant, une attention toujours renouvelée à la personne qui partage votre vie.

C'est cette attention à la vie et la passion qui en découle qui vous maintiendront en forme – peu importe ce que vous aimez. C'est l'esprit qui compte.

Je contacte mon « Sage Intérieur »

La vie n'est pas un long fleuve tranquille. Chacun de nous a ses hauts et ses bas.

Nous pouvons ainsi parfois nous retrouver bien seuls face à une décision importante à prendre, un problème à résoudre... Tout comme il est bien naturel d'avoir tout simplement besoin de prendre un peu de temps pour se poser et faire le point.

C'est dans ces moments-là que l'on aimerait avoir quelqu'un de bon conseil à qui parler ; quelqu'un qui sache faire la part des choses et qui pourrait être d'un avis juste et avisé. En fait, on aimerait connaître une sorte de « Sage » : un personnage centré, aligné, aux paroles pesées, fortes, puissantes et profondes...

Ce personnage aurait une excellente intuition, pour savoir ce qui est bon pour nous. Et il aurait l'expérience de la vie tout entière. Il pourrait partager avec nous son savoir, afin que chacune de nos décisions soit correcte.

Vous pensez que ce genre de personnes ne court pas les rues ? Un guide, un véritable Sage !

Mais qui est-il donc ? Comment peut-on le contacter ? Est-il loin ? Est-ce cher ?

Rassurez-vous, il est tout près de vous ! Mais vraiment tout près ! En fait, il est à l'intérieur de vous : c'est une partie de vous. Un archétype psychologique que l'on nomme avec justesse le « Sage Intérieur » et qui exprime notre connexion avec notre Conscience

supérieure, et par là même avec les autres et la vie dans son ensemble.

La Conscience, avec une majuscule (p. 25), représente un champ d'informations infini. Cela inclut notre scénario de vie (Soi Idéal) et toutes les possibilités qui s'offrent à nous, y compris l'expression du « meilleur Nous possible » – tout comme le programme d'un jeu vidéo contient toutes les solutions possibles, et donc ce qui nous permettrait de gagner aussi.

La Conscience elle-même est exempte de toute blessure. Elle est au-delà de nos codes sociaux ou moraux, de notre éducation (familiale et scolaire), de notre culture (sociale, religieuse, etc.). Notre Sage Intérieur est comme la facette de notre esprit la plus connectée à cette Conscience supérieure. C'est comme un guide intérieur. C'est donc le plus à même de nous orienter sur notre meilleur chemin.

Chacun porte un Sage en soi

Puisque chaque être a une Conscience, chacun peut accéder à cette « plus belle part de soi » qui peut nous guider dans les labyrinthes que nous avons nous-même fabriqués.

Les traditions, tout comme les expériences et les observations modernes, prouvent qu'avec de l'entraînement tout le monde peut découvrir cet archétype profond et communiquer avec lui.

D'ailleurs, vous le ressentez déjà dans votre corps et par vos émotions quand *vous savez* que vous avez pris une bonne décision. C'est comme une sorte de calme ou d'apaisement, de lumière ou de justesse atteinte, voire de plénitude.

Alors, loin de nous l'idée de tenter d'exprimer *en permanence* notre Sage Intérieur – même si c'est un beau projet, nous n'en avons pas forcément l'utilité dans ce livre. À vous de voir !

Mais nous pouvons apprendre à contacter notre Sage pour qu'il nous guide, qu'il nous aide à apprendre, à aiguiser notre esprit de

discernement, notre capacité à apprécier clairement et intelligemment les événements.

Permettre à votre Sage de s'exprimer peut être très souvent utile et pas uniquement pour les « grands » événements de la vie. Le Sage est votre « régulateur » au quotidien, qui fait la synthèse de la situation présente afin d'adopter les décisions et comportements les meilleurs en fonction des éléments à votre disposition (on fait « avec ce que l'on a » !).

Votre Sage tient compte des informations de survie du cerveau archaïque (le corps et ses réactions physiologiques), il décortique les émotions du cerveau limbique (la signification cachée et utile d'une émotion, le sens d'un apprentissage) et s'accorde avec le besoin de logique et d'ordre de votre mental.

Ainsi, votre Sage Intérieur pourra vous guider de la meilleure façon qui soit afin que votre nouvelle vie soit la plus centrée et alignée possible. Il vous accompagnera au mieux par rapport à vos valeurs et à vos objectifs de vie.

Et si vous allez régulièrement à la rencontre de votre Sage, celui-ci prendra de plus en plus de place dans votre existence... Vous vous souvenez qu'il ne s'agit de personne d'autre que de vous ? De votre plus grande Conscience... Laquelle ne fait qu'une avec la Vie... Et, comment la Vie s'exprime-t-elle ? Quel est son « langage » ? C'est celui de la nature. Le « langage du monde », tous les petits signes que l'on peut recevoir chaque jour. Les « synchronicités », ces *heureux hasards* qui n'ont de sens que pour nous.

