

Le petit livre de

# L'AUTO- HYPNOSE

Olivier Lockert



**FIRST**  
ÉDITIONS

Olivier Lockert

# **L'auto- hypnose**

**FIRST**  
ÉDITIONS

© Éditions First, un département d'Édi8, 2020.

« Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre, est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la Propriété Intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales. »

ISBN : 978-2-412-05542-7

ISBN numérique : 978-2-412-05862-6

Correction : Anne-Lise Martin et Muriel Mekies

Éditions First, un département d'Édi8

92, avenue de France

75 013 Paris - France

Tél. : 01 44 16 09 00

Fax : 01 44 16 09 01

E-mail : [firstinfo@efirst.com](mailto:firstinfo@efirst.com)

Site Internet : [www.editionsfirst.fr](http://www.editionsfirst.fr)

*Ce document numérique a été réalisé par Nord Compo.*

## À propos de l'auteur

---

Ce *Petit Livre de l'autohypnose* a été écrit par Olivier Lockert, pionnier français de l'hypnothérapie actuelle, auteur de plus d'une vingtaine de livres, diffusés dans 60 pays et traduits en 17 langues. Il est l'auteur du livre qui présente les techniques d'Hypnose douces utilisées aujourd'hui par la plupart des hypnothérapeutes francophones (*Hypnose*, Éditions IFHE, 2000) et qui a déclenché la vague d'intérêt en France pour l'Hypnose.

Avec sa compagne, Patricia d'Angeli, Olivier Lockert est également à l'origine de l'Hypnose humaniste, qui utilise les « états de conscience augmentée » (*L'Hypnose humaniste pour les Nuls*, First, 2014). Ensemble, ils dirigent depuis 1995 l'Institut français d'Hypnose humaniste & ericksonienne (IFHE) et forment plus d'un millier de personnes par an, thérapeutes et particuliers.

# INTRODUCTION

Bienvenue en vous !

---

Vous avez craqué ? Vous avez acheté ce *Petit Livre de l'autohypnose* ! Qu'est-ce qui vous a attiré ? Peut-être une sorte d'espoir : celui de découvrir comment explorer ce qui est en vous, comment activer vos ressources profondes et, ainsi, aller mieux dans votre vie... Cet espoir présuppose une intuition, plus ou moins consciente : celle d'avoir en vous, déjà, ces facultés profondes, cachées, et aussi la capacité d'y accéder.

Croyez-vous possible que la nature nous ait réellement donné le pouvoir de nous soigner, d'améliorer notre vie et, pourquoi pas, de trouver la réponse à nos questions existentielles ? Comme l'expliquait John Fitzgerald Kennedy : « Nos problèmes ont été créés par l'Homme et nous pouvons donc les résoudre. Nos possibilités ne connaissent pas de limites. Aucun problème humain ne va au-delà de nos capacités. » Nos soucis sont comme des portes verrouillées... Nous sommes face à notre porte, coincés dans notre vie, et nous avons oublié où est la clé !

Une des clés, puissante et millénaire, est la faculté de tout être humain d'entrer en lui pour entrer dans sa force intérieure et dépasser ses problèmes. C'est le principe de la résilience et c'est ce qu'ont fait toutes les personnes qui, un jour ou l'autre, ont eu à surmonter les obstacles de leur vie. C'est cela, l'Hypnose ! Apprendre à entrer en vous pour utiliser ce que vous êtes. Apprendre l'auto-hypnose, c'est retrouver votre liberté oubliée.

## Mais c'est quoi, l'Hypnose ?

---

Est-ce que cela consiste à perdre conscience, sur une scène de spectacle, dirigé ou manipulé par un artiste impressionnant aux grands yeux ? Vous savez bien que non, sinon vous n'auriez pas acheté ce Petit Livre et vous seriez plutôt allé assister à un show, au music-hall.

Dans la mythologie grecque, il existe une légende à propos d'un dieu : Hypnos, une entité primordiale parmi les premières qui auraient surgi du grand Chaos. Hypnos est le *dieu du sommeil*, d'abord parce qu'il pourrait endormir n'importe qui (il aurait endormi Zeus lui-même, dans la mythologie) mais surtout parce qu'il représente le gardien de la nuit, celui qui veille sur notre sommeil – en attente de notre réveil. Cela fait une grande différence pour la bonne compréhension de l'Hypnose, qui prend son nom du fameux dieu grec. On a l'habitude de croire qu'un hypnotiseur vous endort, vous enlève vos capacités – pas qu'il vous aide à y accéder et veille sur vous pendant ce temps !

Celui qui endort comme à la télé ou dans les spectacles, en réalité, c'est un des fils d'Hypnos, le non moins célèbre Morphée : un jeune et beau dieu qui utilise ses pavots pour vous plonger dans une réalité artificielle (les rêves). D'où l'expression « tomber dans les bras de Morphée » pour parler de quelqu'un qui s'endort. Le brave Morphée ne vous plonge pas dans l'illusion pour vous faire du mal, mais pour vous sortir de la « dure réalité », le temps d'un beau rêve. C'est ce que font les spectacles, ils vous distraient du quotidien.

C'est agréable, mais ce n'est pas notre Hypnose, au sens originel, sinon on appellerait plutôt cela de la « Morphose » ! Eh non, notre Hypnose se nomme ainsi parce qu'elle vous permet d'accéder à votre intériorité, et ainsi à vos ressources personnelles – ou au moins de les activer, par vous-même ou avec l'aide d'un hypnothérapeute.

Ce Petit Livre se veut essentiellement pratique. Les premières pages permettent simplement de poser les bases d'une bonne compréhension. En voici une autre : vous aurez remarqué que, depuis le début du livre, j'écris « Hypnose » avec une majuscule. C'est le cas lorsque je vous parle de la technique : on pratique l'*Hypnose*. En faisant cela, on atteint un état différent de conscience, que l'on nomme aussi « hypnose », mais cette fois-ci sans majuscule : c'est pour parler justement de cet *état modifié de conscience*. Ainsi, **quand on fait « de l'Hypnose », on est « en hypnose »** ! Un seul mot, pour deux significations. Vous avez aussi compris qu'en

pratiquant l'Hypnose sur vous-même, vous alliez faire de « l'autohypnose ». Avec un thérapeute, cela s'appelle de l'hétéro-hypnose !

Donc, vous allez appliquer des techniques pour modifier votre état de conscience ordinaire, comme lorsque vous vous endormez... mais en gardant (plus ou moins !) conscience de ce qui se passera. Et c'est cet *état modifié de conscience* qui vous donne la possibilité de faire des choses autrement impossibles, sur vous.

**Comment modifier son état de conscience ordinaire ?** C'est le sujet même de ce livre... Vous allez donc bientôt commencer à vous exercer. Un petit indice : quand on est en hypnose (pas de majuscule, donc je parle de l'état d'être), on dit aussi que l'on est « en transe ». En latin, *trans* exprime l'idée de « passer de l'autre côté ». Par exemple, si j'utilise un moyen de transport, c'est pour passer d'un endroit à un autre. Me transformer, ce serait passer d'une forme à une autre. Transférer, c'est *trans + ferre*, ce qui signifie porter. C'est donc porter au-delà, ailleurs... Ainsi, « être en transe », c'est simplement être en voyage : ne plus être dans l'état de veille habituel mais pas encore dans un autre état, comme le sommeil (notre autre état de conscience possible, avec le rêve). On est *en transe* : entre deux états, en voyage.

Quand vous avez compris cela, vous savez que tout le monde est « hypnotisable », au moins parce que tout le monde est *en transe*, entre deux états, à chaque fois que l'on s'endort et au moment où on commence à se réveiller. Faire de l'Hypnose, c'est apprendre à se mettre volontairement dans cet état « entre deux ».

Cela vous arrive aussi quand vous lisez un livre plaisant, quand vous regardez un bon film, quand vous écoutez de la musique avec émotion, etc. Vous n'êtes plus vraiment attentif au monde qui vous entoure, vous êtes « ailleurs », dans la lune. En transe !

Une autre manière d'être *au-delà*, en transe, c'est lorsque vous êtes « plus que conscient », lorsque la vie vous paraît plus lumineuse, pétillante, comme lorsque vous êtes amoureux, que vous avez reçu une excellente nouvelle, ou encore lorsque vous refaites le monde avec passion, avec un groupe d'amis. C'est la forme de transe des artistes ou des sportifs quand ils donnent le meilleur d'eux-mêmes. Vous voyez bien qu'ils ne sont pas « ailleurs », dans leurs rêves, mais au contraire extrêmement présents. C'est une autre forme de transe, qui se situe non pas « entre veille et sommeil », mais plutôt « entre veille et éveil ». On parle alors d'*état de conscience augmentée*.

Dans ce Petit Livre, vous allez découvrir ces deux formes d'autohypnose : celle qui plonge en vous, traditionnelle, et l'autre qui éveille, plus moderne.

# Comment utiliser cet ouvrage ?

---

Nous commencerons par des exercices de préparation, progressifs. Si vous trouvez cela facile, vous avancerez vite. Dans les anciens livres d'autohypnose, il y avait beaucoup de théorie, une rapide description pratique et ensuite une longue liste de formidables applications... dont on ne pouvait rien faire, car on n'arrivait tout simplement pas à se mettre en état d'hypnose ! Lire toutes les merveilles possibles avec l'hypnose était donc très frustrant, car sans état d'hypnose, tout cela restait inaccessible.

Pour éviter ces déconvenues, il vous faut de l'entraînement. L'Hypnose est une sorte de gymnastique pour votre esprit, un savoir-faire, comme trouver l'équilibre à vélo. Sitôt que vous aurez le « déclic », ce sera pour la vie. Mais on n'apprend pas à faire du vélo en lisant des livres. Vous allez pratiquer !

Donc, lorsque vous serez à l'aise avec les exercices de base, vous apprendrez quelques « inductions hypnotiques », c'est-à-dire les techniques pour vous mettre en hypnose. Nous verrons deux manières de faire :

- **En autohypnose « normale »**, vous donnez des instructions à votre Inconscient et vous le laissez faire. Cela demande de s'éloigner un peu, en esprit, d'être ailleurs, de lâcher prise, pour laisser faire l'Inconscient à sa manière.
- **En autohypnose « humaniste »**, vous prenez le contrôle de vos automatismes grâce à l'état spécial, provoqué par l'hypnose... « en votre âme et conscience ». C'est donc très actif. À ce moment-là, vous voudrez utiliser vos nouvelles capacités pour nettoyer, améliorer, transformer ou éliminer ce qui vous gêne dans votre vie. Nous passerons donc en revue diverses situations, parmi les plus courantes.

L'autohypnose possède d'innombrables applications. Les programmes de votre esprit profond (l'Inconscient) fonctionnent en pilote automatique, sans votre consentement. Pour la plupart, vous n'en connaissez pas la teneur. Et si certains vous aident à bien vivre, d'autres peuvent faire votre malheur... Il paraît primordial d'avoir un moyen de contrôler le grand système « corps-émotions-esprit » qui vous permet d'exister. Sans quoi vous en êtes l'esclave.

**Une bonne nouvelle : ce sera relativement facile !** Les choses les plus importantes, celles qui nous touchent profondément, sont souvent aussi les plus simples. Mais – car il y a un « mais »

– la simplicité est souvent du *complexe resserré* : un déclic qui se produit après un bon entraînement. Donc, oui ce sera facile, car un protocole complexe ne saurait déclencher d'émotions, il se perdrait dans l'intellect. Mais cela vous demandera tout de même de la pratique, afin que le fameux déclic se produise en vous. Et là, c'est juste une histoire d'entraînement et de nouveaux automatismes.

## Précautions d'usage

---

L'Hypnose, et donc l'autohypnose, sont des pratiques psychologiques. Vous utilisez votre esprit pour vivre mieux. Il faut être conscient de cela et ne chercher à agir que sur ce qui est psychologique (stress, sommeil, angoisses, compulsions, peurs, deuils, etc.). Par exemple, les infections virales ou bactériennes, les accidents (bras cassé, etc.), les soucis liés à la vieillesse... et bon nombre de maladies n'ont rien de psychologique et sont hors du domaine de l'Hypnose ! Pour tout cela, il convient de consulter un médecin. À chacun son domaine.

Bien sûr, votre état d'esprit et votre moral sont importants, même lorsque vous souffrez d'un trouble physique. L'Hypnose et l'autohypnose peuvent vous aider pour cela, en étant un soutien pendant votre traitement médical. Soins médicaux et soutien psychologique peuvent donc être complémentaires, mais ni l'un ni l'autre ne se remplacent. D'ailleurs, un bon hypnothérapeute vous conseillera toujours de vérifier auprès de votre médecin si votre trouble « psychologique » n'aurait pas, par hasard, une cause physique. Par exemple, des angoisses qui viennent de l'effet secondaire d'un médicament que vous prenez. Et c'est seulement si le problème est uniquement psychologique que votre hypnothérapeute vous aidera avec l'Hypnose.

**Dernier point de précaution** : il est louable de chercher à vous aider par vous-même, grâce à l'autohypnose, mais si vous avez vraiment de la peine à résoudre votre difficulté, si les émotions sont trop fortes ou si vous ne trouvez pas la cause sur laquelle travailler, alors allez consulter un ou une hypnothérapeute. Il ou elle saura vous aider. On réussit toujours mieux à deux que tout seul, surtout quand la situation est pénible. Et il est toujours agréable de se faire dorloter !

## PARTIE 1

# Avez-vous de l'Esprit ?

De quoi êtes-vous fait, psychologiquement ? Il y a bien sûr votre « esprit conscient », la part de vous qui est consciente, qui sait que vous lisez en ce moment, qui entend les bruits autour de vous, etc. Lorsque vous pensez à vous, en fait c'est seulement au « conscient », car c'est la seule part de vous que vous connaissez. C'est pourquoi vous estimez, comme la plupart des gens, que ce « vous » conscient est le seul vrai Vous.

Nous allons découvrir qu'il existe pourtant deux autres grandes (très grandes !) parts de vous : l'Inconscient, votre esprit profond, automatique, et la Conscience, avec une majuscule, qui est la Vie en vous, ce qui vous permet d'exister et qui vous rend conscient, justement.

# L'inconscient, votre pilote automatique

---

Commençons par l'Inconscient : c'est ainsi que l'on nomme ce qui fonctionne automatiquement en vous, souvent sans que vous le sachiez. Cela représente donc énormément de choses !

## **Votre Inconscient agit sur trois strates :**

- **Le physique** : tout ce qui fonctionne tout seul au niveau de votre corps.
- **L'émotionnel** : ce qui fait vos émotions, mais aussi vos apprentissages et connaissances.
- **Le mental** : ce qui range, trie, classe, donne des noms, juge et raisonne aussi.

Votre cœur bat, votre température physique se maintient, votre digestion se fait, le sommeil et l'envie de se réveiller arrivent automatiquement... Vous avez même un instinct de survie qui protège toute cette belle machine. Cet ordinateur intérieur qui s'occupe de tout est le premier niveau de votre Inconscient. Déjà, pour cela, tout le monde possède un Inconscient !

Si quelque chose ne va pas dans votre vie, si vous êtes stressé par exemple, alors vous êtes nerveux ou irritable, vous dormez mal, vous n'avez plus faim ou, au contraire, vous vous goinfrez – parce que cela vous fait du bien. Ce niveau qui touche au corps est vraiment sensible à ce qui vous arrive. Quand cela ne va pas, c'est comme s'il vibrait en vous... ce qui provoquera vos émotions (strate 2). Nous pourrions par conséquent l'aider en autohypnose, à se calmer, à gérer le quotidien, etc.

L'Inconscient est donc également sensible. Il fait vos émotions et il stocke aussi vos ressources cachées, mais cela vous le saviez déjà, je pense. C'est le deuxième niveau, le plus connu, de votre être intérieur. Lorsque vous reproduisez involontairement les comportements de vos parents, par exemple dans vos choix amoureux ou au sein de votre couple, c'est de cette strate de l'Inconscient que cela provient.

Forcément, en travaillant sur une difficulté qui vous préoccupe, vous pourrez aussi soulager vos émotions – qui ont des répercussions sur toute la vie en général. Par exemple, quand vous êtes en état de choc (émotion, strate 2), votre cœur bat la chamade (physique, strate 1) et vous

balbutiez des phrases qui ne veulent rien dire (mental, strate 3)... Bon, si vous êtes amoureux, cela peut vous faire le même effet... mais là, c'est agréable !

Quant au mental, on pourrait supposer qu'il est conscient. Mais si je vous dis :  $2 + 2$ ... Il est inutile de vous demander combien cela fait, vous avez déjà pensé au résultat, car cet apprentissage est automatisé en vous. Lire, écrire, calculer, tout cela fait partie des fonctions intellectuelles, mentales, mais ce n'est pas conscient du tout, dans le sens où vous n'avez rien à faire pour que la ressource surgisse. Tout est automatique !

Si je vous demande quelle est la capitale de Paris... heu... de la France. Avant même que je ne me corrige, vous saviez que j'avais fait une erreur : « capitale » et « Paris » font déjà partie de la même famille (catégorie) en vous, vous aviez donc déjà la réponse, sans même y penser. Bref, cette troisième strate de votre esprit fait bien partie de vos automatismes, donc de votre Inconscient. Si vous avez des soucis à ce niveau (obsessions, anxiété, psychorigidité, etc.), c'est bien sur le mental qu'il faudra travailler : la petite machine qui s'affole et met du désordre dans votre vie.

Votre Inconscient est donc à la fois votre plus grand allié et, possiblement, votre pire ennemi. Tout comme on le dit de l'argent, votre Inconscient fait un bon serviteur, mais il serait un mauvais maître. À votre service, il peut vous faire très bien vivre, mais si cette part de vous est blessée et prend les commandes de votre existence, alors l'Inconscient peut aussi créer votre malheur, puisqu'il gère presque toute votre vie !

**Pour soigner votre Inconscient, la méthode est simple** : il faut apprendre à communiquer avec lui et lui dire ce qui ne va pas, ce que vous souhaitez améliorer. Il faut le guider, l'informer, l'éduquer, le faire grandir et évoluer. C'est ce que vous allez apprendre à faire dans cet ouvrage.

Toutefois, lorsque l'Inconscient est trop blessé ou si, tout simplement, il n'a pas les ressources dont vous avez besoin, il faudra agir par vous-même, montrer l'exemple à votre Inconscient, tout comme une maman ou un papa pour son enfant. Car ce qui manque à l'Inconscient, c'est une conscience... Et, justement, cette Conscience, c'est vous !

# La conscience, votre plus grand vous

---

Si votre Inconscient dirige la quasi-totalité de votre existence, du physique au mental : par quel miracle êtes-vous conscient ? Si « être conscient » se résumait à voir, entendre et ressentir, alors mon ordinateur portable serait lui aussi conscient ! Après tout, il a une webcam (donc il voit), un micro (pour entendre), il peut même parler (avec ses haut-parleurs) et me ressentir (dans le carré où on passe le doigt pour faire bouger la souris, et sur le clavier)... Mais, « vous », ce ne sont pas vos yeux, vos oreilles ou votre corps. « Vous », c'est « la personne » qui voit, qui entend et qui ressent.

