

Comprendre l'autohypnose

pour commencer à pratiquer sans risque

QU'EST-CE QUE L'ÉTAT HYPNOTIQUE ¹?

Un état naturel, que vous connaissez déjà :

Par exemple, lorsque l'on regarde par la fenêtre d'un train, notre attention est "flottante", on est là (notre corps est là), sans être tout à fait là (notre tête est ailleurs, détachée de la réalité environnante, dans une sorte de "rêve éveillé"). => **Notre tête et notre corps sont "dissociés" ; notre état de conscience est modifié.**

Ce phénomène naturel de dissociation (corps/esprit) **se produit spontanément, chez tout individu, plusieurs fois par jour** (environ toutes les 30 minutes).

POURQUOI FAVORISER CET ÉTAT HYPNOTIQUE ?

Cette dissociation furtive, régulière, a une **fonction essentielle** : nous permettre de nous relâcher et de **recupérer**.

Dans cet état, nous quittons le mode habituel de "conscience critique" (analyse, attention, jugement, contrôle, logique, sécurité), qui puise beaucoup dans nos ressources et nous fatigue, pour passer dans un mode de "laisser-faire, laisser-aller et laisser-être", qui régénère².

En plus de récupérer, l'hypnose peut nous aider à mieux vivre certaines difficultés, en les abordant différemment...

Le mode habituel de conscience critique, nous permet la plupart du temps de nous adapter ; mais, parfois, il nous bloque : on anticipe rapidement les barrières et les échecs, ce qui génère de la peur, cette peur qui paralyse, inhibe l'action et bloque l'accès à nos ressources.

Entrer dans l'état hypnotique va permettre la **créativité et la mobilisation de nos ressources**, pour aller vers de nouvelles solutions. Dans ce rêve éveillé, l'imaginaire puissant reconfigure "notre monde" (notre perception du monde), et nous montre ainsi des images de solutions.

=>Il s'agit donc de modifier le cinéma que l'on se fait sur les évènements, de passer du "scénario catastrophe" à un nouveau scénario plus aidant.

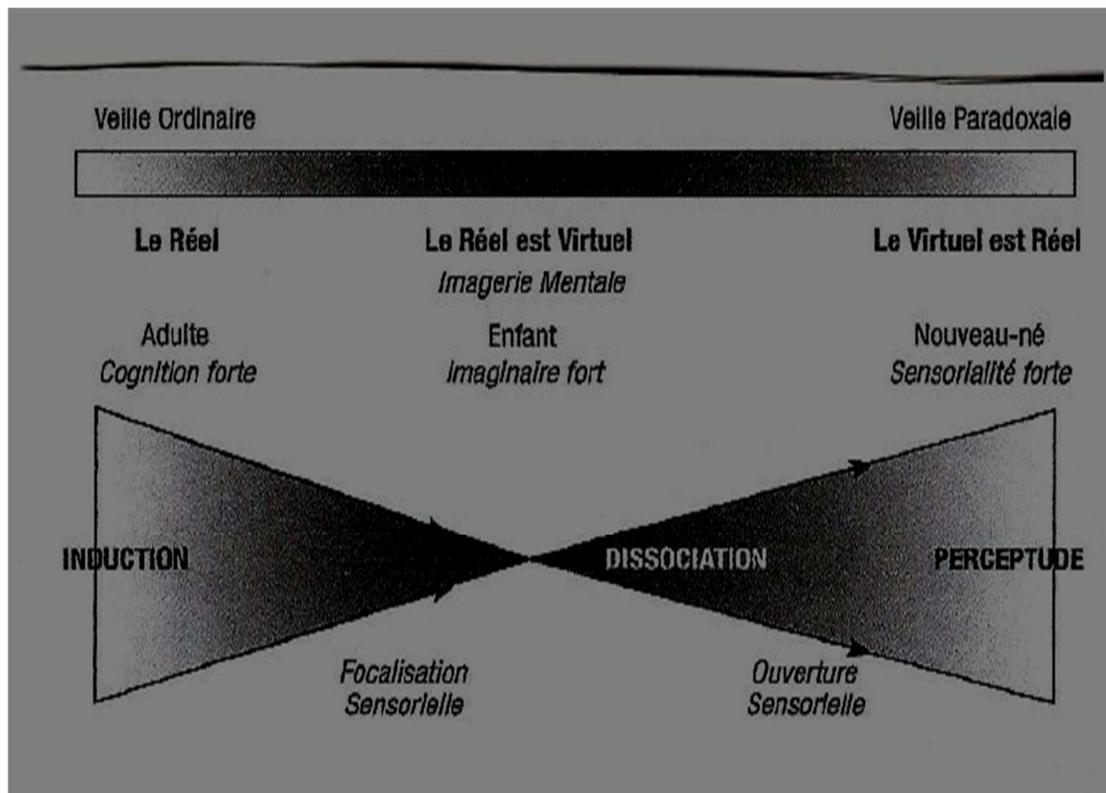
Par la suite, face à l'évènement en question, le corps et l'esprit seront ainsi préparés à cette issue différente et positive, et disposés à mobiliser les ressources pour faire face.