Une connexion à la Vie

C'est ainsi que votre Sage vous parle directement, si on peut dire : il vous fera trouver les bonnes informations facilement, rencontrer les bonnes personnes aux bons moments. Il mettra sur votre chemin un bruit, une musique, une image, une odeur, un objet qui vous orienteront simplement vers ce que vous cherchez. C'est l'essence de vos intuitions et le cœur des situations de vie que vous comprendrez de mieux en mieux.

Grâce à ce contact privilégié avec ce « meilleur de vous-même », vous serez *éclairé* dans les moments les plus difficiles pour vous – même si, souvent, on ne s'en rend compte qu'après, une fois calmé. Vous pourrez être étonné par une idée « géniale » qui vous traverse l'esprit au bon moment, justement lorsque votre mental a déclaré forfait. En fait vous ne serez plus jamais seul dans les moments importants de votre vie, les difficiles comme les plus agréables !

Pour cela, vous devez découvrir l'endroit symbolique qui permettra vos premières rencontres et échanges, en autohypnose.

Votre « lieu ressource » est idéal pour cela. Vous l'avez probablement déjà mis en place lors de vos séances de « bain d'hypnose » (p. 182) : puisque cet endroit vous permet de puiser des forces et de l'énergie, alors il sera le lieu de votre rencontre avec votre Sage.

Votre Sage prendra souvent une forme humaine, masculine ou féminine : par exemple, une vieille femme avec une longue robe blanche ou un vieux sage ressemblant à Merlin.

Parfois, il se dévoilera sous les traits d'un animal féérique ou extraordinaire. Mais il peut être aussi un végétal ou un minéral magique, plein de pouvoirs.

Tout ce que vous aurez à faire, c'est de l'appeler, de lui demander de se présenter à vous, puis de laisser faire les choses, selon votre intuition.

On y va ? Voici un protocole pour vous aider à rencontrer votre Sage Intérieur.

Comme vous le faites sans doute à chaque exercice maintenant, commencez votre expérience par 5 minutes de Cohérence Cardiaque. Puis...



Le protocole de base « je contacte mon Sage Intérieur »

1. Utilisez l'induction hypnotique de votre choix, soit humaniste, soit en nouvelle hypnose. Faites-vous du « sur-mesure » avec vos mots, vos idées, votre créativité. Sur la base de votre induction favorite, soyez curieux(se) de varier les plaisirs, rappelez-vous que la nouveauté est un moteur d'apprentissage ! Il faut arriver à un équilibre entre la routine qui plaît à votre Inconscient et la diversité qui vous fait grandir.

2. Retrouvez votre « espace sacré » (Je prends un bain d'hypnose, p. 182). Prenez le temps d'observer, de vous imprégner de votre lieu-ressource. Comme vous le ferez à chaque nouvelle expérience, regardez ce qui a pu changer ou évoluer depuis votre dernière visite.

3. Appelez votre Sage Intérieur et attendez-vous à son arrivée, comme lors d'un rendez-vous où vous êtes arrivé(e) en premier. Vous ne restez pas là sans rien faire : vous cherchez les signes de la présence de votre Sage, vous cherchez où il est.

Vous pouvez ainsi vous laisser guider par votre « radar intérieur », votre intuition, afin de rejoindre votre Sage, si vous sentez que c'est à vous de bouger... Faites-vous confiance.

4. Lorsque vous êtes avec votre Sage, prenez le temps d'observer à quoi il ressemble. Comme pour le paysage de votre lieu-ressource, plus vous prendrez conscience de détails, plus votre expérience sera « réelle » pour vous... et pourra donc avoir de l'impact sur votre vie.

- Est-ce un animal ou un humain ? Un homme ou une femme ? Qu'a-t-il de spécial qui vous fait savoir que c'est votre Sage ? Que ressentez-vous lorsque vous êtes avec lui ? S'il a une forme humaine, comment est-il vêtu ? A-t-il des objets ou des signes distinctifs sur lui ? Quel âge lui donnez-vous ? A-t-il une histoire ? Etc.

5. Dialoguez avec votre Sage ! Sauf si vous sentez que c'est à lui de vous parler – auquel cas, laissez-vous instruire –, osez poser vos questions du moment. Demandez à votre Sage son avis, ses conseils... Demandez-lui aussi de vous envoyer des signes dans votre quotidien afin que vous puissiez savoir si vous êtes dans la bonne direction.