« Je » vois, « je » entends, « je » ressens... Et si la webcam est cassée, « je » ne vois plus. S'il n'y a plus de micro, « je » n'entends plus. etc. Ce qui est conscient, c'est « je », pas la machine qui me sert pour que « je » capte le monde ! On peut être aveugle ou sourd, et quand même conscient, non ? On sait que certaines personnes dans le coma sont parfaitement conscientes. Leur machine s'est cassée et le « je » ne parvient plus à s'exprimer, mais il est toujours là.

Ce « je », c'est votre Conscience, avec une majuscule, c'est ce qui est « vous », l'être que vous êtes et qui ne se résume pas à un système de perception. C'est ce qui vous rend « conscient » : quand la Conscience plonge dans l'Inconscient. Le mélange qui en résulte, c'est le « vous conscient » habituel. Il y a donc tout un monde en plus : en profondeur (l'Inconscient) et en globalité (la Conscience). Votre Conscience (« je ») utilise la grande machine du corps, des émotions et du mental (l'Inconscient) pour s'exprimer et expérimenter le monde. En plongeant dans l'Inconscient, dans l'inanimé, cette grande force naturelle parvient à en prendre le contrôle pour l'animer.

Votre Conscience est ainsi à la fois la part de vous la plus essentielle et, pourtant, la plus méconnue. Mais de quoi est-elle faite ? On pourrait l'imaginer comme une onde ou une énergie, mais en réalité elle est encore plus impalpable. C'est la Vie, en nous et comme on la voit partout : la végétation, les animaux, etc. Elle est invisible et pourtant bien là.

Autant l'Inconscient peut être observé, quand on étudie les mécanismes du corps, les hormones qui arrivent avec les émotions, le cerveau en pleine activité..., autant la « Vie » ne se voit qu'à travers ses manifestations : elle-même reste intangible. Vous pouvez réunir tous les

ingrédients d'une cellule humaine (oxygène, hydrogène, carbone, etc.) et les assembler de votre mieux : vous n'obtiendrez jamais une vraie cellule vivante ! Votre assemblage ne prendra jamais vie, ne se reproduira pas. Seule la Vie sait comment animer ce qui est inanimé, comment faire en sorte que ce mélange d'éléments devienne vivant.

Max Planck, pionnier de la physique quantique, expliquait que « la matière comme telle n'existe pas ! Toute matière n'existe qu'en vertu d'une force qui fait vibrer les particules et maintient ce minuscule système solaire de l'atome. Nous devons supposer sous cette force l'existence d'un Esprit intelligent et conscient. Cet Esprit est la matrice de toute matière ». C'est cet *Esprit* que nous appelons la Conscience : l'essence profonde de la vie, une sorte de pensée, omniprésente, universelle.

En physique, on parle d'« Information » : un champ qui contient toutes les données possibles sur tout ce qui pourrait exister, donc étendu partout et sans doute infini. Le mot français « information » vient du latin *informare* : ce qui donne forme à... C'est ce que fait la Conscience : elle donne forme et vie à toute chose.

On retrouve aussi cette idée chez Platon, dans sa célèbre allégorie de la caverne, où toute vie proviendrait de l'Ultra-ciel (*hyperouranos*) ou monde des Idées – le mot *idea* en grec signifiant aussi la « forme », donc le « moule », ce qui fabrique le monde matériel. C'est donc cela, notre Conscience, une *information* : une pensée ou une *idée* immense, qui « donne forme » à tout ce qui existe et donc à nous aussi.

Ainsi, votre corps, les petits oiseaux, les arbres, la planète et tout le reste de l'Univers proviennent de cette grande Information, de la Conscience, et tout en est imprégné. C'est elle qui nous donne conscience – forcément, puisqu'elle *est* « la Conscience » ! Et si on vous tape un grand coup sur la tête, vous « perdez conscience » (elle s'en va), et puis vous « reprenez conscience » (elle revient). On dit aussi qu'une idée « vous est venue » ou « vous est sortie de la tête ». L'idée, c'est l'information, donc la Conscience. Le langage populaire est plein d'allusions à ce grand champ d'idées, d'informations : la Conscience.

## Quel est son rôle dans l'autohypnose ?

En neuropsychologie, certains chercheurs étudient la Conscience. Ils disent que l'on peut reconnaître sa présence, car elle a un « droit de veto » sur nos automatismes inconscients. Autrement dit : si seul votre Inconscient était aux commandes, la strate 1, animale et instinctive, se précipiterait toujours sur la plaquette de chocolat qui est dans votre armoire de cuisine... (Et parfois, c'est le cas !) Mais la plupart du temps, quelque chose parvient à refréner cette pulsion, et vous restez raisonnable (si, si, c'est possible !).

Pourtant, puisque c'est votre cerveau, donc votre Inconscient, qui lance chacun de vos gestes, chacune de vos émotions, vous ne devriez pas pouvoir vous retenir. L'impulsion inconsciente arrive bien *avant* que vous n'en soyez conscient ! Donc, vous devriez *toujours* croquer le chocolat – mais ce n'est pas le cas. Votre Conscience est seule capable de retenir vos

automatismes, avant même que vous en soyez conscient, car c'est elle qui a créé tout votre système, l'Inconscient y compris. Elle intervient donc « avant », chronologiquement.

C'est pour cela que vous vous souvenez de vos rêves – pourtant, vous dormez, vous êtes inconscient, votre esprit conscient habituel est désactivé (sinon, vous seriez « réveillé »)... Mais votre Conscience est toujours présente. Cela explique aussi pourquoi nous pouvons faire de l'autohypnose : l'induction hypnotique retire ou amoindrit l'esprit conscient. Sans Conscience supérieure, nous ne serions alors qu'inconscients. Impossible d'agir, donc de pratiquer nos exercices d'hypnose... Et pourtant, l'autohypnose existe, car notre Conscience supérieure est toujours là, quoi qu'il arrive. Elle nous protège.

**En résumé** : puisque vous êtes conscient, vous avez une Conscience. Celle-ci va pouvoir vous servir à activer votre Inconscient, en autohypnose ordinaire (quand on lâche prise) ou à en prendre le contrôle, en autohypnose humaniste (quand on se reconnecte à soi-même).

Il est intéressant de savoir de quoi on est fait : Esprit conscient, Inconscient et Conscience, afin de mobiliser efficacement chaque facette de soi.

## PARTIE 2

# Réveillez vos pouvoirs endormis

# Posez de bonnes bases

---

C'est important, car il est inutile de connaître 1 001 applications hypnotiques... si vous n'arrivez déjà pas à vous mettre en état d'hypnose !

Comme lorsque vous commencez un nouveau sport, votre cerveau va devoir apprendre à fonctionner d'une manière nouvelle. Vous allez peut-être avoir des « courbatures au cerveau », comme on a des muscles qui se réveillent en découvrant de nouveaux mouvements !

Et comme en sport, votre cerveau va avoir besoin qu'on lui répète 50 fois les mêmes choses avant qu'il ne comprenne comment faire et que cela devienne un automatisme. Dans l'introduction, je faisais le parallèle avec l'équilibre à vélo. Cela se passe tout à fait ainsi. Avec la pratique d'un exercice, votre cerveau va finir par avoir le déclic et, à partir de ce moment, vous aurez franchi une étape. Et d'exercice en exercice, vous allez développer un ensemble de nouvelles compétences qui vous aideront à vivre mieux.

## Créez votre endroit ressource

L'autohypnose est un moment précieux, une pause dans votre quotidien. Avant même de commencer votre entraînement, choisissez chez vous un endroit tranquille, pour vos « rencontres avec vous-même ». Prévenez votre entourage, afin de ne pas être dérangé. Choisissez un bon fauteuil ou un gros coussin avec un bon appui pour le dos. Si vous voulez pratiquer en autohypnose humaniste (en Conscience), vous pouvez même vous allonger – sinon, évitez de le faire, sous peine de pratiquer la sieste plutôt que l'hypnose !

Cela va sans dire, mais même si vous êtes tranquille dans votre voiture, lorsque vous rentrez du travail par exemple, il est absolument déconseillé de pratiquer l'autohypnose en roulant ! Même conseil pour toutes les activités qui requièrent votre pleine attention pour votre sécurité.

**Autre conseil** : il faut de l'énergie pour apprendre de nouvelles choses. Donc, entraînez-vous lorsque vous êtes reposé et en forme, sinon vous pourriez vous endormir au lieu de rester « entre deux états » (*en transe*), même si vous préférez l'autohypnose en Conscience, car elle

demande encore plus d'énergie. Par contre, si vous êtes stressé, n'hésitez pas à faire des exercices, car ils contribueront à vous détendre.

**Une musique douce** vous aidera peut-être aussi à voyager en esprit, car la musique agit aussi sur nos émotions. Veillez simplement à ce que cette musique soit sans parole afin qu'elle n'influence pas vos expériences, involontairement.

**Les premiers exercices** qui vont suivre vous aideront à maîtriser votre attention. Que vous souhaitiez lâcher prise (autohypnose ordinaire) ou gagner en conscience (autohypnose humaniste), vous aurez besoin de vous faire obéir par votre cerveau afin de diriger par vous-même vos pensées. Votre cerveau, c'est l'interface avec votre Inconscient (toutes les strates réunies), donc s'il fait ce qu'il veut sans vous, vous ne pourrez pas faire vos exercices ! Et il est très possible que votre cerveau n'ait jamais appris à vous obéir, tellement il y a de choses en vous qui fonctionnent sans vous (inconsciemment), depuis toujours... Il va falloir changer cela. Plus tard, afin de mieux lâcher prise, vous pourrez volontairement laisser divaguer votre esprit conscient – justement pour laisser à votre Inconscient la place de travailler –, mais pour l'instant, votre Inconscient doit déjà apprendre à suivre vos instructions.

De même, si votre objectif est de gagner en conscience, les exercices préparatoires vous aideront à insuffler votre volonté chaque fois plus loin dans ce qui était, auparavant, obscur et incontrôlé. Que ce soit en direction de votre Inconscient ou vers davantage de Conscience, en pratiquant l'hypnose, votre esprit conscient (le « vous » habituel) apprend et grandit.

## Exercice 1 : respirez avec vos oreilles

Voici une expérience toute simple mais qui peut vous amener à stopper votre dialogue intérieur, vos pensées – ce qui fait le plus grand bien.

Installez-vous tranquillement dans votre endroit ressource, mettez éventuellement un peu de musique et fermez les yeux. Portez ensuite votre attention sur les sensations de votre corps : ce que vous ressentez du fauteuil (ou de ce sur quoi vous êtes installé)... Sentez vos deux pieds, vos mains, vos jambes, le poids de votre tête...

Relaxez-vous au mieux. Relâchez votre mâchoire, laissez votre bouche s'entrouvrir...

Laissez faire votre respiration et *imaginez qu'elle fait un bruit*, léger, un souffle... Et augmentez ce bruit dans votre esprit... Faites en sorte, si une pensée arrive, que le bruit de votre respiration remplace cette pensée... Et si jamais un flot de pensées arrive (ou si vous sentez qu'il va arriver), alors prenez une profonde respiration, justement pour faire un plus grand « bruit de souffle » en vous, pour couvrir ces pensées.

Vous allez avoir l'impression de respirer volontairement. C'est normal (c'est le cas !). Continuez jusqu'à ce que ce « bruit de respiration » continue sans effort de votre part et, donc, que vous n'ayez plus aucune pensée.

Vous n'avez pas besoin de vous parler, mentalement : observez votre respiration et écoutez-la. C'est un exercice d'attention. C'est ce qui va occuper votre esprit et l'empêchera de penser à

autre chose.

Sitôt que vous parvenez à maintenir ce silence intérieur (juste le « bruit » de votre respiration, lente et douce), offrez-vous des mots apaisants : « *Bien... bien... bien... Calme... Bien...* » Pensez des mots agréables ou des qualificatifs ressourçants sur l'inspiration ou l'expiration, choisissez ceux qui vous font le plus de bien. Le souffle détend et l'inspiration énergétise.



Avez-vous apprécié cette méditation hypnotique ? Bien sûr, il ne s'agit pas encore d'autohypnose, même s'il est possible de glisser, sans vous en rendre compte, en *état modifié de conscience*. Il n'y a pas encore de direction précise : vers l'Inconscient ou vers la Conscience.

## Exercice 2 : respirez la lumière

Voici un exercice d'attention différent. Il est plutôt « reconnectant » et se pratique si possible debout. Et si vous pouvez profiter de l'extérieur (si le temps le permet), c'est encore plus agréable.

Vous allez à nouveau utiliser la respiration. Imaginez qu'en prenant de l'air, vous faites entrer de la lumière en vous ! S'il y a un luminaire dans votre pièce ou si vous êtes au soleil et que vous pouvez lui faire face (les yeux fermés !), cela renforcera aussi votre expérience.

Commencez à pratiquer comme dans l'exercice précédent : écoutez votre respiration, aidez le « bruit » à arriver ou, si vous y parvenez, laissez vos pensées s'en aller, remplacées par la sensation simple et silencieuse de respirer.

À partir de là, imaginez que vous respirez la lumière qui vous entoure, qu'elle entre en vous, à pleins poumons, et qu'elle vous remplit – goûtez cette sensation –, puis laissez repartir doucement l'air par votre bouche entrouverte. Imaginez que la lumière se met alors à rayonner autour de vous.

Si vous réussissez le premier exercice, tout se fait en « silence intérieur ». Mais si ce n'est pas encore facile pour vous, respirez plus fortement, pas dans le sens de prendre plus d'air, mais d'imaginer que votre respiration fait davantage de « bruit », et bougez pour vous ouvrir à la lumière que vous respirez. C'est pour cela que vous êtes debout !

Par exemple, vous pouvez pencher votre tête en arrière, pousser vos épaules vers l'arrière pour ouvrir votre poitrine, lever un peu les bras et tourner les paumes de vos mains vers la lumière que vous recevez. L'idée est de parvenir à la sensation de respirer par tout votre corps – et non seulement par la bouche et le nez. Bien sûr, c'est un effet d'imagination. C'est le but de votre exercice.

Inspirez la lumière et laissez-la rayonner de vous. Si votre corps ondule, debout, laissez-le faire. Imaginez par exemple que vous êtes comme une algue dans le doux courant d'un fleuve ou

d'un ruisseau, ou en pleine mer... Maintenez votre attention sur votre respiration, le « bruit » ou le « son » qu'elle fait et qui stoppe vos pensées et la sensation de prendre la lumière en vous, puis de la sentir rayonner, de plus en plus loin.

Comme dans l'exercice précédent, gratifiez-vous de mots ressources, bénéfiques ou calmants : « Douceur... Force... Connexion... Bien... » Plus tard, vous apprendrez à faire des phrases complètes, des *autosuggestions*. Si vous avez envie de vous dire déjà quelque chose qui vous fait du bien, évidemment allez-y !

Au début, faites cet exercice une minute ou deux, puis avec la pratique continuez de plus en plus longtemps, jusqu'à pouvoir « tenir », bien, sans pensées involontaires, une dizaine de minutes. Quand vous sentez que vous en avez assez, ou que vous êtes comme rassasié, rouvrez les yeux. L'exercice est terminé. Gardez en vous la sensation de lumière, de calme et d'ancrage, et reprenez vos activités quotidiennes.



Avant d'aller plus loin, entraînez-vous à ces deux premiers exercices pendant quelques jours, quelques minutes chaque fois, sans forcément attendre quoi que ce soit. Laissez-vous porter... sans chercher à savoir si vous « faites de l'hypnose » ou si vous êtes « en transe ». Ce sont des exercices préparatoires, faites-les tranquillement.

Lorsque vous parvenez à refréner, au moins pendant un temps, vos pensées involontaires, passez à l'expérience suivante.

### **Exercice 3 : visite au Pays imaginaire**

Passons maintenant à un exercice plus complet qui vous rapprochera encore de la vraie pratique de l'auto-hypnose. Quand vous réussirez régulièrement cette expérience, vous serez prêt à découvrir les inductions hypnotiques.

#### **▪ 1. Imaginez**

En français, le mot « imagination » a la même racine que le mot « image » ou le verbe « imaginer » (voir ou revoir des images en esprit), alors que la définition classique de l'imagination est : « la faculté de se représenter un objet en esprit ». En ce sens, il n'y a pas forcément d'images ; il s'agit d'un travail *en esprit*. D'ailleurs, dans beaucoup de langues, le terme équivalent ne traduit pas un rapport avec l'image, mais plutôt avec la pensée, la fantaisie ou même l'éducation (au sens d'entraînement).

Et c'est bien ce que vous faites grâce à votre Petit Livre : vous exercez vos capacités mentales, ce qui ne peut vous être que bénéfique, hypnose ou pas, car les médecins spécialistes de la psychosomatique (des troubles physiques qui ont des causes psychologiques, comme le stress)

disent ceci : « Bien souvent, le symptôme survient parce que le muscle de l'imagination est rouillé ! » Si ce dernier avait mieux fonctionné, la personne aurait perçu ce qui n'allait pas en elle avant que cela ne fasse du mal à son corps...

Donc, voici le moment d'entraîner votre imagination, votre capacité à créer en esprit. Commencez par vous mettre en condition, comme dans les premiers exercices : respirez tranquillement en étant attentif au *bruit* de votre respiration, afin d'arrêter au mieux vos pensées, puis imaginez que vous prenez en vous la lumière qui vous entoure, en plus de l'air qui remplit vos poumons... et que cette lumière rayonne ensuite partout autour de vous, à chaque souffle.

Avec les yeux fermés, choisissez un endroit que vous aimez : la mer, la montagne, la ville ou la forêt, comme vous préférez... Il y a de grandes chances que vous pensiez à un endroit connu. Votre défi consiste à inventer un nouvel endroit – mais au début, il sera plus facile de perfectionner l'endroit connu auquel vous avez pensé : par exemple, retirez les éléments qui ne vous plaisent pas, bâtiments, lignes électriques, voitures, animaux ou personnes, etc. – ou au contraire ajoutez ce qui vous paraît manquer pour faire de cet endroit un lieu parfait.

Le but du jeu est de rendre ce « pays imaginaire » aussi réel que possible. À vous d'être créateur : quelles couleurs possède-t-il (même si vous ne les voyez pas, vous savez bien ce qui vous plaît !) ? Y a-t-il des objets, des plantes, des gens ou des animaux ? Comment est le ciel ou le plafond de la pièce imaginaire ? Etc.

Vous allez vous rendre compte qu'en imaginant votre endroit de rêve, vous aurez tendance à « y être » : à ne plus être « là », mais « ailleurs ». C'est normal, c'est une réaction naturelle de votre cerveau et c'est une des manières d'entrer en état d'hypnose : se sentir ailleurs.