Notons enfin que pratiquer l'autohypnose ne comporte **aucun risque et aucun effet secondaire**.

¹ "L'ÉTAT HYPNOTIQUE" est communément appelé « TRANSE HYPNOTIQUE »

² Cette fonction thérapeutique, pour le corps et l'esprit, est d'ailleurs connue et utilisée depuis bien longtemps (déjà chez les Sumériens, -4000 av JC)

LES PHASES DU PROCESSUS HYPNOTIQUE



1^{ère} étape : l'induction : Il s'agit de **focaliser toute notre attention** sur une seule perception (avec l'un de nos 5 sens externes : vue, ouïe, odorat, goût, toucher ; ou internes : posture, température, etc.). Cette focalisation sur une seule sensation provoque une **restriction du champ perceptif** et faire **perdre progressivement nos repères habituels**. (ex : fixer un point devant soi, pendant un certain temps, jusqu'à ce que la vision semble se troubler)

2^{ème} étape : la dissociation : Arrive alors une impression de flou, une **confusion sensorielle ou sensitive**. Nous sommes alors **coupés de nos perceptions** (auditives, visuelles et tactiles) « on entend moins, on voit moins, on ressent moins » : « **Le réel est virtuel** »

3^{ème} étape : la perceptude : On est installé dans une **sensorialité première qui fonctionne en dehors de la raison** : « **le virtuel est réel** » (c'est le fameux « rêve éveillé ») : « on entend, on voit, on ressent, des choses qui ne sont pas présentes dans notre environnement réel immédiat ». (Ex : entendre le bruit des vagues comme si nous étions au bord de la mer)

=>Les **images intérieures** viennent au **premier plan**, alors que la **réalité quotidienne** est **reléguée au fin fond de l'esprit**. Il n'y a plus de limitations causées par la logique et la raison.

L'HYPNOSE ET L'AUTO-HYPNOSE ? => C'est mettre en place les **conditions** et utiliser les **techniques** qui permettent de **provoquer ce phénomène naturel de dissociation** et **amener à ce « rêve éveillé »**.

Lors d'une séance d'hypnose, c'est un thérapeute qui nous guide, favorise les conditions et pratique les techniques pour nous faire entrer en état hypnotique.

Lors d'une **séance d'auto-hypnose**, on le fait soi-même ; cela demande donc d'**avoir repéré** : quelles sont les **conditions propices** dans lesquelles se placer ; quelles sont **les techniques qui fonctionnent bien pour nous** (car nous sommes tous différents) pour induire cet état hypnotique.

CONDITIONS PROPICES

Où pratiquer ? N'importe où ; dans un lieu, une position et sur un support (canapé, fauteuil, chaise) confortable et agréable ; au début, plutôt dans un endroit calme, coupé de l'environnement extérieur ; mais avec l'habitude, il vous deviendra possible de pratiquer n'importe où (lieux publics, travail, etc.) et dans n'importe quelle position (debout, assis, allongé).