- Souvenez-vous que votre Sage est juste, intègre et désintéressé (forcément, c'est une part de vous !). Donc, vous savez que vous êtes bien avec votre Sage tant que tout ce qu'il demande, explique ou enseigne est à votre avantage (dans le sens où vous y gagnez quelque chose, même s'il y a des efforts à fournir).
- Si votre « Sage » en venait à demander des choses pour lui, alors vous seriez avec un autre archétype psychologique moins évolué, sans doute blessé... Si quoi que ce soit vous paraît suspect, souriez intérieurement, respirez tranquillement, envoyez de la lumière à cette autre part de vous-même et souhaitez-lui « tout le bonheur du monde ». Puis, laissez-la et cherchez votre vrai Sage... Si le souci persiste, alors vous pourrez vous en occuper avec un hypnothérapeute spécialisé en « Thérapie Symbolique Avancée » (Hypnose Humaniste).

– Enfin, quand votre Sage vous conseille une voie à suivre et qu'elle vous semble bénéfique, vous vous engagez plus ou moins tacitement à suivre ses bons conseils... alors, faites-le ! Pensez, dans votre quotidien, à appliquer ce que vous avez appris – sans quoi, votre Sage Intérieur finira par se lasser et pourrait cesser de vous aider (du moins, consciemment).

6. Quand l'échange est terminé, n'hésitez pas à le remercier. Profitez encore de votre lieu de ressource et puis... continuez à vivre et guettez les signes !

Votre Sage Intérieur est l'expression de votre intuition, la connexion avec votre Conscience supérieure. Il est déjà présent depuis toujours dans votre vie. Il s'agit simplement de travailler avec cette belle part de vous en Conscience...

Bientôt, vous n'aurez plus besoin d'hypnose pour cela et vous saurez vous écouter, suivre la voie de votre Soi Idéal et sentir intuitivement le « chemin qui a du cœur ». Votre chemin.

Je réoriente ma vie sainement

C'est le moment de mettre en place de nouvelles façons de faire et d'être. Vous vous êtes libéré de vos soucis et de nouvelles opportunités s'ouvrent à vous.

Tout le temps et l'énergie qui étaient pris par votre ancien problème sont maintenant du bonus exploitable pour vous ! Vous pouvez maintenant remplir vos journées de belles choses utiles et agréables pour vous et pour les autres.

Je bouge !

Votre corps tout d'abord. Il a besoin d'activités. Souvenez-vous qu'au début de l'humanité nous étions des êtres nomades, parcourant plusieurs kilomètres par jour pour chercher de la nourriture, pour trouver un endroit confortable et protégé pour dormir. Nous vivions tous ensemble. C'était notre quotidien, notre raison d'avancer dans la vie. Notre squelette est toujours fait pour la marche et la course, pas pour une position assise prolongée.

Notre monde nous impose une contrainte de sédentarité. C'est sécurisant, mais notre corps n'apprécie pas de rester ainsi « figé ».

Alors, « bouger » ne veut pas dire forcément « faire du sport ». Il s'agit simplement d'entretenir les mouvements de notre corps : s'étirer, se pencher, marcher, etc.

Vous pouvez décider d'aller à pied quand c'est possible plutôt que de prendre la voiture, de monter les escaliers plutôt que de prendre l'ascenseur, de soulever correctement les poids pour épargner votre dos, de porter des vêtements dans lesquels vous vous sentez bien...



Un peu d'exercice !

Scannez votre « journée type » et placez-y à chaque fois que c'est possible du mouvement. Faites-en un jeu ! Vous pouvez par exemple marcher pendant vos longues discussions téléphoniques, décider d'un jour dans la semaine pendant lequel vous ne devrez monter les marches que 2 par 2, contracter le muscle de votre choix pendant que vous patientez au feu rouge ou faire une pompe dès que vous passez la porte de la salle de bains... Soyez créatif !

Du bon et du bio !

Pour que votre corps bouge, il lui faut du carburant, de la nourriture. Ici, pas de conseils particuliers car il existe de nombreux ouvrages sur le sujet qui sauront vous donner les meilleurs conseils possibles en diététique et nutrition.

Il s'agit juste de privilégier la qualité à la quantité. C'est bon pour le moral de savoir que l'on donne du bon à notre corps et que chaque cellule en profite... Et c'est bon pour la balance car il y a beaucoup moins de produits chimiques ajoutés et de sel, de sucre, gluten, etc. qui martyrisent votre corps et le font grossir (rétention d'eau, graisse).

Qui aurait idée de mettre dans le moteur de sa voiture du carburant frelaté ? Choisissez donc les produits alimentaires les plus naturels

possible. Vous savez que votre corps se sert de ce que vous lui fournissez pour vous faire bouger et réfléchir... Alors, donnez-lui du bon.