**Entraînez-vous quelques jours à réaliser cette première étape.** Si vous ne voyez rien, même en imagination (vous ne vous représentez rien ou rien ne vous vient), pensez que votre esprit, comme vos yeux, doit être ouvert pour « voir ». Dessinez avec vos doigts un grand œil sur votre visage, d'un côté à l'autre de vos deux yeux. Un grand œil unique pour représenter « l'œil de votre esprit ». Fermez les yeux (biologiques) et ouvrez votre œil (celui de votre esprit). Souhaitez ouvrir votre esprit.

Même si rien ne vient tout de suite, à force de répéter ce rituel, votre esprit profond, votre cher ami l'Inconscient, finira par comprendre ce que vous attendez de lui et il vous offrira sans doute quelques rêves, avant que vous réussissiez vos exercices aussi bien que vous le souhaitez.

Et « en ouverture » ?

Si vous voulez pratiquer cette étape à la manière humaniste, une fois que vous avez réussi à créer votre « pays imaginaire », le défi suivant consistera à faire coïncider votre imagination avec votre réalité, comme cela se passerait avec des lunettes de réalité virtuelle : vous voyez votre salon, vous mettez les fameuses lunettes, et quand vous les allumez, des choses apparaissent en plus dans votre salon (projetées sur les lunettes, bien sûr !)...

C'est la version « connectée » de l'étape 1 : tout en créant les différents éléments de votre Pays imaginaire, *ouvrez les yeux* et imaginez que votre endroit de rêve apparaisse autour de vous, dans votre espace quotidien. Par exemple, s'il y a des personnages, ils se mettront à gambader dans votre salon : en imagination (on parle ici d'un exercice contrôlé, pas d'hallucinations) ! Donc, enrichissez votre ordinaire d'ingrédients fantastiques, beaux, ressourçants ou calmants. C'est cela, une « réalité augmentée », et c'est en quoi elle crée en vous un « état de conscience augmentée » (plus riche qu'auparavant), car vous percevez toujours la réalité présente, mais elle s'embellit de toutes vos ressources profondes.

## ▪ 2. Voyez, entendez, écoutez

Avec l'étape 1, vous avez fait le plus difficile. Il est temps de vous occuper de l'ambiance sonore : qu'y a-t-il comme bruits, sons, paroles dans votre Pays imaginaire ? Est-ce bruyant, sonore ou calme, voire silencieux ? Si vous êtes en extérieur, percevez-vous le vent, le bruit dans les arbres, le chant des oiseaux, le brouhaha lointain d'une ville ou le silence de la nature ? Percevez-vous des paroles, s'il y a des gens autour de vous ?

Ce n'est pas forcément évident d'entendre de vraies phrases, mais vous pouvez rechercher l'impression que ces bruits vous procurent : des gens au travail, qui discutent ou se disputent, des cris d'enfants qui jouent, de vieilles personnes qui racontent leurs souvenirs, les murmures d'un couple amoureux ?

L'ajout du son à votre Pays imaginaire le rendra plus vrai, plus réaliste. Et comme à la première étape, vous n'avez pas forcément à « entendre » de vrais sons (pas plus qu'à « voir » de vraies images) : *pensez* les sons possiblement présents, souhaitez qu'ils soient là. Si vous songez à un oiseau, vous n'imaginez pas qu'il puisse aboyer (mais là, vous venez d'y penser et peut-être que cela vous a fait sourire !)... Et pourtant, vous n'avez rien entendu « en vrai » en esprit. Vous avez imaginé ce que je vous ai proposé. Eh bien, c'est la même chose dans votre exercice : imaginez les sons présents afin d'enrichir votre expérience.

À nouveau, cela vous demandera de la pratique, même si vous allez sans doute réussir plus rapidement que dans l'étape 1. Quand tout vous paraît bien, après quelque temps d'entraînement, passez à la dernière étape de cet exercice.

## ▪ 3. Ressentez

C'est le moment de décider si vous souhaitez vous exercer à lâcher prise (hypnose ordinaire) ou à être davantage présent (hypnose humaniste).

Exercer votre imaginaire a naturellement tendance à vous faire « partir », comme je l'évoquais un peu plus haut. Si c'est ce que vous recherchez, il faudra activer des sensations dans ce sens. Et, bien sûr, si vous voulez gagner en présence, les sensations seront différentes. Au contraire, il faudra aller contre la tendance naturelle à « partir » (votre cerveau fait cela très bien, depuis votre enfance et dans vos rêves !).

Avant tout, reprenez la base : respirer pour stopper vos pensées, prendre et rayonner la lumière. Puis passez à l'étape 1 : pensez à votre Pays imaginaire, « voyez » (en esprit) chaque détail... Puis étape 2, ajoutez les sons, bruits, paroles afin de rendre votre création plus réelle.

Enfin, continuez avec l'étape 3, de la manière suivante.

### **Pour lâcher prise**

Ajoutez les sensations qui semblent devoir exister dans votre Pays imaginaire. Par exemple, si vous voyez les arbres bouger ou si vous entendez souffler le vent, vous devriez le sentir aussi... De même, la température était-elle chaude, douce ou fraîche ? Imaginez que vous pouvez la ressentir maintenant, même un peu...

Et vous : que portez-vous comme vêtements ? Bougez pour ressentir ces vêtements sur votre peau. Bougez vos pieds sur le sol. Avez-vous des chaussures ? Et si vous étiez pieds nus, quel serait l'effet ressenti ? Touchez les choses autour de vous : les meubles (dans une pièce imaginaire), les arbres (de votre Pays imaginaire), le sol... Respirez l'air... de là-bas : non plus l'air de la pièce où vous pratiquez l'exercice, mais l'air de votre Pays imaginaire ! Ressentez tout cela au présent, maintenant.

Vous allez progressivement oublier (si ce n'est pas déjà fait) le monde réel, concret, pour être de plus en plus plongé ou absorbé dans votre Pays imaginaire. Être « ailleurs » fera disparaître le « ici » et tout ce qui lui est relié, y compris les sensations physiques.

Comme vous avez appris à dompter vos pensées, tout au début, cela devrait amoindrir les projections inconscientes intempestives durant votre expérience (mais il en reste toujours, c'est normal)... Plus tard, vous les provoquerez volontairement, justement pour travailler sur elles.

### **Pour gagner en présence**

C'est tout le contraire : en activant vos sensations imaginaires, vous aurez forcément tendance à « partir », mais il faudra chaque fois rediriger cette impression pour la relier au présent, à votre monde concret. Ce sera plus facile en ouvrant et refermant les yeux régulièrement – ou en les laissant toujours ouverts, si vous réussissez à maintenir ainsi votre imaginaire.

Par exemple, imaginez que vous voyez les arbres d'une forêt par le dessus : donc, sentez-vous très grand... ET... sentez-vous aussi à votre taille habituelle sur votre fauteuil d'autohypnose. Ce serait comme faire deux photos de vous, dans les deux états, et superposer les images : une image plus nette (la réalité concrète) et une image plus transparente, mais bien présente (la réalité imaginée). Bougez et sentez « vous » (le grand vous et le petit vous) qui bouge à l'unisson. Il ne devrait pas y avoir deux sensations, mais une seule, puisque ces deux expériences ne sont que des projections de l'unique « vous ».

Autre exemple : si vous marchez dans le sable ou sur des roches, sentez-les au mieux... ET... bougez vos pieds sur le sol de chez vous, pour sentir à la fois la moquette, le carrelage ou le plancher ET le sable mou ou les formes des roches imaginaires... les deux à la fois.

Par extension, plus loin dans ce livre, cette expérience vous servira à ramener dans votre quotidien des ressources dont vous avez besoin, comme pourrait le faire pour vous votre Inconscient, mais cette fois volontairement. On dit alors que l'on agit « en Conscience ».

## La cerise sur le gâteau

Si vous étiez « parti », il faut bien évidemment « revenir bien ici et maintenant ». Quand vous le souhaitez, portez votre attention sur les choses « du dehors », ce qui est dans la pièce : bougez, prenez une grande respiration, sentez le fauteuil sous votre corps, le sol sous vos pieds, écoutez ce qui se passe autour de vous... Réorientez-vous tranquillement et rouvrez les yeux.

Et si vous étiez « à la fois ici et ailleurs », en *état de conscience augmentée*, alors vous n'avez rien à faire de particulier, car rien ne s'est dissocié en vous, inutile donc de « revenir » (vous n'étiez pas parti) et il serait bête de refermer la capacité d'imagination et de ressource que vous avez bien travaillé à développer.

Avant de retourner à vos activités quotidiennes, profitez de ce moment pour **tenir en main votre Petit Livre**. On appelle cela un « ancrage ». C'est comme le fameux *réflexe de Pavlov* : votre Inconscient, en bon système automatique, va faire un lien entre votre expérience et ce geste spécial de tenir votre Petit Livre. Ainsi, lorsque vous voudrez recommencer cette expérience (ou une autre), il vous suffira de reprendre votre Petit Livre en main pour que votre Inconscient, par automatisme, vous remette dans l'état de conscience qu'il y a relié : l'hypnose !

Ainsi, à chaque fin d'expérience que vous ferez, pensez à reprendre votre Petit Livre en main, toujours de la même manière, afin d'activer votre ancrage. Touchez-le, palpez-le (avec vos mains), sentez-le (avec votre nez !), jouez avec les pages et écoutez le bruit qu'il fait, regardez la couverture, un petit détail qui vous plaît... Fabriquez votre ancrage personnel. Plus vous l'utiliserez, plus cet ancrage sera fort, et votre *Petit Livre de l'autohypnose* deviendra votre meilleur allié pour pratiquer !

# Sachez où vous allez

---

Il est temps, maintenant, de décider ce que vous souhaitez faire avec l'autohypnose. Eh oui : sans un but bien évident, comment votre Inconscient pourrait-il savoir où vous amener ? Et s'il ne sait pas où aller, pourquoi vous mettrait-il en *transe* ?

Souvenez-vous de l'étymologie de ce mot : « passer de l'autre côté / aller plus loin ». C'est un voyage. Mais pour aller où ? Même si votre seul objectif est de mieux vous connaître, donc d'aller vers les surprises de la découverte, il faut le dire à votre Inconscient, sans quoi il ne bougera pas !

Je vous propose donc de prendre papier et crayon et d'inscrire les questions suivantes... et les réponses qui vous viendront, après plus ou moins de réflexion. Vous êtes prêt ?

## 1. Qu'est-ce que je veux ?

Écrivez ce que vous recherchez **de manière simple et sans négation**. Comme au restaurant, ne dites pas : « Garçon ! Je ne prendrai pas de poulet, j'en ai mangé hier. » Mais plutôt : « S'il vous plaît, j'aimerais déguster votre poisson du jour. » Ainsi, le garçon saura quoi vous apporter.

Pour votre autohypnose, deux cas se présentent :

- Soit **vous recherchez un état**, et vous pouvez le demander directement. Par exemple, ne dites pas « Je ne veux plus être stressé » mais « Je souhaite me sentir plus calme au travail » (ce qui évite de parler de stress).
- Soit **vous souhaitez des réponses**, et là, bien sûr, il faut poser une question. Ici, évitez la tournure *fermée* : « Est-ce que je peux être plus calme au travail ? », car si votre Inconscient vous répond « oui » (ou « non » !), vous n'aurez pas appris grand-chose. Demandez plutôt : « Comment faire pour être plus calme au travail ? » Ainsi, vous obtiendrez plusieurs réponses.

Bien sûr, demandez **des choses réalistes et qui vous concernent** ! Si votre objectif est que l'un de vos proches aille mieux, c'est sympathique de votre part, mais c'est plutôt à lui de pratiquer

l'autohypnose, et non à vous (quoique cela puisse vous servir à mieux gérer la situation, si besoin). Donc, si votre souhait est : « Je veux gagner au Loto » ou « Que mon mari se sente mieux au travail », votre Inconscient ne peut malheureusement rien faire pour ce genre de vœu ! Ce n'est ni réaliste ni personnel.

Une fois que vous avez correctement noté votre premier objectif à atteindre grâce à l'autohypnose, passez à la suite...

## 2. En quoi est-ce important pour moi ?

La réponse à cette question est parfois évidente, mais pas toujours. Par exemple, si vous voulez utiliser l'autohypnose pour arrêter de fumer plus facilement, il y a de grandes chances qu'à la base vous aimiez fumer... sinon, vous auriez déjà arrêté ! Et arrêter quelque chose d'agréable, cela n'a rien de motivant !

Il va donc falloir vous creuser la tête pour éviter de répéter par automatisme des banalités (« Parce que c'est meilleur pour ma santé »), car aucune d'elles ne vous a aidé à arrêter de fumer, jusqu'à présent – si on garde cet exemple. Soyez honnête avec vous-même et recherchez des motivations supérieures, qui vous touchent.

Par exemple, si vous voulez être plus zen au travail, c'est sûrement pour vous sentir mieux tout le reste du temps aussi – pas seulement au bureau ! Peut-être que vous serez plus calme avec votre conjoint ou vos enfants ? Il y aura donc un effet positif sur votre couple ou sur l'éducation et donc l'avenir de vos enfants, ce qui est très important. Vous dormirez mieux, aussi, et vous préserverez ainsi votre santé, vous aurez plus d'énergie pour faire ce que vous aimez.

Interrogez-vous sur ce que vous allez gagner d'important et sur votre état d'être quand vous vivez ainsi. Est-ce que vous êtes « heureux » ? « Libre » ? « Léger » ? Est-ce que c'est « le bonheur » ? Trouvez un qualificatif qui vous motive et notez votre réponse avec une jolie phrase. Par exemple : « *Je veux me sentir calme au travail, car ainsi je serai plus heureuse dans ma vie* » (vous sous-entendez l'effet sur votre couple, votre famille, vous-même, etc.). Et continuez...

## 3. Comment savoir que j'ai réussi ?

Bizarrement, nous pouvons être heureux sans le savoir... Et c'est en perdant ce qui nous rendait heureux que nous nous en rendons compte. C'est triste ! Ainsi, vous pourriez très bien réussir (à mieux dormir, à être zen au bureau, même à arrêter de fumer) sans vous apercevoir, tout occupé par d'autres soucis... Ce qui serait dommage, car vous ne pourriez pas savourer votre succès !

Un jour, un de mes anciens patients a repris rendez-vous. Je l'avais déjà vu pour l'aider à arrêter la consommation de drogue (de haschich) et ce jour-là il revenait pour le tabac (qui est

une autre forme de drogue, si on veut). Eh bien, il ne s'était pas rendu compte qu'il ne se droguait plus ! Il en a pris conscience quand je lui ai posé la question. Étonnant, non ? Comme il n'en avait plus besoin, il a arrêté, sans le remarquer. C'était normal... C'est bien, mais il n'a pas pu s'en réjouir !

Et pour vous, qu'est-ce qui aura changé de concret dans votre quotidien, quand vous aurez atteint votre objectif ? Allez au-delà de « Je me sentirai mieux », car ce n'est pas tangible. Comme mon patient, vous pourriez réussir sans vous en rendre compte (donc sans vous sentir plus heureux) ! Recherchez et notez ce qui est évident, matériel, ce qui aura *forcément* changé. Puis passez à la suite.

#### 4. Oui, mais...

C'est la réplique favorite des patients en thérapie ! Eh bien, disons-le franchement : « Oui mais... » Il y a quand même un souci, dans votre situation, non ? Un inconvénient auquel vous n'avez jamais pensé... Ou peut-être que cela vous a traversé l'esprit, mais que vous avez vite rejeté cette idée... Quelque chose qui pourrait vous coincer ? Un obstacle ou une malheureuse conséquence... Qu'est-ce qui pourrait arriver d'ennuyeux ou de triste quand vous réussirez ? Quelles sont vos « excuses » ou « alibis » pour ne pas changer ?

Répondez du tac au tac, par écrit, ce qui vous vient à l'esprit, sans réfléchir, même en inventant ou en disant des bêtises... Et puis relisez ce que vous avez écrit... Serait-il possible, malgré tout, que de pareilles choses arrivent ? Par exemple, que votre conjoint vous quitte si vous arrêtez de fumer (pour je ne sais quelle raison) ou que votre patron vous licencie si vous êtes plus zen au travail... Une conséquence bizarre ou imprévue... Quelle serait-elle ?

À vous d'écrire ce qui vous passe par la tête, puis de trier, ce qui est possible ou non, vraisemblable ou carrément improbable... afin de dénicher un éventuel souci réel, à prévenir ou à guérir ! Si vous trouvez quelque chose (ce qui n'est pas obligatoire, bien sûr), alors il faudra le prendre en compte dans vos futures séances d'autohypnose. Pour le moment...

#### 5. Où, quand, avec qui ?

Il s'agit de vous imaginer le contexte. Par exemple, si vous êtes davantage zen, est-ce que ce serait vraiment en permanence ? N'y a-t-il pas des moments où il faut savoir rouspéter aussi ? Ou si vous voulez gagner en confiance en vous, faudra-t-il vraiment faire preuve d'autorité avec tout le monde ? Non, bien sûr ! Il y a un temps et un lieu pour tout. À vous de préciser le contexte de votre objectif réalisé.

Autre exemple, si vous arrêtez de fumer, est-ce que c'est radical ? Supporterez-vous les autres personnes qui fument autour de vous ? Pourrez-vous vous permettre une ou deux cigarettes (sans retomber dans l'addiction) pour un anniversaire ou une fête ?

En précisant le contexte, vous montrez à votre Inconscient, qui s'occupe des automatismes de votre vie, ce que vous désirez comme existence. Il dira : « Ok, c'est ce que tu veux... je comprends. » Et vous aurez davantage de chances de réussir après l'autohypnose.

## 6. Qu'est-ce qui me gêne encore ?

Vous allez maintenant répondre à cette question et à la suivante, en les combinant.

## 7. Qu'est-ce qui m'aide ?

Bien sûr, on parlera ici de vos ressources conscientes – ce que vous savez devoir vous être utile – mais d'autres capacités en vous seront éveillées par l'autohypnose, et celles-ci sont inconscientes... Ce sera la (bonne) surprise !

Donc, quand vous avez commencé à vous imaginer ayant atteint votre objectif (zen au travail, sans cigarette, qui dort bien, etc.), vous avez peut-être ressenti un discret malaise... Eh oui, car en vérité, vous n'avez pas encore changé, par conséquent en vous imaginant mieux, quelque chose en vous n'y croit pas ou se sent blessé ou non pris en compte. Bref, cela vous procure une mauvaise sensation, peut-être même une souffrance.