Quand pratiquer ? N'importe quand ; chaque fois que vous trouvez un moment pour vous ; et chaque fois que vous en ressentez le besoin ; attention : pas en même temps que des activités demandant une vigilance importante (ex : la conduite) ; particularité : si vous pratiquez le soir au coucher, il y a des chances que vous passiez de l'état hypnotique au sommeil sans vous en rendre compte.

Combien de temps pratiquer ? Là aussi, c'est variable, selon les personnes, cela peut aller de quelques minutes à 1 heure ; prévoyez de ne pas avoir de RDV derrière votre séance ; vous pouvez aussi mettre une alarme douce ; en effet, la perception du temps est modifiée quand on est en état hypnotique (le temps passe plus vite).

Combien de fois pratiquer /Fréquence ? Plus vous pratiquerez, plus vous parviendrez facilement à l'état hypnotique et plus vous obtiendrez des bénéfices.

Autres précautions :

-Vessie vidée ; téléphone portable coupé

-Les pensées peuvent venir, elles n'empêcheront pas d'entrer en état hypnotique ; simplement, laisser les aller et passer, sans lutter contre ni s'y accrocher.

-**Ne pas avoir d'attentes** de déroulement (chaque transe hypnotique est différente) ni d'attentes de résultats (ce qui vous mettez d'avance en mode de conscience critique et bloquez l'entrée dans l'état hypnotique de lâcher prise), mais se faire confiance, avec le temps et la pratique, ça viendra.

-Se rappeler que : **l'hypnose n'a rien de magique ou miraculeux** ; cela ne guérit pas de tout ; cela permet simplement de mobiliser en soi toutes les ressources qui nous aideront à changer ou à guérir.

-Pratiquer l'autohypnose **ne se substitue pas au suivi par son médecin généraliste ou un médecin spécialiste** ; lui seul est habilité à (ré)évaluer les symptômes et à estimer s'il est nécessaire de prendre (ou poursuivre) un traitement médicamenteux.

LES TECHNIQUES

Les techniques pour induire l'état hypnotique : Ce sont les techniques utilisées lors de la première étape du processus hypnotique (induction), et qui vont permettre **d'entrer dans l'état hypnotique** (conscience modifiée).

Quelques exemples de techniques d'induction :

-Induction par la respiration : Respirer tranquillement par le nez, à votre rythme. Puis inspirez profondément et retenez votre souffle deux à trois secondes (sans inconfort), puis expirez lentement en répétant intérieurement 3 fois le mot « Dort ! ». Laissez votre corps se détendre autant que possible. Répétez cette procédure 5 ou 6 fois. Vous allez très vite constater que vos paupières vont devenir de plus en plus lourdes, pour finir par se fermer.

-Induction par la fixation : Fixez un point devant vous (ce peut être une tâche, un objet, un point lumineux, une flamme de bougie). Regardez-le avec attention, sans essayer de l'analyser (forme, couleur, fonction, ...). Après quelques instants, vous verrez que vos paupières auront tendance à devenir lourdes et que vos yeux auront envie de se fermer. Résistez quelques secondes à cette envie, puis laissez-vous aller : laissez les yeux se fermer et la tête aller (vers l'avant, ou sur le côté, là où elle a envie d'aller).

-Induction par la goutte d'eau : Fermez les yeux, puis respirez au rythme qui vous convient. Toujours les yeux fermés, imaginez une fleur et, sur cette fleur, une goutte d'eau. Vous voyez cette goutte d'eau dans laquelle brille le soleil. Regardez attentivement les couleurs qui se reflètent dans la goutte d'eau. Plus vous observerez cette goutte d'eau (imaginaire) et plus vous sentirez une détente qui s'installe et envahit peu à peu votre corps.