La réflexion est la même concernant la boisson. Tout comme notre planète est recouverte d'environ 70 % d'eau, votre corps est aussi constitué d'environ 70 % d'eau, en moyenne et selon votre âge. Il y en a partout : les organes, le sang, les muscles, les os, les tendons, les ligaments, le cerveau... Alors, buvez de bonnes eaux, saines et variées. Laissez reposer l'eau quelques jours chez vous après l'avoir achetée. Imaginez qu'elle est vivante et qu'elle deviendra « vous » lorsque vous l'aurez bue.

Et, si vous aimez, profitez également de bonnes boissons « autres que de l'eau » et qui font du bien au moral... nous en avons déjà parlé... Mais encore une fois privilégiez la qualité : un verre de bon vin ou un bon whisky, par exemple, font du bien à votre corps, quand ils sont consommés avec modération, comme vous le savez !

Je suis critique !

Si vous vérifiez ce que vous mettez dans votre corps, pensez aussi à faire attention à ce que vous faites entrer dans votre cerveau. Au même titre que la nourriture et la boisson, ne « gobez » pas toutes les informations qui vous sont données et ne vous lénifiez pas pendant des heures devant des films insipides, violents ou dégoûtants !

Le mot « critique » est issu du latin *criticus*, lui-même issu du grec ancien *κριτικός* (*kritikos*), qui veut dire « être capable de discernement, de jugement » (source Wikipedia). Critiquer, au sens noble du terme, signifie donc : porter un jugement fiable et juste.

Alors, choisissez ce que vous écoutez comme musique, ce que vous regardez à la télé ou sur Internet... Et quand il s'agit de vous « informer » (souvenez-vous que votre Conscience, donc l'essence de vous-même, est faite d'informations !) : multipliez les sources

d'informations, comparez, évaluez. Faites-vous votre propre idée ! Pensez au lieu d'ingurgiter ce que l'on vous donne sans réflexion.

Bien sûr, soyez votre propre critique également, de façon saine et sans exagération. Aiguiser votre esprit critique, sur vous-même et ce qui vous entoure, assainit vos pensées et vos idées. Cela fait émerger votre vraie Conscience. Ce que vous êtes vraiment, de manière autonome et personnelle.

Je croque la vie à pleines dents !

Quelle plus belle conclusion pour un livre qui traite des addictions que de proposer quelques conseils pour profiter pleinement de l'existence, n'est-ce pas ?

Il n'y a pas d'exercice à pratiquer pour « croquer la vie à pleines dents ». C'est un état d'esprit, à développer surtout lorsque votre humeur est maussade. Le reste du temps, vous êtes déjà plein d'entrain ! C'est lorsque l'énergie baisse qu'il faut avoir de la ténacité et une vision particulière de la vie : fixer le ciel bleu au-dessus et non le fond de la poubelle.

Vous connaissez l'adage : « On ne prête qu'aux riches » ? « L'argent attire l'argent. » On dit aussi : « Qui se ressemble s'assemble. » Ces axiomes reflètent une des caractéristiques de votre Conscience : elle est faite d'informations, comme tout ce qui existe (voyez p. 29) et les informations se rassemblent par similarités.

Par exemple, sur Internet, on retrouve au même endroit les personnes qui ont les mêmes hobbies. Cela paraît évident, mais tout fonctionne ainsi dans l'existence.

Cela explique aussi pourquoi, alors que vous roulez sur une route déserte depuis une demi-heure, lorsque vous croisez enfin quelqu'un, un camion en l'occurrence, c'est pile au moment où vous devez dépasser un vélo... Et vous avez beau faire, ralentir ou accélérer, tout semble concorder pour que les trois véhicules passent de front, exactement au même moment ! Les consciences se cherchent et se retrouvent...

Ces « coïncidences » sont si nombreuses au quotidien qu'il est difficile de parler de hasards. Et lorsque vous avez compris cette particularité de l'information, alors ce genre de phénomène devient compréhensible.

Tout cela pour en arriver à la conclusion que l'on attire à nous ce qui nous ressemble : donc, ce qui est en nous. Il vaut alors mieux se remplir de ce que l'on veut voir se développer dans notre existence !

Les thérapeutes les plus rationnels utilisent ce phénomène, sans se l'expliquer, par exemple en demandant à un patient de noter toute la semaine les choses qu'il aimerait voir davantage dans sa vie. Bien sûr, puisqu'il ne prête plus attention qu'au positif, c'est ce qu'il va développer. Cela donne une direction à son existence.

Sans devenir superstitieux pour autant, il est facile de comprendre que si vous souriez, les gens que vous croiserez auront davantage tendance à vous sourire aussi. Vous serez aussi « plus engageant » et l'on vous abordera plus facilement. Cela crée un lien bilatéral.