À l'étape 6, notez une chose ou émotion qui vous bloque (ce dont vous êtes conscient, bien sûr) et aussitôt, pour l'étape 7, recherchez au moins deux choses qui pourraient vous aider face à cela. Par exemple, « 6, je vais me sentir énervé (en arrêtant de fumer), mais 7, l'autohypnose va m'aider et je peux aller faire du sport, courir ». Ou encore, « 6, ma collègue ne comprendra pas pourquoi je souris, elle sera jalouse, mais 7, comme je serai plus calme, je trouverai les bons mots pour la rassurer et ce qu'elle me dira ne me touchera pas, justement grâce à mon calme ».

Il s'agit de trouver davantage d'atouts (7) que d'obstacles (6). Faites-en deux listes, côte à côte sur une feuille de papier, afin de voir celle des choses positives plus longue que celle des choses négatives. Cela vous motivera et vous rassurera.

Guettez vos réactions corporelles. Par exemple, si en écrivant un point positif, vous sentez que vous prenez une grande respiration, en la relâchant aussitôt, tel un soupir de soulagement, alors vous saurez que quelque chose en vous va mieux, est rassuré. Un bon point !

## 8. En résumé...

Reliez toutes les étapes que vous avez mises par écrit, en raccourci, afin de faire un petit texte :

1. Je veux ceci ou cela...
2. C'est important pour moi, car...

3. Et cela se verra concrètement par...
4. Bon, il y a tels éléments à prendre en compte...
5. Je le ferai là, mais pas là, et avec untel...
6. Ok, il y a tel ou tel élément qui coince...
7. Mais j'ai cet élément et cet autre qui vont m'aider.

Voilà, vous êtes prêt à passer à l'action ! Mettez votre texte de côté. Oubliez-le, même. Vous serez agréablement surpris dans quelque temps, en le relisant, de voir que vos vœux se seront réalisés, et peut-être même mieux que prévu !

# Entrez en autohypnose

---

Voici le moment le plus excitant de ce Petit Livre : vous allez apprendre à modifier volontairement votre état de conscience ! Vous entrez chaque jour en *état modifié de conscience*, sans le savoir, au moins chaque soir, en passant de l'éveil au sommeil : lorsque vous n'êtes plus vraiment conscient mais pas encore endormi, vous y êtes, « entre les deux » : en transe ! Et le matin, cela recommence, quand vous ne dormez plus vraiment, mais que vous n'êtes pas encore tout à fait réveillé. Là aussi, vous êtes *entre deux états*. Et si vous avez un petit coup de fatigue en journée et que vous vous retrouvez dans les nuages, là encore vous êtes dans ce que l'on appelle une « transe commune quotidienne ». Plus vraiment là, en somme...

Le challenge va être de retrouver cette *transe*, mais cette fois de manière intentionnelle. Pour cela, il existe de multiples techniques : on les appelle des « inductions hypnotiques ». Celles qui nous intéressent doivent pouvoir être pratiquées en solo : en autohypnose. Et même là, il existe deux familles d'inductions, vous l'aviez déjà compris : soit en lâchant prise (c'est le mot facile pour dire que vous allez chercher à *perdre conscience*), soit au contraire en augmentant votre niveau de conscience (et là, c'est le terme technique pour dire que vous voulez plutôt *gagner en conscience*). Nous allons apprendre les deux. Certaines personnes ont une préférence. Pour ma part, j'utilise l'une ou l'autre selon mon humeur. Vous trouverez peut-être une méthode plus facile pour vous ?

## Les inductions hypnotiques

Une « induction » est un exercice de pensée qui va vous permettre d'entrer en état d'hypnose. Votre cerveau a déjà la faculté nécessaire pour modifier votre état de conscience, comme il le fait quand vous vous endormez ou quand vous rêvassez... Plusieurs zones du cerveau participent à la création de ce phénomène. Vous êtes donc forcément « hypnotisable », puisque 1) vous vous endormez et vous vous réveillez et 2) vous avez un cerveau !

L'état d'hypnose est comme l'équilibre : votre corps a tout ce qu'il faut pour le trouver, mais il faut s'entraîner un peu pour cela, comme lorsque vous avez appris à marcher ou à faire du

vélo. Ce n'est pas arrivé tout seul. Pour l'hypnose, vous avez déjà l'expérience du sommeil ou des états de rêverie. C'est ce que l'on appelle « être dissocié » : vous n'êtes plus ici, vous êtes « ailleurs ». Ce sera notre première façon d'entrer en état d'hypnose, la plus ancienne, la plus connue et sans doute la plus facile, pour la plupart des personnes.

La seconde manière d'entrer en transe hypnotique est nommée « humaniste », car elle vous propose d'apprendre à contrôler vos automatismes, plutôt qu'à leur laisser les commandes. C'est une démarche pédagogique, caractéristique (entre autres) des humanistes. Vous allez donc rêver, mais consciemment, comme ces personnes qui se rendent compte qu'elles rêvent la nuit (peut-être vous ?), mais nous le ferons en journée.

Comme dans les premiers exercices de ce livre, vous apprendrez à être « à la fois ici et ailleurs », bien présent et *en même temps* en voyage imaginaire. On dit que l'on est « associé ». Cela provoquera une saturation de votre esprit conscient, habituel, et vous vous sentirez « en hypnose », comme dans la première manière de faire, avec les mêmes signes physiques et les mêmes capacités (phénomènes hypnotiques). Simplement, vous serez en *état modifié de conscience* non pas par moins de conscience, mais par davantage de conscience : un *état de conscience augmentée*, comme nous en avons déjà parlé. Cela aussi, vous l'avez déjà vécu, dans des moments d'excitation, de grande joie, d'amour, de connexion, quand tout va tellement bien dans votre vie...

## Les signes de transe

Dès que vous n'êtes plus dans votre état habituel, par définition vous êtes en état modifié de conscience. Ainsi, que ce soit par moins ou par davantage de conscience, c'est la même chose : vous n'êtes plus en *état ordinaire de conscience*, donc vous présentez des « signes de transe ».

Comme la plupart des personnes ne connaissent pas ces signes, elles pourraient se trouver juste à côté de quelqu'un en transe hypnotique sans s'en rendre compte (mais parfois, on s'en doute) ! Voyez ceux qui patientent dans une salle d'attente ou dans les transports en commun... Ils sont « ailleurs », dans leur tête. C'est l'état de transe commune dont je vous parlais plus tôt.

**Voici quelques signes que vous pourrez guetter sur vous** : de très petites secousses nerveuses dans les doigts, des tressaillements à certains endroits du visage ou du corps, les yeux qui deviennent plus humides, voire des larmes de décontraction, votre respiration qui est calme et profonde (lente), sauf si vous êtes dans l'émotion, bien sûr. Éventuellement, une sensation de léger vertige ou l'impression de vous enfoncer ou de tomber.

Généralement, vous êtes tranquille et détendu, même si on ne recherche pas forcément la relaxation en hypnose (qui peut être très dynamique !)... Si vous ne savez pas d'où ils viennent, ces signes de transe peuvent vous faire peur ; il est donc important de savoir les reconnaître, afin d'éviter de vivre une mauvaise expérience.

Au [chapitre](#) suivant, vous apprendrez à créer des phénomènes hypnotiques, ce qui viendra confirmer votre état d'hypnose.

## Apprenez à décrocher...

Commençons par la façon traditionnelle d'entrer en transe hypnotique : en lâchant prise. La seule chose qui manque à vos exercices de base ([ici](#) et suivantes), c'est précisément cela : la dissociation. Que votre esprit « parte » loin de la réalité ordinaire, dans une sorte de rêve ou au moins de détachement à la réalité.

Normalement, à ce point du livre, vous savez utiliser votre respiration pour calmer vos pensées, presque être « sans pensées ». Le fait de respirer la lumière pour la faire rayonner n'est pas obligatoire ici, mais cela contribuera sûrement à vous rassurer, afin que vous vous laissiez aller en toute confiance. Ensuite, vous avez appris à créer un Pays imaginaire et, si vous l'avez fait de manière optimale, alors vous avez déjà dû « décrocher », oublier la réalité présente... Mais si ce n'est pas encore le cas : comment faire ?

**C'est ici qu'intervient la dissociation** : vous allez parler à votre Inconscient comme si ce n'était pas le vôtre, afin qu'il prenne vraiment les commandes (avec votre autorisation). L'astuce la plus courante est de vous imaginer parler à quelqu'un d'autre, vraiment. Donc, **tutoyez l'autre** (en fait, c'est vous, votre esprit profond, inconscient). Cela le détachera de vous – et comme il est beaucoup plus grand que l'esprit conscient, il prendra aussitôt les commandes.

Par exemple : « *Voilà, respire tranquillement... c'est très bien... Calme-toi... Tu vois, c'est facile... Tranquille... Inspire... et relâche... Voilà...* (Dites cela en synchronisation avec votre respiration, bien sûr, puis décrivez votre Pays imaginaire)... *Allez, rapproche-toi de ce gros arbre, tu le vois ? Il est là... Rapproche-toi et mets tes mains sur le tronc... Tu le sens... Il est tout rugueux... on le sent presque vibrer... car il est vivant lui aussi...* (Si vous sentez une grande respiration arriver, profitez-en pour ajouter :) *Respire !... Tu sens les odeurs de la forêt ?... C'est agréable, c'est la mousse qui fait ça, peut-être ? Je ne sais pas...* »

Un vrai hypnothérapeute dit souvent qu'il ne « sait pas »... car c'est vrai, il n'est pas dans votre tête ! Donc, vous aussi, si vous n'avez pas d'idée, vous pouvez vous dire à vous-même que vous ne savez pas, si c'est le cas... Inutile de vous mettre la pression : racontez-vous les histoires qui vous viennent. Et sinon, contentez-vous d'une évocation vague. Par exemple : « *Continue d'entrer plus loin en toi-même... C'est très bien... Très, très bien... Tu fais ça très bien... Profite de tout ce qu'il y a à voir... Sois attentif à ce que tu peux entendre... Et les sensations les parfums... Ressens ce qu'il y a à ressentir... Bien loin, bien profond... en toi.* »

Pour l'instant, vous n'avez que les [signes de transe](#) dont nous avons parlé plus haut pour vérifier si vous obtenez un résultat. Quand vous en percevez, encouragez-les aussitôt : « *Tu as senti les doigts tressaillir ? C'est super, bravo !... Laisse faire ton corps... profite... et laisse-toi aller encore, c'est très, très bien !* » Vous voyez qu'il faut aussi tout le temps féliciter votre Inconscient (c'est vous, en somme, dedans). En fait, vous pourriez faire cela au quotidien, cela vous ferait du bien ! « *Bravo, bien joué, tu assures !* »

Au [chapitre suivant](#), vous apprendrez à créer des phénomènes hypnotiques, des choses qui se voient et qui vous prouveront que vous êtes bien en état d'hypnose.

Cela vous permettra aussi d'entrer encore mieux ou encore plus en transe, vous verrez comment à ce moment-là. Pour l'instant, expérimentez 10 à 20 minutes chaque jour, pendant quelque temps, avant d'aller plus loin.

## Apprenez à vous connecter...

Ici, vous allez faire tout le contraire de l'exercice précédent « pour décrocher ». Il va plutôt falloir vous « raccrocher » à la réalité autour de vous.

Des expériences scientifiques montrent que nous percevons très peu de la réalité extérieure. Notre cerveau construit ce que nous voyons, entendons et ressentons sur la base du peu qu'il en attrape. Nous vivons donc grandement dans notre tête – ce qui est à l'origine de nombreux problèmes. Ouvrir vos sens : au monde, à la végétation, aux animaux, aux gens... et à vous-même... vous fera donc le plus grand bien. C'est souvent parce que nous sommes déconnectés de la vie que nous perdons notre santé, notre joie de vivre, notre émerveillement par rapport au monde.

Toujours sur la base de votre « respiration sans pensées » et de la « respiration en lumière », commencez à imaginer un lien entre vous et les choses qui vous entourent. Pensez en « Je », afin de bien rester connecté en vous-même. Par exemple, si vous percevez un tressaillement de l'un de vos doigts, au lieu de penser « tiens, un de mes doigts bouge » (ce qui présuppose qu'il est indépendant de vous, puisqu'il bouge tout seul), dites-vous : « Je bouge automatiquement mon doigt. » Et c'est vraiment le cas : votre être profond, donc « vous », même si vous n'en êtes pas conscient, a fait bouger votre doigt. Si vous vous considérez, « vous », comme un ensemble (le conscient + l'inconscient), il est alors vrai que « vous » avez bougé votre doigt. C'est un point de vue ! Cela vous permet de rester « un », connecté. Donc, pensez en « Je » afin de ne pas créer de dissociation comme dans la première forme de cet exercice ([Apprenez à décrocher...](#)).

Respirez, entendez votre respiration, vous êtes calme, aucune pensée n'intervient sauf quand vous pensez volontairement. Vous inspirez la lumière qui vous entoure, puis vous la soufflez autour de vous... Votre regard parcourt la pièce et vous vous reliez à ce que vous percevez (corps) : ce que vous voyez, ce que vous entendez, ce que vous ressentez et même ce que vous imaginez (esprit). Par exemple :

*« Je vois le meuble devant moi... Mon regard va vers le meuble... mais la lumière du meuble va vers moi aussi... Mon regard nous connecte, comme si nos deux lumières se mélangeaient... Et je respire la lumière... comme si je prenais la présence de ce meuble en moi... je sens qu'il est là... La distance qui nous sépare n'est qu'une illusion... Un vide rempli... par l'air, par la lumière... Et même si ça ne se voit pas, je sais bien que c'est là...*

*Et je regarde aussi la plante... Peut-être qu'elle me ressent aussi... Sa lumière vient vers moi... Je ne sais pas si les plantes voient, comme moi... Peut-être que oui... Ce serait amusant si la plante*

*me voyait... comme je la vois... Ce contact nous relie... Et je respire aussi sa présence... Je la sens en moi...*

*D'ailleurs, les plantes, comme moi, sont faites avec du carbone, de l'eau, de l'air... Nous sommes faits des mêmes matières... Nous venons de la même terre...*

*Aah ! Le chat, tu es là... Je te vois... Et toi aussi tu me vois... Je te sens... Est-ce que tu me sens aussi... Eh oui, bien sûr... Il existe une sorte d'instinct qui nous relie tous... Comme lorsque je regarde quelqu'un passer dans la rue et que cette personne se retourne... Je ne la connais pas, mais elle m'a quand même senti...*

*Est-ce que là, une personne se retourne dans la rue, parce que je pense à elle, même si je ne la vois pas... même si elle ne me connaît pas ?... Je pense à elle... Sa lumière vient à moi... et nos lumières se mélangent... et nous relient ».*

Rassurez-vous : il ne s'agit pas de faire un roman mental ! Je vous écris quel genre de pensées vous pouvez avoir, sans même les formuler. Il n'y a rien de difficile à prendre conscience que nous sommes reliés à tout ce qui nous entoure. Si on voulait étudier cela concrètement, on pourrait trouver de multiples indices : même matière, même milieu, même ADN, en partie, y compris avec de simples plantes, etc. Mais nous ne sommes pas là pour mener cette étude. Installez-vous tranquillement, respirez comme vous l'avez appris, observez de tous vos sens, avec votre imagination aussi, puisqu'elle est votre pensée.

C'est votre méditation hypnotique ! C'est agréable et reposant, n'est-ce pas ? Au lieu d'être lourd et somnolent comme dans la première méthode, vous devez vous sentir plus vif, éveillé, énergétisé même. Et pourtant, vous avez peut-être senti un doigt frémir, ou votre respiration se calmer, ou votre mâchoire s'entrouvrir... bref, le même genre de petits « signes de transe » que dans la première version de cette expérience. Là aussi, vous pourrez créer des phénomènes hypnotiques. Nous l'apprendrons dans quelques pages...

## **L'induction par fixation**

Revenons à l'autohypnose habituelle, celle qui vous fait plonger en vous. Depuis les débuts de l'hypnose, on sait que l'on entre en transe grâce à la fixation : du regard, sur un bruit, une sensation, une histoire que l'on nous raconte, etc. C'est de là que vient la caricature du pendule ou des grands yeux à fixer. Je vous propose deux manières d'utiliser cette fixation pour créer un état d'hypnose.

### **▪ Induction par fixation du regard**

C'est une très ancienne manière d'entrer en état d'hypnose, peut-être même la première. Après avoir fait vos préparatifs (la respiration et la lumière), les yeux ouverts, choisissez quelque chose que vous pouvez fixer facilement. C'est mieux si ce n'est pas trop loin de vous et si c'est juste un peu plus haut que vos yeux, afin de fatiguer plus facilement votre regard. Vos

paupières se fermeront ainsi plus vite. Donc, fixez un meuble, l'une de vos mains, un bibelot ou un reflet lumineux dans une vitre, etc. Pensez que ce serait bien si cet élément était toujours présent, car vous le retrouverez à votre prochain entraînement ! Ainsi, évitez de fixer un papillon qui ne sera plus là dans 2 minutes ! Et c'est tout, vous n'avez rien d'autre à faire que de fixer l'objet de votre choix. Vous savez bien pourquoi vous faites cela : c'est pour entrer en autohypnose. C'est votre « autosuggestion ». Inutile donc de la répéter, elle est évidente.

Forcément, cette fixation prolongée va fatiguer vos yeux. Ne vous retenez pas de les laisser cligner. James Braid, le fondateur de l'Hypnose, qui utilisait bien sûr cette technique de fixation, a lui-même dit qu'il ne fallait pas tenter d'avoir les paupières toujours bien ouvertes, car c'était désagréable et inutile, selon lui ! Faisons-lui donc confiance, et si vos paupières veulent cligner, laissez-les faire... Pour autant, ne cédez pas trop à l'envie de fermer les yeux. Retenez-les le plus longtemps possible, même s'ils clignent rapidement. Et c'est seulement quand vous en avez assez que vous les laissez se fermer, mais c'est vous qui décidez.

Donc, à un moment, les yeux vont se fermer. Ce sera votre signe d'entrée en vous... À ce moment-là, laissez-vous glisser, enfoncer, tourbillonner ou basculer, selon votre sensation. Pour ma part, j'ai l'impression de tomber en arrière, en tournoyant ! Toujours est-il qu'il ne faut pas vous inquiéter : rien ne peut vous arriver. Vous n'irez pas plus loin que dans votre sommeil... Donc, laissez-vous aller sans crainte. Même quand on perd vraiment connaissance – ce qui m'est arrivé de nombreuses fois –, d'abord on se réveille toujours, forcément, comme après chaque nuit, et ensuite on revient à l'heure prévue : notre horloge biologique veille ! Si vous avez décidé de prendre 5 minutes de pause, vous « partirez » 5 minutes... Si vous prenez 20 minutes, vous rouvrirez les yeux souvent pile à la minute près.