Les exercices d'autohypnose en eux-mêmes : Ce sont les « invitations au voyage » (histoire, suggestions) qui sont utilisées dans la troisième étape du processus hypnotique (perceptude), et qui vont permettre **de vivre le « voyage dans la transe hypnotique » ou « rêve éveillé »**. (Exemple : Exercice d'autohypnose pour mieux vivre le stress quotidien : Voyage dans le chalet à la montagne)

UN EXEMPLE D'EXERCICE D'AUTOHYMNOSE

EXEMPLE D'EXERCICE POUR MIEUX VIVRE LE STRESS QUOTIDIEN « VOYAGE DANS LE CHALET A LA MONTAGNE »

⑩ Utilisez, pour entrer en transe, l'une des techniques d'induction présentées plus haut. Respirez tranquillement, à votre rythme. Laissez vos paupières se fermer.

⑩ Imaginez que vous êtes dans un endroit où vous vous sentez en parfaite sécurité. Ce peut être un endroit réel ou un endroit imaginaire, cela importe peu. L'essentiel est que vous vous sentiez bien et en toute sécurité. Bien-sûr, alors que vous essayez de trouver cet endroit, de nombreuses pensées continuent de traverser votre esprit, mais cela n'a aucune importance, laissez les passer.

⑩ Peut-être l'endroit où vous vous sentez en parfaite sécurité est-il un chalet à la montagne ? Si ce n'est pas le cas, cela n'a aucune importance, vous pouvez en choisir un autre, ou poursuivre en imaginant le lieu que je vous décris.

⑩ Tout, dans ce chalet, est tranquille et paisible. Peut-être seriez-vous d'accord de vous allonger sur le divan qui fait face à la cheminée dans laquelle brûle un feu paisible ? Vous pouvez sentir l'odeur du feu de bois. Au mur, il y a une bibliothèque et de nombreux livres. Tout cela ne fait qu'accroître cette sensation de bien-être et de tranquillité.

⑩ Je vous propose, pendant un moment, de regarder les flammes dans l'âtre, leurs couleurs, les formes qu'elles prennent en consumant le bois. Toute l'atmosphère est baignée de paix. Dehors, il neige et tous les bruits de l'extérieur sont assourdis.

⑩ Vous vous sentez protégé, protégé du monde, protégé de tout ce qui s'y passe. Il fait bon dans la pièce, la température est telle que vous l'aimez. Vous pouvez, si vous en avez envie, vous laisser aller. Mais vous n'y êtes pas obligé non plus. De même que vous n'êtes pas obligé de dormir.

⑩ Vous sentez peut-être un certain engourdissement gagner votre corps. Vos paupières sont lourdes, de plus en plus lourdes, et c'est très agréable. Peut-être votre esprit continue-t-il de travailler, mais dans l'ensemble, vous sentez que cet engourdissement qui s'empare de votre corps et qui est lié, sans aucun doute, à la paix qui règne en ce lieu, cet engourdissement, tend à gagner votre esprit.

⑩ Peut-être pouvez-vous entendre une musique que vous aimez ? J'ignore de quelle musique il s'agit mais c'est une musique qui vous fait plaisir et qui contribue à vous détendre complètement. Vous vous sentez bien, détendu, en paix avec vous-même.

⑩ Vous respirez tranquillement, paisiblement, et dans votre tête, vous allez compter jusqu'à 5 et, après chacun des chiffres que vous allez énumérer, vous sentirez que vous plongez un peu plus profondément dans ce sommeil hypnotique tellement agréable.

⑩ Un... deux... trois... quatre... cinq. Vous dormez maintenant peut-être plus profondément et vous pouvez peut-être juste lâcher ce qui peut être lâché, tout en continuant à tenir ce qui doit être tenu. Vous vous sentez détendu, détendu... Et lorsque vous allez revenir dans la pièce où vous vous trouvez, vous allez continuer à ressentir cette détente, ce bien-être, cette paix, cette sécurité qui est en vous.

=>Ce qui est important dans cet exercice, c'est à la fois la notion de sécurité, de détente et de calme. Les mots que vous pouvez utiliser, pour vous les évoquer intérieurement, sont : tranquillité, détente, protégé, sécurité, paisible, douceur, calme, paix, sérénité.

Adeline HOUZE