Il s'agirait donc de trouver un moyen de diriger votre attention vers les bonnes choses de la vie, afin de vous diriger vers elle et de les attirer à vous.

Vos idées dans la vie déterminent ce à quoi vous prêtez attention. Donc, en quelque sorte, elles participent à attirer à vous (ou à repousser) les choses, conformément à vos idées.

Voici donc quelques idées qui pourront vous aider à développer plus de calme, de sentiment de sécurité, de contrôle de votre vie, à avoir plus d'énergie (et à moins en perdre !) et ainsi, finalement, à vivre chaque jour un peu plus heureux.

Je développe la conscience de moi-même

Vous avez appris dans ce livre les différentes strates de votre esprit profond (l'Inconscient) et la teneur de ce que vous appelez « vous » : votre Conscience. Vous en connaissez les particularités et

vous commencez certainement à les repérer autant chez vous que chez les autres.

C'est la première étape du voyage, le célèbre : « Connais-toi toi-même » sans lequel rien n'est possible.

Ce n'est certainement pas la plus facile à développer, car nous n'avons pas que de belles choses en nous et nos parts d'ombre n'ont rien d'amusant ni d'agréable – mais en prendre conscience permet de les soigner, de les illuminer.

De même, en étant conscient de vous-même, vous percevrez mieux ce qui fait réagir les autres, que ce soit par votre présence ou à cause de leurs blessures personnelles. Tout cela vous permettra, dans un sens ou dans l'autre, de mieux comprendre aussi ceux qui vous entourent, de les « caresser dans le sens du poil » (de respecter leurs blessures et différences) et donc de vivre vous-même plus en paix.

Je suis optimiste : j'accepte le changement !

Tout change, toujours. Comme on le dit en plaisantant : soit vous tournez avec la planète, soit vous restez immobile et sa force centrifuge vous éjecte... On ne peut pas lutter contre la vie elle-même. Donc, autant accepter de bon gré ses challenges et faire au mieux.

Bien sûr, c'est loin d'être toujours facile et on comprend souvent mieux ce qui nous est arrivé... après coup, lorsque tout est terminé. Et cela ne peut même pas servir de leçon pour la prochaine fois, car la vie est joueuse et la prochaine fois sera chaque fois différente !

Et si vous aussi êtes joueur, vous pourrez même pressentir les moments où votre vie change, pour vous y préparer et même accélérer le changement – puisqu'il doit arriver.

Cela vous donnera un sentiment de contrôle, un peu comme de se laisser glisser sur des skis ou des rollers... mais en dirigeant la glisse. C'est même ce qui rend la chose agréable.

Ainsi, vous développerez pour chaque événement une pensée positive : pas de hasard, ces choses vous font grandir personnellement et vous aideront à l'avenir, même si vous ne savez pas encore en quoi.

Le philosophe Alain écrivait : « *Le pessimisme est d'humeur, l'optimisme est de volonté.* »



Prenez la vie du bon côté !

Pour apprendre à voir le positif de chaque événement de votre vie, repensez à tous les obstacles que vous avez traversés. Que vous ont-ils appris ? Sur vous ? Sur les autres ? Avez-vous fait des rencontres grâce à ces embûches ? Cela a-t-il mis au jour des compétences ou des qualités que vous ne soupçonniez pas chez vous ? Par exemple vous faire licencier peut vous avoir mené vers un travail plus gratifiant ou qui vous correspond davantage !

Maintenant, lorsqu'une situation vous déconcertera, pensez comme si vous étiez dans le futur : qu'a-t-elle bien pu vous apprendre ? En quoi cette déconvenue vous a-t-elle été bénéfique ?

Vivez à votre meilleur

Si vous aviez un accident (ce que personne ne souhaite !), aimeriez-vous que l'on vous découvre avec d'horribles sous-vêtements ? Non, bien sûr... Et si on devait prendre une photo de vous, là tout de suite maintenant, la photo serait-elle belle ou même neutre ? Ou vous trouverait-on surpris dans une position gênante ? Imaginez que toutes vos pensées se propagent de manière sonore autour de vous, et donc que tout le monde les entende : auriez-vous honte de vos pensées ? Espérons que non !

Loin de nous l'idée de vouloir vous restreindre à vivre dans les normes, toujours « propre sur vous » ! Au diable l'ego et si vous êtes

pris en photo en pleine grimace et que cela vous fait rire, avec les autres autour, alors vous aurez passé un bon moment !

Nous parlons plutôt ici des choses qui vous gênent, dont vous n'êtes pas fier... Alors, rassurez-vous, la plupart des gens se laissent souvent aller : ils savent bien ce qui serait le mieux, pour eux comme pour les autres... mais ils ne le font pas.