Bref, lorsque vos paupières se ferment, laissez-vous aller, avec l'intention d'entrer en vous. Comme d'habitude, vous pouvez vous encourager, toujours en tutoiement, souvenez-vous, pour la dissociation. Par exemple : *« Allez, c'est parti... Laisse-toi aller... Tu sens comme la tête est lourde... Elle se penche sur le menton... et ça tire un peu les muscles dans le dos... Les épaules se soulèvent un peu avec la respiration... et tu te laisses glisser, comme t'enfoncer... Voilà, le corps reste bien en équilibre, mais tu as la sensation de rouler légèrement en avant... Tout devient plus sombre... C'est normal, tu entres en toi. »*

## ▪ Induction par fixation auditive

Si vous préférez avoir les yeux fermés tout de suite, voici une variante sonore. Il vous faudra de quoi produire un « bip-bip » régulier, comme un métronome. Une simple application gratuite, installée sur votre téléphone, suffira largement.

Réglez la vitesse entre 50 et 60 « bips » par minute, ce qui correspond à peu près au rythme de votre cœur, ou bien réglez la vitesse en prenant votre pouls, ce sera alors parfaitement adapté à vous. Ensuite, procédez comme d'habitude : respirez pour stopper vos pensées parasites ; si cela vous rassure, respirez aussi la lumière (inspiration et expiration) ; puis rejoignez votre Pays imaginaire. Et comme les « bip-bip » vous accompagnent, imaginez par exemple que vous

marchez au rythme du son ou qu'un vrai balancier se promène devant vos yeux, comme celui d'un pendule (celui du professeur Tournesol) ou d'une pendule (celle à balancier, d'autrefois).

Enfin, cherchez mentalement à ralentir les « bip-bip » ou, si vous préférez, à augmenter le temps de silence entre les « bips ». L'idée est d'avoir l'impression que le temps ralentit. Parfois, on y arrive du premier coup, mais même avec de l'expérience, l'exercice est plus ou moins facile selon les jours. Vous allez ainsi focaliser votre esprit sur les « bips », et comme c'est cette fixation d'esprit qui crée l'hypnose, vous ne tarderez pas à ressentir vos premiers signes de transe.

Dès que vous percevez un signe de transe (voir [ici](#)), dites-le-vous. Cela l'encouragera à s'accroître. Par exemple : « *Oh, tu as senti cette grande respiration ? Quelque chose en toi se sent bien... On dirait une sorte de soulagement ou de laisser-aller... C'est super ça, bravo !* »

Lorsque vous serez bien installé en transe, il ne vous restera plus qu'à vous servir de votre état spécial. C'est ce que nous apprendrons dans la suite de ce livre.

## L'induction par élévation

Découvrons une autre forme d'induction humaniste. Il en existe de nombreuses autres, que vous pourrez apprendre dans d'autres livres d'Hypnose humaniste, si le sujet vous intéresse. Ici, vous allez chercher à vous élever, comme le titre l'indique. Si vous avez besoin de reconnexion ou d'enracinement, ce sera parfait. Cette technique vous aidera à vous sentir aligné (plan vertical) et relié (plan horizontal). Par contre, il vous faudra bien veiller à rester « ici et maintenant », car l'élévation pourrait avoir tendance à vous « emporter », donc à vous dissocier – ce qui serait le contraire du but recherché.

En thérapie, on dit que « le patient maintient son problème par les solutions qu'il tente pour résoudre son problème ». L'exemple classique est celui de la personne qui a la phobie de l'avion, et donc ne prend plus l'avion. Certes, cela la protège de sa peur de l'avion, mais en même temps cela confirme à son Inconscient qu'il fait bien de lui faire éviter ce genre d'engin ! La phobie est donc maintenue...

Ainsi, dans la vie, si cela ne va pas aussi bien que l'on voudrait, on peut avoir tendance à fuir : dans des séries télé, dans un bon livre, dans les jeux vidéo, dans la nourriture ou les achats compulsifs, ou pire dans l'alcool ou les drogues... Il ne faudrait pas que l'hypnose serve à fuir, donc à entretenir les problèmes, comme la personne qui fuit l'avion mais maintient sans le vouloir sa phobie ! La manière « associée », humaniste, de faire de l'Hypnose évite cet inconvénient, car précisément elle encourage la personne à rester bien là, bien enracinée, grâce aux ressources qu'elle n'avait pas auparavant (sinon, elle fuirait quand même !)...

Vous qui pratiquez en autohypnose, vous n'avez pas de coach ou d'hypnothérapeute à vos côtés pour vous surveiller. Par conséquent, si vous voulez pratiquer en version humaniste, surveillez-vous, vous-même : vérifiez que vous restez bien toujours présent, quitte au début à

ne pas voir d'hypnose se produire : rassurez-vous, cela viendra. C'est un chemin d'évolution personnelle. Voici donc comment faire.

Comme cela a été évoqué au début de l'ouvrage : en autohypnose humaniste, vous pouvez pratiquer debout, assis ou allongé (aucun risque d'endormissement ou de tomber). Vous pouvez garder les yeux ouverts au début, et les fermer dès que vous serez assez dans l'imaginaire. Souvenez-vous que le but est de créer une sorte de « réalité augmentée », d'accéder à vos ressources mais en restant bien présent – afin que les bénéfiques de vos expériences « redescendent » bien dans votre vie quotidienne.

Par exemple, imaginez que vos jambes se prolongent dans le sol, pour vous enraciner vraiment et que c'est grâce à votre « contact à la terre » que vos solutions pourront se propager dans votre vie. Cela vous motivera à être bien enraciné ! De même, vous savez peut-être que les arbres ont autant, voire davantage de racines que de branches apparentes. Donc, si vous voulez aller « haut », il faudra aussi aller « profond ». Comme dit le proverbe, il vous faut développer « des racines et des ailes ».

Pour commencer, freinez vos pensées parasites et respirez la lumière, ce qui est un début d'expansion de conscience. Puis sentez-vous grandir de plus en plus, comme en suivant un rayon de soleil imaginaire qui partirait loin dans le ciel au-dessus de vous (ou qui viendrait du ciel sur vous)... Et je dis bien « sentez-vous » et non pas « imaginez-vous », car l'expérience doit être vraiment physique, comme réelle, et pas juste pensée, « comme si c'était vrai » : non, dites-vous que vous grandissez réellement.

Comme dans l'exercice ([Pour gagner en présence](#)), il est normal que le « grand vous », qui va dépasser largement le toit de votre maison ou les arbres autour, vous semble plus transparent ou « imaginaire » (puisque'il l'est !) et donc que le « vous concret » soit plus réel ou tangible. Superposez les deux impressions, comme deux images mises ensemble, afin d'avoir un « grand vous » fait du réel et de l'imaginaire – comme c'est le cas en vrai : corps et esprit.

Bougez régulièrement vos orteils afin d'être sûr de bien toucher le sol, à la fois ici *et* de plus en plus haut, pour bien mélanger le concret et l'imagination, et bien rester conscient surtout. Forcément, si vous vous sentez vraiment grand, vous « verrez » (percevrez) plus loin, plus large. C'est l'aspect horizontal de votre élévation. De la même façon, on peut mieux voir la vallée depuis le haut de la montagne et on comprend plus largement une situation quand on prend du recul – mais ici vous ne vous détacherez pas de cette situation.

Si vous êtes vraiment très haut, il est possible que vous « voyiez » (en imagination) l'arrondi de la planète ou même les étoiles au-dessus de vous. Rien ne vous oblige, bien sûr, à aller aussi loin, mais tant que vous restez bien enraciné, il n'y a aucune limite théorique. Allez aussi loin que vos envies...

Si votre position le permet, laissez-vous onduler au rythme de votre exercice, les bras légèrement écartés. Inspirez la vie en vous et sentez-la circuler en vous : tantôt en inspirant le ciel, puis en laissant cette énergie aller vers la terre ; tantôt en sentant les forces de la terre entrer en vous, et en les laissant passer vers le ciel. Si vous réussissez à ouvrir les yeux en maintenant cet état de conscience, vous pouvez même rester ainsi. C'est à la fois relaxant, ressourçant et très agréable.

## À propos des protocoles...

---

Si vous débutez, tout peut vous sembler compliqué. C'est comme chaque fois que l'on commence une nouvelle pratique : le plus difficile, c'est le début, le temps de prendre ses marques et de saisir comment on procède. En Hypnose, comme en art, en sport ou d'autres activités plus « physiques » que mentales, la compréhension vient seulement avec la pratique. Ce n'est pas comme à l'école où il faut avoir compris avant de faire l'exercice. Ici, c'est en faisant l'exercice que l'on finit par comprendre !

Ainsi, lisez et relisez tranquillement, puis lancez-vous sans vous attendre à un miracle. Il est évident que vous serez meilleur après quelques mois... L'excitation de la nouveauté et l'envie que « ça aille vite » font que l'on surestime ce qu'il est raisonnablement possible de faire en quelques jours, alors que l'on sous-estime ce que l'on réussira à faire en quelques semaines ! Patience et pratique sont donc vos maîtres-mots.

Évitez aussi « l'erreur du débutant » qui, ne sachant rien, veut tout de même *améliorer* ce qu'on lui demande de faire – ou au moins *personnaliser* les protocoles ! Résultat, plus rien ne marche !... Au début, il vaut mieux être rigoureux et suivre le mode d'emploi. Vous serez créatif plus tard, sitôt que vous saurez faire.

Mais comment allez-vous retenir chaque étape, surtout quand nous rencontrerons, d'ici quelques pages, des protocoles plus sophistiqués ?

### **Enregistrez-vous !**

C'est tout simple : n'importe quel téléphone permet de vous enregistrer. Profitez-en ! Et si vous avez un dictaphone, avec une touche sur laquelle appuyer pour allumer et éteindre votre enregistrement, c'est même encore mieux. Car un téléphone se met en veille, et évidemment, lorsque vous voulez appuyer sur le bouton « Stop », celui-ci a disparu de l'écran !

Donc, enregistrez les moments clés de votre séance, vos exemples de phrases, etc. Puis écoutez-les une par une, en déclenchant puis en arrêtant votre enregistrement, au fur et à

mesure de votre séance d'autohypnose. Avec une petite musique d'ambiance (diffusée par votre chaîne Hi-fi), ce sera parfait.

## Comment savoir si cela fonctionne ?

Pour l'instant, vous n'en êtes qu'aux inductions hypnotiques, donc vous devez bien vous rendre compte, à vos sensations, si vous êtes ou non en état d'hypnose. Guettez les « [signes de transe](#) » dont nous avons déjà parlé.

La question « Est-ce que cela fonctionne ? » se posera surtout lorsque vous travaillerez sur un problème particulier. Ici, la réponse est simple : si vous ne l'avez toujours pas réglé dans 6-8 jours, alors c'est que votre séance n'a eu aucun effet... Mais vous êtes peut-être juste impatient de savoir. Et il est vrai que si vous avez fait une séance d'autohypnose conventionnelle, où l'on lâche prise et laisse faire son Inconscient, mis à part vos sensations, rien ne permet de savoir ce qui s'est passé en vous. Même si vous étiez guidé par un hypnothérapeute professionnel, il ne pourrait qu'observer vos expressions émotionnelles et en conclure un succès probable... Vous ne serez vraiment sûr du résultat qu'en patientant quelque temps ! C'est la seule solution.

D'autre part, si vous avez fait une séance d'autohypnose humaniste, c'est vous qui avez agi, donc normalement vous savez bien ce que vous avez fait et si tout vous semble correct. Si tel est le cas, votre séance donnera très certainement de bons résultats, mais – toujours pareil – vous n'en serez totalement sûr qu'en laissant passer quelques jours, le temps que le changement se mette en place.

Il n'y a guère que dans les anesthésies hypnotiques que la vérification est immédiate : avant, on a mal... après, on n'a plus mal ! Mais nous n'apprendrons pas dans ce Petit Livre à réaliser des anesthésies ou analgésies, car dans le domaine médical les choses sont trop délicates. Il faut donc faire appel à un médecin spécialisé – pour éviter le risque de commettre une bêtise (faire partir une douleur qui vous avertissait d'un danger, par exemple).

Dans tous les cas, en hypnose ou autohypnose, on donnera un travail à réaliser à l'Inconscient, ou on agira directement sur lui si on pratique en humaniste... et on attendra de voir le résultat.

### ▪ Que faire si cela ne marche pas ?

1. Êtes-vous vraiment en état d'hypnose ? Les séances d'Hypnose n'opèrent que grâce à l'état modifié de conscience. Si vous n'êtes pas dans le bon état, alors c'est pour cela que rien ne se passe... Entraînez-vous, faites une induction plus longue, guettez et amplifiez vos *signes de transe*.
2. Vérifiez que vous suivez bien les protocoles techniques (inductions ou séances). N'auriez-vous pas oublié ou modifié un élément qui, en fait, serait important ?
3. L'Inconscient aime la répétition. Même quand on agit sur lui en Hypnose humaniste, votre pilote automatique peut avoir besoin qu'on lui répète 3 fois les choses... Donc,

renouvelez votre séance, non pas parce que « ça ne fonctionne pas », mais pour bien programmer votre Inconscient.

4. N'avez-vous pas visé trop haut du premier coup ? Il est fréquent de vouloir trop faire au début. Commencez avec de petits objectifs faciles et vérifiables rapidement, qui vous mettront en confiance.
5. Votre objectif est-il vraiment le bon ? Si rien ne change ou si vous avez des réactions émotionnelles désagréables, vérifiez le [point 4](#) : « N'y aurait-il pas un problème, si j'atteignais cet objectif ? » Ce que vous voulez changer vous protège peut-être de quelque chose ou possède une utilité cachée dans votre vie ?
6. Enfin, il existe de nombreux protocoles d'Hypnose et d'autohypnose. Si une méthode n'a pas d'effet, essayez-en simplement une autre. Une autre façon d'être en transe (associé ou dissocié) ou une autre technique de changement...

Parfois, lorsque vous écoutez un MP3 d'Hypnose qui n'a rien à voir avec votre objectif, si vous avez envie que cela agisse tout de même sur vous, votre Inconscient fait le travail et la partie est gagnée ! D'autres fois, c'est en aidant quelqu'un dans le besoin que l'on se retrouve soi-même mieux... Et là, vous n'aurez même pas fait d'Hypnose ! Tout est possible !

# Créez des phénomènes hypnotiques

---

Le paradoxe de l'autohypnose est que la personne hypnotisée est aussi celle qui dirige pendant l'hypnose ! Puisque l'état d'hypnose « retire » ou amoindrit l'esprit conscient de la personne, on pensait autrefois qu'il fallait forcément un hypnotiseur pour conduire la séance d'hypnose : qui d'autre aurait pu conduire la séance, sinon, puisque la personne elle-même était en transe ? Et pourtant, l'expérience montre que l'on peut à la fois être vraiment en état d'hypnose (donc, notre esprit conscient est mis à l'écart, ce qui se voit sur un scanner cérébral) et diriger par soi-même la séance.

Si votre compréhension de la psychologie se fonde uniquement sur l'esprit conscient et l'esprit inconscient, alors vous êtes face à un grand mystère. Une impossibilité, même. Pourtant, il suffit d'ajouter la **Conscience** (celle avec une majuscule) pour qu'il n'y ait plus aucun souci : elle est toujours là, notre grande Conscience, même lorsque nous dormons – puisque nous pouvons nous souvenir de nos rêves et que, pendant le sommeil, notre esprit conscient est également « parti » (comme en hypnose), sans quoi nous ne dormirions pas... et ne rêverions pas. C'est donc elle, ou plutôt « vous », votre vrai « vous essentiel » qui vous rend conscient en ce moment même, qui peut veiller y compris pendant l'hypnose et ainsi diriger les opérations.

En ce sens, lorsque vous activez des réactions automatiques (« inconscientes ») volontairement, c'est probablement la première fois de votre vie que vous faites quelque chose « en Conscience ». Car, depuis votre naissance, c'est chaque fois vos automatismes qui ont dirigé votre vie. On voit sur les scanners votre cerveau qui s'active un bref instant *avant* que vous ayez envie de parler, de bouger, de prendre un objet, etc. C'est toujours votre Inconscient qui vous fait agir... Sauf en autohypnose, où vous avez enfin l'occasion de prendre les commandes – soit parce que vous demanderez à votre Inconscient d'agir (autohypnose traditionnelle), soit parce que vous piloterez directement vous-même votre système (autohypnose humaniste).

Comme ce sont vos premiers pas dans ce domaine, nous allons commencer par en faire de tout petits.

# Les doigts aimantés

Vous avez probablement déjà vu ce phénomène à la télévision, au début d'un spectacle d'Hypnose. Il sert à repérer les personnes les plus sensibles, celles qui permettront de faire le meilleur spectacle. En autohypnose, tout le monde peut réussir, il s'agit simplement d'une question d'entraînement. Comme dans tous les domaines, certains réussiront des exercices mieux que d'autres, mais la tendance peut s'inverser ensuite, et ce seront les seconds qui réussiront mieux sur des exercices différents. Ainsi, ne vous comparez pas. Dites-vous que vous allez réussir... tout de suite ou dans un moment, que c'est juste une question de temps et de pratique.

C'est parti ! Première remarque évidente, mais qu'il faut tout de même préciser : un phénomène hypnotique est créé par l'état d'hypnose. Il en existe de toutes sortes : de la main qui se met à flotter toute seule (nous le ferons !) aux régressions dans le temps (en imagination) et jusqu'aux anesthésies pour de la chirurgie... En tout cas, si vous voulez créer un phénomène hypnotique, il faut d'abord être... en état d'hypnose !

Ainsi, reprenez vos **bases**, la respiration qui chasse les pensées, le rayonnement dans la lumière si cela vous fait du bien, le Pays imaginaire (pour l'autohypnose traditionnelle, dissociée) ou la sensation d'emplir la pièce (pour l'autohypnose humaniste, associée)... Puis continuez avec **l'induction hypnotique** de votre choix, soit en vous laissant « partir » de plus en plus (dissociation), si c'est le chemin que vous avez choisi, soit au contraire en gagnant en conscience (association), si vous préférez.

Guettez vos **signes de transe** et constatez-les mentalement, afin de les encourager et de les augmenter. Puis commencez cette expérience : **entrecroisez les doigts de vos deux mains et sortez vos deux index**. Pointez-les en l'air, en gardant les mains serrées, comme pour indiquer quelque chose vers le haut avec les deux doigts tendus et les deux mains entremêlées. Enfin, écartez les index.

Une fois que vous êtes en position, **souhaitez que les index se rapprochent** jusqu'à se toucher, mais ne faites rien pour cela. Bien sûr, si vous vous relâchez, les doigts vont se toucher. Donc, ne faites rien pour que cela arrive... sauf en esprit ! Ce « souhait intérieur » est une « autosuggestion », c'est votre intention, une force plus puissante que la volonté. Car on peut manquer de volonté, abandonner, mais l'intention est comme un désir, une attirance, elle ne s'arrête qu'à l'obtention du résultat. Donc, ressentez vos index (car vous devez avoir les yeux fermés, en état d'hypnose) et souhaitez fortement qu'ils se resserrent. Par exemple, imaginez une force qui passe entre les deux ou ligotez-les en imagination. Imaginez qu'ils ne forment plus qu'un doigt... Bref, trouvez quelque chose qui déclenche le mouvement des index afin qu'ils se rapprochent.

C'est cela un phénomène hypnotique, quelque chose qui apparaît à votre demande mais que vous ne faites pas vous-même, volontairement. Vous pourriez tricher en rapprochant les doigts, mais s'il fallait faire une anesthésie, comment feriez-vous pour « faire semblant de ne plus avoir mal » ? Donc, autant vous entraîner tout de suite sans tricher.

Normalement, lorsque vous êtes bien en transe, un des index finira par tressaillir, donner un petit coup, comme un déclic nerveux et cela entraînera le rapprochement des deux doigts. Il faut qu'il y en ait un qui commence...

## ▪ Laisser faire ou agir ?

Il y a de grandes chances que vous soyez en train d'attendre que le phénomène se produise, comme si « quelque chose » allait le produire pour vous – même si vous l'encouragez. Et vous avez raison, c'est tout à fait ce qu'il faut faire : laisser agir votre Inconscient. Il faut qu'il s'éduque et apprenne à agir à votre demande – mais c'est bien lui qui doit passer à l'action, car il a bien plus de possibilités (de « pouvoirs ») que vous, consciemment. C'est la manière traditionnelle, en hypnose ou en autohypnose.

Vous pourriez penser : « *Allez mon Inconscient, fais se rapprocher les doigts... Vas-y... Je te fais confiance... Imagine qu'ils sont ligotés... fort, fort, fort... Ils ne forment plus qu'un... Un seul bloc (là, un doigt bouge) : voilà, c'est très bien ! Allez, encore...* » Vous vous adressez à votre Inconscient, vous l'encouragez, mais vous ne bougez pas par vous-même, vous laissez votre corps s'activer.

Par contre, **si vous avez choisi une induction humaniste**, « associée », vous n'avez pas perdu conscience, donc vous n'avez pas laissé la place nécessaire pour que votre Inconscient agisse seul... C'est donc à vous de bouger, en Conscience, pas à votre Inconscient – qui n'est qu'une machinerie automatique, du point de vue humaniste !

Ici, vous pourriez penser : « *Allez mes doigts, on s'active !... Rapprochez-vous ! Allez ! Tiens, je vous relie, bien serrés, fort, fort, fort, l'un contre l'autre... comme ça, vous ne formez qu'un seul bloc (là, un doigt bouge) : voilà, c'est très bien ! Allez, encore...* » Vous vous adressez à vos doigts. Vous ne parlez pas à votre Inconscient en lui demandant d'agir. C'est votre volonté qui s'exerce directement sur vos doigts... Pourtant, en même temps, vous ne faites rien physiquement pour bouger : il faut que vos doigts bougent par eux-mêmes, mais sur votre commande (pas grâce à votre Inconscient).

En autohypnose traditionnelle, si rien ne se passe, vous pourriez vous dire que « l'Inconscient ne veut pas » ou n'a pas compris ou que « quelque chose » bloque, etc. Ici, pas d'excuse : comme c'est vous qui agissez en Conscience, votre corps doit obéir, il faut l'éduquer, trouver le moyen que « ça bouge », sans pouvoir reporter la responsabilité sur quelqu'un d'autre (votre Inconscient) si rien ne se passe. C'est votre pouvoir, à développer.

D'un côté, c'est peut-être plus difficile (quoique pas pour tout le monde !). De l'autre, en réussissant cela, vous prenez le contrôle de tout votre système, corps, émotions, esprit. Imaginez les possibilités ! Cela vaut le coup de s'entraîner.

## ▪ Une fois que les doigts se touchent

Bravo, vous avez réussi votre premier phénomène hypnotique, pas si simple que cela, en autohypnose : il n'y a pas de « pro » pour vous aider. Votre réussite est bien la vôtre. Cela se fête !

Mentalement, vous pouvez relier votre succès à l'arrivée d'une transe plus profonde, par exemple. D'un point de vue général, les phénomènes hypnotiques stabilisent l'état d'hypnose, car le fait qu'un phénomène se produit est la preuve que vous êtes en transe... Et comme vous êtes en transe, le phénomène tient encore mieux... ce qui prouve et renforce encore la transe, etc. C'est un cercle vertueux !

Il sera donc toujours bon de créer un phénomène hypnotique pendant vos séances d'autohypnose, car en plus de valider l'état d'hypnose, cela le maintiendra – et pendant ce temps, vous pourrez faire autre chose (les protocoles de changement).

## La lévitation du bras

Vous avez fait le plus difficile : désormais, vous savez déclencher un phénomène hypnotique. Voyons maintenant un phénomène très utilisé pendant les séances d'hypnose : la lévitation du bras. Il s'agit de rendre votre bras si léger qu'il va se soulever de l'endroit où il était posé, tout seul. C'est une jolie métaphore de libération, d'envol, de mieux-être, vécue dans le corps.

Là encore, vous pourrez obtenir cette lévitation de deux façons : soit en laissant faire votre Inconscient, soit en pilotant par vous-même cette réaction automatique. Mais, d'abord, mettez-vous en autohypnose.

### ▪ Faites agir votre Inconscient

Votre esprit profond communique avec vous par le biais des rêves. Il aime les histoires et la poésie. Ainsi, donnez-lui des idées, des images, des métaphores. Par exemple, imaginez que votre poignet est relié à un gros bouquet de ballons colorés, gonflés à l'hélium, qui va emporter le bras dans les airs. Pensez en dissocié : « le » bras... cela facilitera le phénomène, car si c'était « votre » bras, vous pourriez encore le contrôler. Si c'est « un » bras, c'est un peu comme si ce n'était plus le vôtre... Donc, pourquoi ne bougerait-il pas tout seul ? Il y a plus de chances qu'il le fasse quand ce n'est plus « votre » bras mais juste « un » bras.

De même, pensez que c'est votre Inconscient qui agit : « Ça va soulever le bras », « Il va se soulever »... Même idée, ce n'est pas vous qui agissez, mais « autre chose », que vous le nommiez votre Inconscient ou que ce soit juste pour vous « une force » ou même « quelque chose » en vous. Mais pas « vous ».

C'est facile à comprendre : essayez de perdre du poids ou d'arrêter de fumer, volontairement. C'est dur ! Vous ne savez pas si vous en serez capable, si vous allez y arriver !... Mais si « quelque chose » le fait pour vous, une chose toute-puissante... alors, c'est plus facile, et

certainement cela fonctionnera, car « ce n'est pas moi, c'est mon Inconscient qui a fait le travail ».

Vous pourriez penser : « *Allez mon Inconscient, je te fais confiance, rends ce bras léger...* » Pensez à une plume qui s'envole dans le vent... à votre bras qui flotte dans l'eau quand vous vous baignez... à votre bras qui s'envolait à la fenêtre de la voiture, quand vous étiez enfant : bref, donnez des idées à votre Inconscient... Et guettez les réactions dans votre bras.

Sitôt que vous ressentez un tressaillement, comme dans l'exercice précédent, encouragez-le : « *C'est très bien, allez, encore...* » Souhaitez que la main devienne si autonome qu'elle finisse par s'envoler vraiment... et cela arrivera ! Si ce n'est pas la première fois, ce sera la prochaine. Soyez tenace ! C'est une éducation intérieure.

## **Agissez en Conscience**

Même changement de pensée qu'[ici](#) : si vous avez choisi une induction où vous gardez le contrôle, alors vous ne pouvez pas ensuite rester passif et espérer que « quelque chose » d'autre fasse le travail pour vous.

Certaines personnes préfèrent garder conscience, car cela les rassure ou elles ont bien travaillé, toute leur vie, pour obtenir un bon niveau de conscience – ce n'est pas pour le perdre en faisant de l'autohypnose ! Bref, il est possible qu'en fait vous trouviez plus facile d'agir en Conscience. Au moins, c'est vous qui serez aux commandes.

Ici, vous pourrez penser : « *Maintenant mon bras va commencer à bouger... D'abord très légèrement... juste un petit frisson, dans un doigt ou un autre... Allez, action...* » Focalisez votre attention sur l'un de vos doigts en souhaitant fortement qu'il bouge : c'est toujours de l'autosuggestion, non pas adressée à votre Inconscient, mais directe, à votre doigt, comme si vous pouviez lui commander. C'est pour cela que vous pouvez le gronder un peu, le cajoler ou l'encourager.

Au début, avoir son bras qui flotte tout seul n'est pas facile à obtenir, et encore moins en Conscience. Par conséquent, soyez aussi tenace que lorsque vous laissez votre Inconscient agir. Imaginez que vous « poussez » mentalement un verre posé sur la table devant vous, et qu'il se mette vraiment à bouger... Cela, on ne sait malheureusement pas le faire ! Mais avec votre main, oui c'est possible... Seulement, allez-y progressivement : commencez par faire bouger un doigt, ce qui entraînera les autres doigts, puis la paume de la main, jusqu'à ce que tous les doigts soient en l'air... Puis la paume de la main, etc. Pour cela, il faudra que votre coude se plie, sinon l'avant-bras ne bougera pas. Eh oui, il faut penser à tout ! Donc, lancez vos directives à vos doigts, mais aussi à tout le bras et peut-être jusqu'à l'épaule.

Tout cela paraît difficile, expliqué ainsi. Pourtant, quelqu'un d'expérimenté produit ce phénomène en y pensant à peine, avec fluidité. Personnellement, il me faut environ une minute pour que toute la main soit en l'air : d'abord, le pouce décolle, puis l'ensemble des doigts et la paume de la main. Tout l'avant-bras semble engourdi, et soudain, plus rien ne touche : le bras flotte entièrement en l'air.

Cet exercice peut sembler inutile, mais il s'agit du même déclic de pensée que pour produire d'autres actions bien plus utiles, comme remettre votre horloge biologique à l'heure (adieu le décalage horaire), vous rendre *répulsif* aux moustiques (adieu les boutons qui grattent), réguler votre tension (adieu migraines, etc.)... D'autre part, sur avis médical, vous pourriez de la même manière réaliser une auto-anesthésie. Ainsi, ma femme parvient à la lévitation du bras en une douzaine de secondes, et elle pourrait se faire une anesthésie aussi vite. Enfin on ne pense plus à rien, en faisant cela. La force de votre intention remplace 1 000 mots.

## Le pendule

Petite récréation avec un phénomène facile qui entre dans notre domaine, mais qui n'est pas souvent classé comme « hypnotique » : savoir faire tourner un pendule !

Vous avez déjà vu quelqu'un tenir une petite chaîne avec un objet au bout, qui se mettait à osciller, à tourner dans un sens ou un autre, ou à montrer une direction ? L'explication en Hypnose serait que la main de la personne produit des micro-mouvements qui actionnent le pendule. D'ailleurs, si vous mettez une planche en bois sur les mains de la personne qui tient le pendule, les micro-vibrations passent dans la planche et il devient impossible de faire bouger le pendule...

Ce serait dommage, car cet instrument est bien pratique pour pouvoir discuter avec notre Inconscient, qui nous montre par son intermédiaire ce qu'il pense, s'il est d'accord ou pas avec nous, nous donne son avis sur nos questions.

Pour une fois, que vous choisissiez une induction traditionnelle (dissociée) ou humaniste (associée) ne changera rien. Faites comme vous voulez. Vous pouvez même expérimenter les deux manières, au cas où vous réussissiez mieux avec l'une ou l'autre.

D'abord, fabriquez-vous un pendule. Il en existe des « vrais », bien sûr. Peut-être en avez-vous un ? Une chaîne avec un poids (pas trop lourd) au bout... Vous pouvez aussi prendre un long cheveu et une alliance, un fin fil de nylon et n'importe quoi que vous pouvez accrocher au bout ! L'objet n'a rien de magique en soi.

Ensuite, mettez-vous en autohypnose. Les personnes qui pratiquent la radiesthésie n'ont pas besoin de se mettre en transe, bien sûr, mais nous allons utiliser notre pendule comme pour un phénomène hypnotique, donc pour nous, ce sera « avec hypnose » !

Une fois que vous êtes en hypnose (cet état se vérifie grâce à vos signes de transe), tenez votre pendule entre le pouce et l'index et décidez que le poids au bout du fil va se mettre à tourner dans le sens des aiguilles d'une montre, par exemple – ou bien à aller d'avant en arrière, si cela vous paraît plus facile. Peu importe. Évidemment, ne bougez pas volontairement. Encouragez le phénomène à survenir, comme toujours, et ressentez. Vous avez les yeux fermés, très probablement, donc exagérez vos sensations, peut-être comme si votre tête pouvait se mettre aussi à tourner légèrement. Veillez à bien rester immobile au niveau du bras...

Si vous avez choisi une induction humaniste, peut-être pouvez-vous entrouvrir les yeux tout en gardant votre *état modifié de conscience* ? Cela vous permettra de voir le pendule tourner (ou pas !)... et l'encourager ou le remercier, s'il s'est bien activé comme vous le vouliez. Avec la pratique, vous arriverez à déclencher un mouvement rapide dans le sens que vous désirez et à le stopper aussi vite, ce qui est étonnant, car en apparence votre main ne semblera pas bouger – du moins, pas assez pour provoquer les mouvements et encore moins pour les stopper.

Savoir faire cela vous permettra de poser des questions à votre Inconscient. Par exemple : « *Sens des aiguilles d'une montre pour oui, et à l'envers pour non... Vas-y, montre* (le pendule tourne pour dire « oui »)... *C'est bien... Alors, penses-tu que je doive accepter cette promotion, au travail, alors que je me sens bien à mon poste... mais que le nouveau travail m'attire aussi... Je fais quoi, alors... Je dis oui ?* » Et là, votre Inconscient vous répond obligeamment, en produisant un « oui » ou un « non » !

Gardez en tête, toutefois, qu'il ne s'agit que des réponses de votre Inconscient. Parfois, ce n'est pas à lui de décider du cours de votre vie ! C'est juste utile pour savoir ce qu'il ressent, si une chose vous fait du bien, ou non, à l'intérieur. Parfois, s'il fait « non » mais que vous êtes d'accord, vous, consciemment, cela vous montre que vous devez expliquer et faire accepter la situation à votre Inconscient (par exemple, en cas de rendez-vous, obligatoire, chez le dentiste !).

## Communiquez avec votre Inconscient

Cet exercice va nous permettre de faire le lien avec la prochaine partie de ce Petit Livre, sur les protocoles de changement. Vous allez pouvoir commencer à travailler sur votre objectif, quel qu'il soit, avant de découvrir des protocoles ciblés.

Il s'agira d'obtenir des réponses de votre Inconscient, comme vous l'avez compris, de simples « oui / non » comme dans l'exercice du pendule, mais cette fois-ci avec des activations psychologiques en plus : l'Inconscient doit vous venir en aide.

Durant une séance d'hypnothérapie traditionnelle (où vous êtes dissocié, donc plutôt inconscient), c'est l'hypnothérapeute qui reçoit les signes de votre Inconscient, en vous observant. Bien souvent, vous ne savez même pas que votre thérapeute le fait (ni même que c'est possible !), ce qui vous évite donc de tricher. En autohypnose, c'est vous qui êtes aux commandes, donc il serait facile de poser une question à votre Inconscient avec l'intention à peine voilée de la réponse attendue. Par exemple : « *Cher Inconscient, dois-je continuer de manger du chocolat que j'aime tant ?* » Et bien sûr, comme par hasard, votre Inconscient vous confirme votre gourmandise !

Mon exemple est caricatural, mais il vous montre le genre de dérive à éviter si vous voulez obtenir de vraies réponses. Si on en reste à l'exemple d'une gourmandise : quand vous êtes honnête avec vous-même et que votre Inconscient (donc votre corps) vous confirme que « Oui, c'est bon », alors c'est super, bravo ! Mais s'il vous dit « Non », c'est quand même plus prudent de l'admettre, plutôt que de vous rendre malade. Non ?

Que votre Inconscient vous réponde oui ou non, c'est toujours une bonne réponse en soi, puisqu'elle est importante pour vous. Vous le comprendrez mieux, en pratique, à travers l'expérience suivante.

**Le but est de demander à votre Inconscient de résoudre un problème pour lequel vous n'avez aucune idée de solution.**

Parfois, vous savez quoi faire, mais vous n'y arrivez pas, par exemple pour arrêter de fumer : vous savez bien qu'il ne faut plus prendre de cigarette, mais c'est trop pénible. Donc, vous savez comment atteindre votre objectif, mais vous n'y parvenez pas... Ce n'est pas du tout le cas qui nous occupe ici. Choisissez un problème à régler, pour lequel vous n'avez aucune idée de solution. Ce n'est pas difficile : c'est pire ! Vous ne savez même pas ce qu'il faut faire ! La situation étant désespérée, tous les espoirs sont permis, n'est-ce pas ?

Êtes-vous prêt, avez-vous défini votre objectif (voir [ici](#)) ? Alors, voyons comment faire.

1. **Induction hypnotique traditionnelle** : choisissez une induction où vous laissez la place à votre Inconscient, afin que ce soit lui qui travaille, pas vous ([ici](#), [ici](#) ou [là](#)).
2. Lorsque vous êtes en autohypnose, **levez les mains** et tournez les paumes l'une vers l'autre, écartées d'une vingtaine de centimètres. Comme dans l'exercice du pendule, c'est le mouvement des mains qui vous donnera la réponse de votre Inconscient : si les mains se rapprochent, c'est un « oui ». Si elles s'éloignent, alors c'est « non ». Les deux réponses sont bonnes, rassurez-vous...
3. Maintenant, demandez en pensée : « *Cher Inconscient, es-tu d'accord pour **régler** (citez votre problème) aujourd'hui, dans la mesure du possible ? Si oui, fais que les mains se rapprochent... Si non, fais qu'elles s'écartent.* »
4. Et laissez-vous faire. Observez la réaction des mains. Pour un « oui », elles n'ont pas besoin d'en venir à se toucher. Un rapprochement suffit, comme si vous teniez une boule de lumière entre vos mains. Et si votre Inconscient fait « non » (les mains s'écartent un peu), pas de souci ! Pensez : « *Ok, tu as sûrement une bonne raison pour ça, alors je te laisse travailler plutôt sur ce qui coince d'après toi, en profondeur...* » Et là, vous verrez vos mains se rapprocher. Magique ! Car si l'Inconscient vous dit non, c'est qu'il a vraiment une raison importante pour cela. En travaillant sur cette « cause profonde », vous réglerez également votre souci. Donc, tout va bien.
5. Dans tous les cas, les mains auront fini par se rapprocher. Dites-vous alors en pensée : « *Cher Inconscient, merci. Maintenant, va **chercher en moi tous les ingrédients nécessaires pour construire la solution.** Et fais redescendre un bras, un seul, au fur et à mesure, pour me montrer que tu trouves ce qu'il faut.* »  
Là, l'un de vos bras va redescendre, plus ou moins vite, vers le fauteuil ou votre jambe. Observez tranquillement ce qui se passe. Attendez. Vous êtes témoin du travail de l'Inconscient, c'est rare !
6. Une fois que votre esprit profond a récolté ce qu'il lui faut, dites-lui : « *Cher Inconscient, grand merci. Maintenant, **utilise ces ingrédients pour mettre en place en moi la***

**solution...** *Et que l'autre bras redescende au fur et à mesure que le travail se fait, pour me montrer. »*

À nouveau, laissez faire l'Inconscient. Même si vous avez des idées, on ne peut pas savoir ce qu'il fait, ce sera la surprise !