L'être humain a du talent pour lâcher prise, quand c'est pour se laisser glisser au fond de la poubelle ! On a toujours le choix entre le bien et la facilité.

Il est plus facile de laisser faire son côté animal, la routine et les pulsions instinctives, que de reprendre les rênes – c'est tout le sujet de ce livre ! Alors, puisque vous avez fait le plus difficile du chemin : les premiers pas... Continuez donc sur votre lancée et faites en sorte d'exprimer, chaque jour, le meilleur de vous-même.

Vous sentez bien lorsque vous laissez faire, par flemme, quelque chose qu'au fond de vous, vous réprouvez. En vérité, rien ne vous empêche de faire autrement – et vous pouvez très bien faire autrement. Cela ne tient qu'à vous.

Les inductions hypnotiques « en ouverture » de l'Hypnose Humaniste sont là pour vous aider à vous connecter au meilleur de vous-même, à votre plus grand « Vous », majuscule, afin de le laisser s'exprimer.

Avec l'entraînement (quelques séances suffisent), alors vous pourrez vous *ouvrir* en quelques minutes seulement... Et, au bout de quelque temps, vous pourrez même faire en sorte de rester le plus longtemps possible dans cet état d'ouverture.

Bientôt, vous arriverez à y rester en permanence.

Bien sûr, ce ne sera plus à proprement parler « de l'hypnose » (un état *modifié* de conscience), puisque ce sera devenu votre état d'être habituel. C'est une voie de croissance et de développement personnel – qui vous profite en premier lieu, puis à tout votre entourage, car vous *rayonnerez* alors une tout autre énergie.

Cela ne fera pas de vous un « *superman* » ou une « *superwoman* », mais vous serez un peu plus « vous-même », comme probablement vous en avez toujours rêvé.

Je m'émerveille de la beauté du monde !

Comment pourriez-vous « être en ouverture » en restant centré sur vous-même ? Et quelle meilleure façon d'être relié au monde que par la Beauté ? C'est un langage universel.

En plus des merveilles sans cesse renouvelées de la nature, les Arts, au sens large, sont une voie accessible à chacun de Beauté au quotidien. Même une belle maison, propre, rangée ou chargée des mille et un objets de la vie, porte une émotion.

La musique, bien sûr, est une forme d'art que vous pouvez pratiquer, à votre niveau. Il ne s'agit pas d'être un prodige capable d'émerveiller des millions de personnes sur *Internet*, mais de vous faire plaisir, de vibrer et d'exprimer ce qui est en vous.

Laissez de côté les critères sociaux et faites ce qui vous fait plaisir : rock ou classique, blues, gospel, didgeridoo ou percussions.

Il y a des dizaines de manières de vivre le beau : admirer ou pratiquer la photo ou la sculpture, la peinture ou l'architecture... Trouvez votre voie, pourvu que ce soit celle de votre cœur.



Osez vous lancer !

Jouez, sculptez, peignez, écrivez, cultivez votre jardin... Soyez dans le concret, le manuel ! Créez quelque chose ! Rien de tel pour rester connecté(e) à la planète. Profitez des « portes ouvertes » des associations et clubs pour essayer des activités variées gratuitement, tentez de reprendre les techniques amusantes des peintres qui vous inspirent pour dessiner avec vos enfants...

Charles Darwin écrivait dans son autobiographie (Seuil, 2008) :

« Si je devais revivre ma vie, je me donnerais comme règle de lire de la poésie et d'écouter de la musique au moins une fois par semaine, car ainsi, peut-être qu'une partie de mon cerveau qui est atrophiée serait restée active. La perte de ces goûts, c'est du bonheur en moins et peut-être est-ce aussi néfaste pour l'intellect et sûrement pour le sens moral car la partie émotionnelle de notre nature en est diminuée. »

Pensez à vous : prenez le temps de voir la beauté du monde !

À force d'observer, la magie de toutes choses vous apparaîtra, et votre quotidien en sera plus vivant et plus lumineux.

Nous sommes tous interconnectés

Ce sera fort probablement l'une de vos conclusions si vous avez expérimenté les points précédents : tout semble relié !

Une des premières causes de la dépression, reconnue par les spécialistes, autant chez les individus qu'au sein de grands groupes, est la « désunion » : le sentiment d'être seul, même au milieu de nombreuses personnes... Or, il n'y a pas besoin de saluer et parler à tout le monde pour se sentir connecté à tous ! Si vous êtes plutôt introverti, vous pouvez le rester et vous sentir relié pour autant. De même, être extraverti n'est pas gage de bonnes relations.

La connexion aux autres et à la nature qui nous entoure est, comme chaque point précédent, un état d'esprit, une vision du monde, une sensation personnelle. Elle vous permet de vous sentir porté, ou même bercé, en tout cas accompagné – et donc, jamais seul.