Lorsque vos deux mains seront enfin reposées, vous pourrez remercier votre Inconscient d'avoir bien travaillé, puis **vous réorienter** « **bien ici et maintenant** » et rouvrir les yeux, curieux de découvrir dans les heures ou jours qui viennent ce que votre ami intérieur a créé pour vous !

Bravo, vous êtes entré dans le monde de l'autohypnose ! Vous savez maintenant activer vos ressources profondes. Et ce n'est qu'un début !

## PARTIE 3

# Cheminez vers le bonheur

Vous savez ce que l'on dit à propos du bonheur : ce n'est pas un but, un idéal, un état parfait que l'on pourrait atteindre et garder... D'abord, ce serait ennuyeux, non ? Que feriez-vous du reste de votre vie, une fois que vous seriez dans cet état idéal ? Et qui vous dit que vous souhaiteriez rester dans le même « bonheur » pour le reste de votre vie ? Vous n'aimez pas changer ? Eh si, bien sûr, puisque vous avez acheté cet ouvrage.

**Le bonheur, c'est de vous sentir bien sur le chemin de votre vie.** Faire ce qui vous plaît, avoir de bonnes émotions, sans doute même un peu d'action aussi, quitte à ce que ce ne soit pas toujours agréable... Du moment que les histoires finissent bien !

L'autohypnose vous aide à cheminer dans la vie, donc à vivre le plus heureux possible, selon les circonstances. Et nous allons maintenant passer en revue différentes situations où, justement, l'autohypnose pourra vous être bien utile.

Vous savez entrer en état d'autohypnose, contacter votre Inconscient, reconnaître ses réponses et même créer de véritables phénomènes hypnotiques... Vous savez aussi demander à votre esprit profond d'effectuer un travail pour vous, et voir les signes du travail qui se fait. Nous allons commencer cette nouvelle partie par deux techniques générales, qui vous aideront dans de nombreuses situations. L'une se fera en autohypnose traditionnelle (dissociée) et l'autre en autohypnose humaniste (associée). Et les deux sont très simples !

# Activez votre magie intérieure

---

Cette technique est la plus simple que vous puissiez apprendre en hypnothérapie et pourtant – ou peut-être grâce à sa simplicité – elle est également une des plus puissantes. D’abord, comme il y a de fortes chances que vous n’ayez pas une idée exacte de ce que vous serez en train de faire, votre esprit conscient ne pourra pas « bloquer » ou « résister ». Ensuite, comme elle agit de manière symbolique, donc dans le langage de l’Inconscient, elle vous touchera profondément, sans que vous vous en rendiez bien compte. Enfin, c’est vous qui ferez tout. Aucune erreur ou bêtise possible. Vous allez comprendre pourquoi.

**Les indications** : comme pour un médicament, il s’agit d’indiquer « pour quoi » on fait une technique, dans quelle situation on l’utilise, pour soigner quoi. Celle qui est présentée ici vous servira pour traiter toutes sortes de difficultés d’ordre psychologique que votre Inconscient peut résoudre (et qui ne tiennent qu’à vous, voir [ici](#)). Il faut bien sûr qu’il ait les ressources nécessaires – ce qui sera très souvent le cas. Donc, cela couvre de très nombreux domaines.

Les hypnothérapeutes pensent que si on laisse faire « la nature », « la vie » ou « son esprit profond » (l’Inconscient), alors « la nature reprendra ses droits » : votre système se remettra d’aplomb tout seul. Le pionnier de la médecine moderne, Claude Bernard, le pensait aussi à propos des problèmes médicaux – le principe s’applique autant au corps qu’à l’esprit. Bien sûr, si votre Inconscient lui-même est blessé, s’il n’a pas les ressources nécessaires, etc., il ne pourra rien pour vous. Cela reste rare... et dans ce cas, vous appliquerez plutôt la [technique suivante](#).

Voyons donc comment activer votre « magie intérieure », ce qui vous soulagera dans bien des situations de votre vie :

1. Commencez par vous mettre **en autohypnose**. Choisissez plutôt une induction dissociée, mais une induction humaniste conviendra aussi, si vous y arrivez mieux, bien qu’on n’ait pas forcément besoin ici de ses spécificités.
2. Quand vous êtes à la phase du Pays imaginaire ([ici](#) ou [là](#)), décidez d’aller dans une région qui représente votre souci. Par exemple, une jeune fille ayant subi une agression se retrouve dans un paysage brûlé, dévasté. Quelqu’un qui veut arrêter de fumer rencontre un volcan ou un vieil arbre en train de mourir...

- Prenez du temps pour bien décrire ce paysage ou promenez-vous dedans. Plus vous aurez de détails, plus ce sera réaliste pour vous, mieux cela changera ensuite.
3. Si ce qui ne va pas ne vous a pas déjà « sauté à l'esprit », recherchez-le. Par exemple, un homme qui souffre de son propre désordre (il ne range rien) se retrouve dans un jardin en friche. Il ne voit pas où est le problème, mais il y a un gros arbre avec un terrier au pied. Il plonge dans ce terrier et, après un long voyage souterrain, il trouve le « truc » moche qui ne va pas et qu'il doit arranger, caché tout au fond d'une grotte...
  4. Comme vous l'avez deviné, il faut maintenant arranger, corriger, supprimer, nettoyer, etc. ce qui ne va pas. Il faut faire en sorte que cela vous plaise ! Pour cela, pas de méthode miracle ni de solution toute faite : à vous de trouver ce qui vous convient. C'est votre monde magique, tout y est possible. Faites ce qui doit être fait.
  5. Quand tout va mieux (parfois, cela va vite, car c'est juste une petite chose, même si elle fait très mal, comme lorsqu'on retire une épine), alors vous pouvez continuer un peu votre promenade, avant de rentrer : de revenir « **bien ici et maintenant** », dans la réalité concrète.

Ne vous laissez pas leurrer par la simplicité de cette technique ! Un psychanalyste pourrait vous aider à comprendre le sens de tout ce que vous aurez imaginé. Vous n'inventez rien par hasard et ce que vous changerez dans votre monde intérieur aura toujours des répercussions sur votre vie quotidienne, vos émotions, etc. Et comme pour toutes les techniques de cet ouvrage, plus vous pratiquerez, plus vous serez apte à changer et améliorer votre vie.

# Modelez votre vie en 3D

---

Voyons maintenant une technique issue de l'Hypnose humaniste : comme vous dirigerez les opérations, cette technique vous sera utile même lorsque votre Inconscient est perdu, blessé, s'il n'a pas les capacités nécessaires pour vous aider à changer.

Ici encore, vous agirez de manière symbolique, mais vous serez à l'origine du changement, non pas juste en espérant que ce que vous ferez aura un sens profond, caché et thérapeutique, mais en faisant concrètement ce qui vous permettra de vous sentir mieux. Ce sera plus mécanique que dans la technique précédente.

**Les indications** : cette technique, comme la précédente, est générale. Vous pouvez travailler tout ce que vous voulez, à partir du moment où votre objectif a une dimension psychologique : arrêter de fumer, perdre du poids, mieux dormir, vous relaxer, faire passer un mauvais souvenir, etc. La différence, comme nous l'avons dit, est que vous n'êtes pas limité à ce qu'est capable de faire votre Inconscient, car ici ce n'est pas lui qui agira, mais « vous » (en Conscience). Ce sera comme si vous bougiez des choses en *réalité virtuelle*, en ressentant l'effet sur vous.

1. **Induction hypnotique humaniste.** C'est le moment d'être en *état de conscience augmentée*. Utilisez votre méthode préférée (voir [ici](#) ou [là](#)). Il faut vraiment être en état d'hypnose pour que cette expérience réussisse. Prenez votre temps.
2. **Ressentez ce qui cause votre souci** : par exemple, si vous voulez arrêter de fumer, le souci n'est pas de vouloir arrêter (puisque c'est ce que vous voulez), mais c'est que vous n'y arrivez pas. C'est *ça* le problème ! Donc imaginez-vous non-fumeur : la mauvaise sensation qui arrive alors (car vous savez bien que vous fumez toujours !), c'est le « truc » caché qui vous empêche d'arrêter comme vous le souhaitez. C'est la cause profonde.  
Faites de même pour tout : par exemple, si vous avez des soucis relationnels, ne pensez pas aux disputes. C'est normal de ne pas les aimer ! Pensez plutôt à ce qui les provoque. Bref, ciblez mentalement **la cause de votre situation** – pas juste la situation elle-même.
3. **Faites-vous une « idée »** de la mauvaise sensation ou du blocage, de ce qui vous empêche d'aller mieux... Souvenez-vous que « l'idée », c'est ce qui « forme » votre

existence, littéralement, comme un moule (voir [ici](#)). Imaginez à quoi pourrait ressembler ce qui vous crée du souci : sa forme, sa texture (dur, mou, rugueux, doux ?), son poids, etc.

Si cela peut vous aider, dites-vous qu'il faudrait **dessiner la sensation qui vous gêne**, pour la faire comprendre à quelqu'un qui ne parle pas votre langue. À quoi cela ressemblerait-il ?

4. **À présent, que voulez-vous faire de ce qui vous est venu à l'étape précédente** (appelons-le un « symbole ») ? Voulez-vous **le garder** (en le transformant, bien sûr, pour qu'il soit agréable) ou préférez-vous **le supprimer**, le détruire ou l'envoyer au loin ?

- Si vous voulez faire disparaître le symbole et qu'il est dans vous, commencez par le sortir de vous. Attrapez-le ! Bougez, poussez ! Tirez dessus, comme s'il était réel (il l'est, pour vous, puisqu'il vous fait du mal !). Soufflez ou envoyez de la lumière. Tous les moyens sont bons.

5. **Transformez votre symbole** : soit pour le rendre agréable et le garder, soit pour le détruire si c'est votre choix. Les deux conviennent.

Faites toujours « comme en vrai », en bougeant réellement. Si c'est vrai pour vous, ce sera vrai pour votre corps, votre Inconscient... et vous irez mieux après. Donc, allez-y à 100 % !

Et il n'y a pas de recette : d'abord, personne ne trouve les mêmes choses que son voisin, et même si cela arrivait, chacun aurait sa solution à soi. Même si « la chose » est en vous, imaginez la sortir avec vos mains, par exemple : tout est possible – il faut juste que cela vous plaise et que cela provoque de bonnes sensations, de soulagement ou du plaisir. Faites tout ce qui vous paraît bon pour aller mieux.

6. **Si vous avez sorti le symbole de vous** et s'il n'a pas été complètement détruit (dans le cas où vous vouliez le supprimer), vérifiez où vous avez mis ce qui reste : ce serait mieux derrière vous, dans le passé ! Ou alors vous pouvez tout effacer, pour que tout soit propre... Si besoin, faites ce qu'il faut pour « dégager votre espace ».

- Bien sûr, si vous avez transformé votre symbole pour qu'il soit agréable ou bienfaisant et puisse être gardé, sautez cette étape !

7. **Maintenant, vérifiez l'endroit où était le symbole** (si vous l'avez supprimé). Est-ce que tout est satisfaisant ? Tout vous paraît-il sain et bien portant ? Voulez-vous soigner, renforcer ou protéger cette zone ? Si besoin, faites le nécessaire...

8. **Lorsque tout est ok**, prenez conscience qu'en fermant les yeux, avec l'autohypnose, vous avez rendu malléable ce qui est en vous et qu'ainsi vous avez pu l'améliorer à votre manière. Donc, quand vous allez rouvrir les yeux, tout cela va se solidifier à nouveau, mais cette fois, tout sera comme vous venez de le modifier ! En rouvrant les yeux, vous allez cristalliser et mettre en route ce que vous venez de faire. Prêt ?

Rouvrez les yeux ! Il n'y a pas de « retour » ou de « sortie de transe » en Hypnose humaniste, puisque c'est plus agréable de rester ainsi.

Enregistrez ce protocole sur votre téléphone. Ainsi, vous n'aurez plus qu'à écouter vos instructions, une étape à la fois, et à pratiquer tranquillement, à votre rythme... Et si vous en sentez le besoin, renouvelez ou complétez l'expérience, c'est tout à fait efficace pour bien remodeler votre Inconscient.

# Calmez votre stress

---

Le stress est souvent considéré comme l'ennemi numéro 1 de votre santé, tellement il provoque de conséquences négatives, du simple mal-être à la maladie grave. Pourtant, des études ont montré que les effets du stress dépendaient pour beaucoup de votre état d'esprit : telle personne va subir un stress énorme et très bien s'en sortir, alors qu'une autre va vivre une expérience fâcheuse, pas forcément horrible... et pourtant en être traumatisée à vie ! Tout dépend donc de vous. Et heureusement, sinon on ne pourrait rien faire avec des moyens psychologiques comme l'Hypnose ou l'autohypnose !

Quand il devient « négatif » (surtension), le stress fait s'effondrer votre système, physique ou psychologique... Il faut donc trouver le moyen d'alléger cette tension, sans pour autant tout retirer, car le manque de stress positif, de « bonne tension », de « bonne pression », c'est littéralement une « dépression », ce qui n'est pas mieux ! Vous allez donc chercher à transformer le stress, à le positiver afin d'en faire un allié.

**L'autohypnose est antistress !** Eh oui, même sans suivre de protocole spécial, le simple fait de pratiquer l'autohypnose a des effets bénéfiques sur la santé... N'importe quelle induction hypnotique a un effet relaxant : donc, même en écoutant un MP3 d'hypnose sur un autre thème que le stress, vous aurez aussi votre « effet antistress » !

## Le protocole

1. Commencez par une **bonne induction d'autohypnose** : celle qui vous plaît le plus, associée ou dissociée, peu importe. Celle que vous pratiquez le plus souvent.
2. Lorsque vous sentez que vous êtes en état d'hypnose, imaginez que **vous êtes dans votre Pays imaginaire**, donc tranquille et relaxé. Si vous êtes en autohypnose humaniste, rouvrez et fermez les yeux rapidement pour relier votre imaginaire au monde réel.
  - Et là, repensez à ce qui vous stresse. Notez l'effet que cela a sur vous, votre tension physique et votre respiration. Vous êtes en train de **rappeler votre stress** et c'est

précisément le but recherché.

3. **Inspirez à fond** comme pour remplir vos poumons de l'énergie désagréable, de la tension du stress. Aussitôt, tournez **la tête sur la gauche**, ou retournez-vous, si vous le pouvez, et sortez de vous toute cette tension négative en soufflant fortement, jusqu'à bien vider vos poumons. Imaginez que tout cela part très loin de vous. Puis ramenez la tête en position normale...

- Faites cela jusqu'à ce que vous ayez « vidé votre sac ». Une fois que vous vous sentez mieux, détendu ou fatigué, passez à l'étape suivante...

4. Ensuite, toujours **la tête au centre**, au présent, faites votre exercice de **respiration de la lumière**. Levez la tête pour prendre en vous par de grandes inspirations **la lumière qui vient du ciel**. Faites-la descendre en vous... Et en même temps, écartez un peu les bras, tournez les mains vers la terre, et imaginez que vous aspirez **l'énergie qui vient du sol**, par les mains et même par les pieds, si vous voulez.

- Faites cela jusqu'à ce que vous éprouviez une sensation d'ancrage, de lien bienfaisant. C'est votre paratonnerre, anti-surtension. Et passez à l'étape suivante.

5. Vous allez maintenant **parler à votre esprit profond** : « *Cher Inconscient, mon ami intérieur, merci de gérer pour moi toutes les choses de ma vie... Tu sais que je suis avec toi, pour ça... Tu me fais venir les sensations, les émotions qui me préviennent de prendre soin de moi... Merci encore... Tu vois que j'en tiens compte. Tout va aller bien... Continue de prendre des forces à chaque respiration... De laisser partir dans le sol les surtensions... et de te sentir bien ancré à la nature, qui nous aide aussi à sa manière.* »

Bref, dites-vous en pensée ou à haute voix ce qui vous vient d'apaisant ou de rassurant. Pour votre être profond, vous êtes la maman ou le papa. Cela le calme de savoir que vous êtes avec lui et qu'il n'a pas à tout gérer. Quand vous sentez intuitivement que vous avez dit (pensé, ressenti) ce qu'il fallait : concluez votre exercice.

6. Si vous étiez « parti » (autohypnose traditionnelle), pensez à **revenir « bien ici et maintenant »**. Reprenez conscience de ce qui vous entoure, bougez, réorientez-vous...

Si vous étiez en autohypnose humaniste, vous n'avez rien de particulier à faire. Profitez de vos sensations corporelles, bougez aussi, ressentez dans votre corps la différence « avant-après » et, quand vous êtes prêt à poursuivre cette journée, **rouvrez les yeux**.

# Dormez mieux

---

Avec le nom qu'elle porte et son origine ([ici](#)), il est normal que l'Hypnose soit réputée pour son efficacité sur les troubles du sommeil.

Curieusement, les scientifiques n'ont toujours aucune idée de la raison pour laquelle les humains ont besoin de dormir. Il existe de nombreuses hypothèses, mais aucune certitude. Il est évident que (bien) dormir est nécessaire... mais pourquoi ? Pour nous reposer ? Mais c'est votre cerveau qui consomme les trois quarts de vos ressources... et il fonctionne aussi la nuit. Donc, ce n'est pas la bonne explication.

Si vous êtes d'esprit poétique, vous imaginerez qu'en rêve vous rejoignez une strate de la vie qui vous ressource. Après tout, nul ne peut se passer de dormir. Et l'Hypnose est une excellente technique pour cela.

Bien sûr, si un traumatisme vous empêche de dormir, il est préférable de vous faire aider par un spécialiste. Mais s'il s'agit des soucis du quotidien, votre autohypnose pourra vous emporter, direction le pays d'Hypnos !

## Entrer en hypnose

Vous l'avez deviné, si l'induction hypnotique reproduit le passage entre la veille et le sommeil, alors elle pourra de la même manière vous aider à vous endormir. La différence, par rapport au simple fait de vous laisser aller, est que vous « partirez » sur de bonnes pensées – et non en rabâchant mentalement les ennuis de la journée ! Donc, non seulement vous vous endormirez mieux ou plus vite, mais vous ne vous réveillerez pas en pleine nuit (si c'était là votre souci), car la cause de tout cela est souvent une hyperactivité, mentale ou émotionnelle (strate 2 ou 3 de votre [Inconscient](#)).