Cela participe à une joyeuse sensation de vie, l'impression que la « magie de la vie » vous guide, tout comme cela vous permet de vous sentir utile, en aidant votre prochain par les actes mêmes de votre existence. L'être humain est un *animal social*, dit-on. Et cela fait du bien de savoir que l'on participe à quelque chose de plus grand que soi, que ce soit au niveau de notre famille, de notre quartier ou d'un domaine en particulier.

Je suis reconnaissant pour les bonnes choses de la vie

C'est la fameuse gratitude de notre rituel ! Une émotion positive que l'on sait maintenant être bénéfique pour notre santé. Pour on ne sait quelle raison, cela fait du bien de « remercier la vie » pour ce que l'on reçoit, même les petites choses du quotidien – ce qui nous manquerait le plus, finalement, si nous ne les avions plus.

Quoi qu'il en soit, à partir du moment où cela vous fait du bien, vous n'avez pas besoin d'explications ou de justifications. Amusez-vous, gigotez et faites-vous plaisir !



On fait le bilan !

Chaque soir, faites un rapide bilan de votre journée en cherchant trois pensées et trois actions qui ont été positives, à votre idée. Au début, ce sera peut-être compliqué mais vous verrez qu'en peu de temps vous penserez naturellement « positif ». Il peut s'agir de toutes petites choses : sentir le soleil ou le vent sur votre peau, une discussion agréable avec vos amis, le sourire d'un être proche, les éclats de rire de vos enfants, un bon repas partagé...

Vous endormir sur ces bonnes pensées vous fera le plus grand bien : vous dormirez mieux, ferez de beaux rêves et vous réveillerez plein d'énergie ! Prêt(e) pour une petite danse de la gratitude, en sautant du lit ou en sortant de votre douche.

Ce petit rituel vous permettra également d'être à l'affût des petits bonheurs durant votre journée, et de les vivre pleinement, en pleine conscience !

Je montre aux autres le chemin...

Vous savez que l'on n'apprend jamais mieux qu'en enseignant soi-même ? Cela vous pousse à mieux comprendre ce à quoi vous croyez, vos idées et convictions. Vous devez simplifier votre connaissance, vos expériences, afin de mieux les transmettre...

En simplifiant, vous « essentialisez », et en enseignant, vous intégrez. Ainsi, *montrer aux autres le chemin*, la voie que vous pensez bénéfique à chacun, profite d'abord à vous-même.

Bien entendu, il ne s'agit pas de chercher à convaincre ni d'imposer vos idées ! Entourez-vous de personnes qui vous ressemblent, qui cherchent comme vous à vivre mieux et passez de bons moments à partager vos idées, vos techniques, vos difficultés et vos astuces.

Il y a aussi une façon naturelle de *montrer aux autres le chemin*, c'est tout simplement de le vivre vous-même, le mieux possible. Comme le disait Albert Jacquard : « *Manifester son bonheur est un devoir ; être ouvertement heureux donne aux autres la preuve que le bonheur est possible !* »

Avouez que c'est une des plus belles et agréables manières de participer à l'évolution du monde : faire en sorte d'être heureux soi-même, simplement, sans artifice ni excentricité, afin que les personnes qui croisent votre chemin se disent : « Ah ! Mais je peux le faire aussi ! »

En fait, on retrouve dans ce dernier point tous les précédents : la nécessité d'être conscient de soi-même, le fait d'être optimiste, d'accepter le changement et de voir le bon côté des choses, la volonté de vivre au meilleur de soi, de s'émerveiller des belles choses de la vie, que nous sommes tous connectés, comme les cellules d'un immense organisme, et d'être ainsi reconnaissants pour tout ce qui nous arrive dans l'existence.

Montrer aux autres le chemin est aussi simple que de sourire à la vie, pas forcément de manière ostensible (il faut s'adapter à chacun), mais grâce à une petite étincelle que vous gardez toujours au coin des yeux – une petite étincelle discrète et qui va se transmettre, faisant ainsi un monde meilleur, à chacun de vos pas.

Conclusion

Quel chemin parcouru depuis le début de ce livre sur les addictions ! Auriez-vous imaginé qu'il vous mènerait jusque-là ?

Au commencement, vous deviez imaginer que vos comportements étaient problématiques, un peu comme une sorte de « maladie ». Et puis, vous avez découvert qu'ils n'étaient que l'expression normale des strates de votre Inconscient, à la base de votre nature profonde.

Il a suffi d'un peu d'éducation, sur votre fonctionnement et sur quelques techniques simples, capables de vous redonner la direction de vos automatismes, pour commencer à voir revenir la légèreté et la lumière. Davantage de liberté, retrouvée.

Vous avez compris que le plaisir était naturel. C'est une pulsion normale, très puissante et qui peut devenir une aide sur votre chemin. *Pulsion*, oui... *Compulsion*, non ! Car c'est à vous de diriger votre vie, pas aux instincts et aux automatismes de votre être profond, qui fait un bel ami et un bon serviteur, mais un bien mauvais maître.

Afin de vous respecter, vous savez maintenant tempérer, ne pas sombrer dans l'extrémisme, toujours préjudiciable, et profiter des bonnes choses de la vie. L'hédonisme a du bon ! Et c'est grâce à cette satisfaction que votre être soigne ses blessures et échappe à la frustration – et donc aux compulsions.

Enfin, par sécurité, car il vaut mieux aller « mieux que mieux » pour éviter de replonger au moindre souci – et aussi car, après toutes ces découvertes, il était tentant de poursuivre le voyage –, vous avez posé les premiers pas d'un grand voyage vers vous-même. Une aventure de toute une vie, pour plus de bonheur au quotidien.

Nos pensées vous accompagnent donc sur votre nouveau chemin.

Soyez heureux !

Bibliographie

Pour aller plus loin sur le thème de l'autohypnose :

D'ANGELI Patricia et LOCKERT Olivier, *Auto-hypnose pour débutants*, IFHE Éditions, 2013.

GUYONNAUD Jean-Paul, *Méthodes faciles d'Auto-hypnose*, Grancher, 1997.

GUYONNAUD Jean-Paul, *L'auto-hypnose, techniques et pratiques*, Ellébore Éditions, 2009.

LOCKERT Olivier, *L'Hypnose Humaniste pour les nuls*, First Éditons, 2014.

MEYER Mireille et BAZILLE Noémie, *50 exercices d'autohypnose*, Eyrolles, 2014.

Pour aller plus loin sur le thème des addictions :

BATTEL Philippe, *Pour en finir avec l'alcoolisme. Réalités scientifiques contre idées reçues*, La Découverte, 2011.

COTTET Laurence, *Non ! J'ai arrêté. Trouver un chemin de sortie face à l'alcool avec la méthode H3D*, InterÉditions, 2014.

DUBOS Gérard et DUBOIS Charles-Éric, *Le rideau de fumée : les méthodes secrètes de l'industrie du tabac*, Seuil, 2003.

LEJEALLE Catherine, *J'arrête d'être hyperconnecté ! Réussissez votre détox digitale ! 21 jours pour changer*, Eyrolles, 2015.

LOCKERT Olivier, *Libérez-vous du tabac avec l'Hypnose*, IFHE Éditions, 2014.

LOCKERT Olivier, *Mon poids de forme avec l'Hypnose*, IFHE Éditions, 2014.

NORRISO Didier, *Cigarette : histoire d'une allumeuse*, Payot, 2010.

STORA Michaël, *Les écrans, ça rend accro...*, Hachette Littératures, 2007.

VALLEUR Marc et MATYSIAK Jean-Claude, *Les nouvelles formes d'addiction*, Flammarion, 2004.

Pour aller plus loin sur le thème de la pensée positive :

BENSHAHAR Tal, *L'apprentissage du bonheur*, Pocket, 2011.

COLLECTIF, *Happiness, Le grand livre du bonheur*, Les Éditions de l'Homme, 2011.

MASLOW Abraham, *Devenir le meilleur de soi-même : Besoins fondamentaux, motivation et personnalité*, Eyrolles, 2008.

SELIGMAN Martin, *La Fabrique du bonheur, vivre les bienfaits de la psychologie positive au quotidien*, InterEditions, 2011.

SERVAN-SCHREIBER David, *Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse*, Robert Laffont, 2003.

 ***Pour communiquer avec Olivier Lockert et Gérard Cervi***

Nous vous invitons à consulter les sites d'Olivier Lockert et de Gérard Cervi :

www.olivier-lockert.com, www.gerard-cervi.fr

Institut Français d'Hypnose Humaniste & Ericksonienne (IFHE)

Week-end autohypnose, formations en hypnose, annuaire d'hypnothérapeutes

www.ifhe.net

Téléchargez au format MP3 des séances d'hypnose gratuites sur www.mp3-hypnose-gratuit.com

Pour suivre toutes les nouveautés numériques du Groupe Eyrolles,
retrouvez-nous sur Twitter et Facebook

 [@ebookEyrolles](https://twitter.com/ebookEyrolles)

 [EbooksEyrolles](https://www.facebook.com/EbooksEyrolles)

Et retrouvez toutes les nouveautés papier sur

 [@Eyrolles](https://twitter.com/Eyrolles)

 [Eyrolles](https://www.facebook.com/Eyrolles)