En pratique : allongez-vous, comme pour vous endormir normalement, puis commencez à faire vos exercices d'induction hypnotique, même les basiques : la respiration qui stoppe les pensées, la lumière qui entre et sort de vous, le Pays imaginaire. Si vous aviez du mal à vous laisser aller à cause de vos pensées, le premier exercice remédiera à cette difficulté. Si vous

aviez l'appréhension de « plonger » ou « partir » dans le sommeil, le fait d'être enveloppé de lumière vous rassurera. Et enfin comment fait-on pour s'endormir involontairement, en réunion ou – pire ! – au volant ? On pense à « autre chose »... et on se laisse emporter dans ses pensées... sans même se rendre compte qu'on lâche le monde ordinaire. On s'endort sans le savoir. Tel est l'effet de votre Pays imaginaire !

Voyez, le simple fait de pratiquer l'Hypnose résout tous vos soucis ! Et si un problème en particulier vous ennuie, alors traitez-le en activant votre « [magie intérieure](#) » : allez voir ce qui coince dans votre Pays imaginaire et changez ce qui ne vous plaît pas. Faites-vous une aventure intérieure thérapeutique ! Si cela coince encore ou si vous n'arrivez à rien, pas de souci : donnez une forme à votre sensation désagréable, à votre impression. Par exemple, une tension, vive, électrique, qui tend votre corps et le tient éveillé : allez [ici](#) pour suivre le protocole et traiter cela ! Enfin, si vous avez accumulé trop de stress, il faut le sortir de vous, sinon cela n'a rien d'étonnant que vous ne puissiez pas vous relâcher et vous pelotonner dans les nuages de vos rêves. Cela aussi, vous savez le faire, allez [ici](#).

## Plongez dans le sommeil, avec gourmandise !

L'Hypnose, les sports de glisse comme le surf ou le ski, le patinage, et même la pratique du vélo ou de la moto ont un point commun avec le fait de s'endormir : le plaisir vient du lâcher-prise. Ce qui est plaisant en ski, c'est de glisser, non ? Si vous craignez de glisser, vous êtes tout tendu, vous avez peur, c'est horrible ! Dans ce cas, on peut comprendre que le ski n'ait rien d'agréable. Car le plaisir est de se sentir glisser, oui, mais en allant où on veut, à la vitesse choisie. C'est un laisser-faire contrôlé... tout comme l'Hypnose, et le sommeil !

En vous couchant, mettez-vous dans vos sensations, quittez le mental : bougez doucement, ressentez les draps, le moelleux du matelas, de vos oreillers si vous en avez, etc. Respirez. Cherchez ce qui procure du plaisir, du bien-être.

### ▪ En autohypnose traditionnelle

*Pensez : « J'adore, ça fait du bien... Hmm... Allez, laisse-toi aller... profite... Enfonce-toi dans cette douceur... Aie confiance... Sois rassuré... Tu sens comme c'est doux et moelleux ? Sommeil... Sommeil... profond... Tu t'enfonces... et c'est bien... Sommeil, profond... Dormir... Sens ton corps devenir si lourd... agréablement si lourd... Sommeil, profond... Si lourd... Dormir... Laisse-toi partir... Dormir... »*

Même si vous vous retrouvez en pensée dans un lieu imaginaire, c'est parfait, car vous serez probablement déjà en train de rêver, sans le savoir.

### ▪ En autohypnose humaniste

*Pensez : « J'adore, je me sens bien... Hmm... Je respire profondément... la beauté de la nuit... sa profondeur... l'obscurité... C'est comme un cocon douillet qui me protège... Je me sens bien dedans... Et je vois... Oui, je vois : tout devient si lumineux, partout autour de moi... C'est la lumière que je respire... Elle m'élève... Tout devient de plus en plus lumineux et je me sens tellement bien... Comme lové dans des nuages tout moelleux, tout doux... »*

Vous pouvez même imaginer être dans votre plus grand « vous », parfait, idéal. Ou en présence de personnes que vous aimez ou d'êtres qui veillent sur vous, qui vous protègent ou vous instruisent.

Bonne nuit !

# Retrouvez le moral !

---

Il y a des moments dans la vie où il est difficile de garder le moral... On se sent submergé. Vous pouvez très bien rationaliser ou banaliser : « C'est comme ça, c'est la vie », pour vous aider à supporter la situation, mais vous prenez de toute façon une bonne dose de stress et il est normal qu'à un moment donné quelque chose en vous finisse par en avoir assez et « lâche »...

Il est possible aussi que votre « coup de blues » provienne d'un événement dramatique, tel qu'un divorce ou un décès. Dans ce cas, il est naturel d'avoir de la tristesse, de perdre le goût de la vie... L'autohypnose peut vous être utile en vous aidant à vous évader (méthode traditionnelle, dissociée) ou à vous ressourcer (méthode humaniste, associée), mais il faut considérer ces moments comme faisant partie du cours normal de la vie. Or on ne « soigne » pas quelque chose qui se produit normalement. Les moments difficiles de l'existence laissent parfois des cicatrices, mais ils vous font aussi grandir – même si, la plupart du temps, on ne s'en rend compte que des années plus tard. Vouloir soigner quelque chose de naturel reviendrait à le considérer comme anormal – ce qui n'est pas le cas – et à se faire des ennuis là où il n'y en a pas... Inutile d'en rajouter !

Enfin, vous avez peut-être un caractère sensible, enclin aux crises d'angoisse, à l'anxiété, à l'anticipation de tout ce qui pourrait arriver de mal dans la vie. C'est vrai que cela n'aide pas à vivre, même si votre prudence doit aussi vous éviter bien des mésaventures ! Il faudrait alors trouver un juste milieu entre méfiance protectrice et insouciance de vivre. Là aussi, l'Hypnose peut vous aider. Voyons quelques exercices utiles.

## En cas de surtension liée au stress (burn-out)

La première chose à faire est de suivre le protocole donné [ici](#), pour vous délester de l'excès de stress. Mais, si c'est trop tard, si vous avez senti quelque chose *lâcher*, comme un élastique qui casse à force d'être trop tendu, ou si tout simplement vous avez perdu le goût de continuer, d'endurer la situation – tout en sachant qu'il faudrait bien, pourtant, continuer malgré tout –, que faire ?

Eh bien, il faut trouver le moyen de nettoyer assez du passé pour retrouver votre pleine énergie. Car vous avez accumulé trop de soucis pour continuer à fonctionner correctement. Vous pourriez faire votre « grand nettoyage de printemps » avec la technique pour le stress, mais il faudrait la renforcer et ce serait long de passer en revue tous les événements passés. Voici une méthode symbolique qui a l'avantage de couvrir d'un bloc tous vos ennuis :

1. **Induction hypnotique** : installez-vous et entrez en autohypnose de la manière que vous préférez. Il faut quand même aller vers votre Pays imaginaire, comme vous en avez l'habitude.
2. Une fois que vous êtes au Pays imaginaire, **recherchez des choses qui vous font du bien**... Les bonnes idées de votre imaginaire sont les représentations symboliques de vos bons souvenirs. Mais vous n'avez pas besoin de savoir de quels souvenirs il s'agit. Par exemple, si vous rencontrez une licorne fantastique, lumineuse, elle représente une part bénéfique de vous-même. Une forêt merveilleuse serait la partie protectrice de votre Inconscient. etc. Il ne sert à rien d'en savoir plus pour en profiter.

Donc, partez à la recherche de bonnes choses, qui vous font du bien... et réunissez-les. Elles formeront votre « trésor », une masse positive, comme un générateur de bonnes ondes grâce auquel vous aurez la force de poursuivre l'exercice. Quand vous avez assez de douceurs, un beau et bon *trésor*, passez à la suite.

3. Tout en vous sentant toujours relié ou connecté à votre *trésor*, et toujours au Pays imaginaire, partez à la **recherche des indices de ce qui vous pourrit la vie** ! Beaucoup de personnes trouvent des choses disons... malodorantes ! Des excréments ! Si vous en trouvez, ne vous inquiétez pas, cela arrive souvent... Quoi qu'il en soit et quoi que ce soit, comme vous l'avez fait pour les bonnes choses, réunissez les mauvaises en un gros tas peu ragoûtant.

Souvenez-vous qu'il est inutile de savoir ce que représentent « en vrai » ces ordures, méchantes créatures ou autres souillures que vous risquez de trouver. On préfère que cela reste symbolique justement pour vous en protéger !

4. Maintenant, vous allez **booster les bonnes choses et réduire les mauvaises**, tout comme vous l'avez fait dans l'exercice pour « [modeler votre vie](#) » ! Attrapez les choses à la main (en imagination, mais en faisant comme si tout était vrai), étirez-les, soufflez dessus, etc. Faites ce qui vous semble bon pour :

- Illuminer les bonnes choses et rendre le positif encore plus fort et plus beau !
- Diminuer, sécher, aplatir les mauvaises choses, sans les supprimer, car vous allez en avoir besoin, afin de les rendre inoffensives. Par exemple, si vous aviez réuni un gros tas d'excréments, dites-vous qu'il faudrait pouvoir marcher dessus sans vous salir, sans mauvaise odeur ! Donc, neutralisez-le mais gardez-le pour la suite.

5. Tout en restant connecté, soutenu, par votre trésor positif, **montez debout sur le « truc négatif »** (en imagination) que vous avez neutralisé à l'étape précédente. Vous pouvez même vous lever vraiment, si vous êtes joueur !

Sautez un peu dessus ou imaginez que vous appuyez un peu plus fort... et imaginez qu'il sort un autre « truc négatif », plus petit, juste devant vous : cela fait comme une case supplémentaire, comme sur les marelles, où l'on passe de case en case pour aller de la Terre au Ciel. Donc, imaginez que vous **sautez sur la nouvelle case**.

Et c'est ce que vous allez faire, encore et encore, **de case en case**, de « truc négatif » en « truc négatif », de plus en plus petits – car ils sortent les uns des autres, comme des poupées russes –, **jusqu'à arriver à « la première case », le truc négatif d'origine...**

Même si vous savez à quoi correspondent les symboles négatifs de chaque case dans la vraie vie, évitez d'y penser... et passez à l'étape suivante.

6. Vous avez donc fait tout un parcours imaginaire pour trouver « la » case à l'origine de toutes les autres. Si vous êtes monté dessus, reculez d'un cran pour la suite, ce sera plus facile. Puisque c'est un « truc négatif », si vous l'inversez, normalement cela devrait devenir un « truc positif », non ?

Alors, faites-le : **imaginez que le « truc négatif » s'inverse**. Par exemple, transformez les excréments en diamants (ou autre belle chose). Passez de la noirceur à la lumière, etc.

Et sitôt que cela vous plaît : **sautez dedans** ! Sautez dans la lumière, dans les bonnes vibrations, et **remplissez-vous** de bonnes choses.

7. Plein de toute votre bonne nouvelle énergie, illuminé, **revenez de case en case**, en imaginant que toutes vos « **bonnes ondes** » **illuminent, transforment, soignent les étapes de votre chemin**. Toutes les vilaines cases se transforment en bonnes cases lorsque vous passez dessus... Ainsi, de retour à la première case, tout votre chemin de vie aura été illuminé et transformé. Un chemin de lumière !

8. Si vous aviez choisi une induction hypnotique dissociée, vous avez sûrement oublié la réalité présente, donc il faut bien vous réassocier, revenir « bien ici et maintenant ».

Si vous avez choisi une induction humaniste, en gardant conscience de la réalité autour de vous, alors vous n'avez rien de particulier à faire.

Prenez un temps pour profiter de vos bonnes sensations. Vous êtes relaxé ? Dynamisé ? Soulagé ? Vous imaginez que tout votre passé est lumineux... et que l'avenir le sera probablement davantage, maintenant... Rouvrez les yeux pour aller en profiter ! Joli voyage, n'est-ce pas ?

## En cas de traumatisme, deuil, divorce, etc.

Là, tout dépend de votre situation, car elle est forte en émotion :

- **Si vous venez de vivre un traumatisme**, il est préférable de vous faire aider pour transformer les mauvaises émotions. On dit « les sublimer » et on parle alors de « résilience ». Un trauma non travaillé peut évoluer en « trouble post-traumatique ». Sans entrer dans les détails, c'est quelque chose qu'il vaut mieux éviter tant qu'il est

possible de l'empêcher (agir rapidement après l'événement traumatique). Et s'il est trop tard, car le trauma date d'il y a plusieurs mois ou années, alors l'aide d'un professionnel est encore plus nécessaire.

- **Si vous venez de vivre un deuil**, on est dans le cas de figure dont nous parlions plus haut : il est normal d'être triste, d'avoir des émotions et l'impression que cela ne finira jamais, etc. Mais... c'est normal. La mort fait partie de ce que l'on rencontre dans l'existence. C'est comme une coupure : votre organisme doit apprendre à cicatriser. Donc, dans les premiers temps, vos exercices d'autohypnose suffiront à vous calmer, à vous faire penser à autre chose pour supporter cette période de vie... Et si les mauvaises émotions sont toujours là d'ici plusieurs mois ou années (selon l'importance du deuil, de la personne perdue), alors oui il sera temps de penser à une aide extérieure. Vous pourrez déjà pratiquer l'exercice ci-après.
- **Si vous venez de vivre un gros stress**, tel qu'un divorce, un licenciement, etc. de l'ordre de la perte (comme le deuil, en quelque sorte) ou quelque chose qui soit stressant mais non traumatisant, alors après les exercices pour relâcher le stress ([ici](#)), à la place du protocole pour les surtensions, voilà ce que vous pouvez faire...
  1. **Induction hypnotique** : à votre choix, peu importe, en associé (humaniste) ou dissocié (traditionnel)... Le détachement de l'une ou la reconnexion de l'autre seront bénéfiques. À vous de choisir selon vos ressentis.
  2. **Rejoignez votre Pays imaginaire et appelez le souvenir de ce qui a provoqué votre stress** : que cela prenne la forme d'une chose, d'un animal ou d'un être. Laissez venir librement ce qui représente symboliquement l'origine de votre stress, la cause de vos angoisses.
  3. **Communiquez** avec ce qui s'est présenté, si vous en ressentez le besoin. Par exemple, vous pouvez invectiver l'animal qui vous harcèle, pleurer un bon coup pour relâcher la pression, donner vos impressions pour faire comprendre à l'autre qu'il doit arrêter... ou ne rien faire, si cela n'a pas de sens (par exemple, si c'est juste un brouillard, vous n'avez rien à lui dire !).
  4. **Décidez qu'il est temps de rompre**, de quitter ce lien ou cette relation, de vous séparer – même s'il s'agit du stress d'un divorce et qu'en fait vous ne vivez déjà plus avec la personne, il est possible qu'il faille le faire comprendre « en pratique » à votre Inconscient, qui gère vos émotions. De même s'il s'agit d'un licenciement ou d'un événement passé mais qui vous hante encore : « C'est fini ! »
  5. **Imaginez le lien qui vous relie et... coupez-le !** Par exemple, avec un ex, peut-être qu'il s'agit d'une lumière entre vous deux ? Ou d'une chaîne ? Quoi que ce soit, coupez-le. S'il s'agit d'un brouillard, soufflez dessus ou faites venir un grand vent (de changement !)... Si c'est un animal qui vous suit (symboliquement), alors faites-le fuir ou lancez de la nourriture au loin pour qu'il soit attiré ailleurs et vous laisse.Bref, tout est affaire d'imagination : à vous de jouer ! Il faut que « le truc » en face se détache de vous et s'éloigne, disparaisse...

6. Maintenant, même si cela vous paraît curieux ou si vous ne voulez pas le faire (si vous avez fait fuir un animal féroce ou un ennemi, par exemple) : **souhaitez une bonne vie à ce dont vous vous êtes séparé**. Même s'il s'agit de ce qui représentait votre ex avec qui vous avez été en guerre !

Pour vous aider à comprendre la stratégie : vous n'êtes pas devant votre « vrai ex » mais devant le souvenir que vous avez de lui. C'est ce mécanisme en vous qui vous fait du mal, donc c'est à une partie de vous que vous souhaitez « tout le bonheur du monde ». Avez-vous bien compris ? Alors, envoyez plein de bonnes pensées à ce que vous venez de détacher de vous, car cela *vous* reviendra, dans votre vie.

7. Quand vous vous sentez mieux, soulagé, alors **revenez « bien ici et maintenant »**, si vous étiez *parti* (induction dissociante) ou **rouvrez simplement les yeux** (induction associante) avec la curiosité de découvrir comment la vie va être plus agréable et plus légère maintenant.

## Et si vous êtes anxieux ou angoissé ?

Ah ! Ce n'est pas avec une petite technique d'autohypnose que vous allez modifier radicalement votre caractère. Si votre sensibilité vous gâche la vie, vous serez probablement d'accord pour commencer à travailler sur vous-même, non pas forcément pour faire « de la thérapie » en tant que telle (soigner quelque chose), mais plutôt pour de la « psychothérapie » : faire évoluer la personne que vous êtes actuellement, afin de vivre mieux et de correspondre, sans doute aussi, à ce que vous aimeriez vraiment être, humainement.

Je vous propose un exercice inspiré de l'approche de ma femme, Patricia d'Angeli, qui pratique la psychothérapie en Hypnose humaniste. Un vaste sujet, très intéressant, qui dépasse d'ailleurs le simple cadre de l'Hypnose (voir Bibliographie). Ici, vous irez à la rencontre de cette petite voix pessimiste ou négative dans votre tête, ce que l'on appelle le « Critique intérieur ». Bien sûr, si vous voulez vraiment le transformer, il faudra quelques techniques plus élaborées, que ce soit en autohypnose ou avec l'accompagnement d'un(e) hypnothérapeute. Disons pour aujourd'hui que ce sera une première rencontre apaisante.

1. **Induction hypnotique humaniste** : puisque vous voulez modifier le comportement de votre Inconscient, c'est à vous d'agir, donc il ne faut pas « lâcher prise » ou laisser faire votre esprit profond, sinon il ne changera rien du tout. Ce que vous êtes actuellement lui convient parfaitement, puisqu'il est à l'origine de tout cela ! Donc, optez pour une induction associante, où vous gardez et développez votre niveau de conscience. Vous pouvez choisir **l'induction en expansion**. Celle en **élévation** vous permettra de « prendre de la hauteur ». Même les exercices du début du livre suffiront, si vous veillez à bien rester « ici et maintenant » (**ici et là**).

2. Dans tous les cas, rejoignez **votre Pays imaginaire**. Partez alors à **la rencontre du « saboteur interne »**, la chose ou l'être qui est à l'origine de vos pensées négatives. Celui que l'on appelle aussi le Critique.

Souvenez-vous que votre intuition est le vrai canal de votre Conscience, donc ne cherchez pas forcément à voir, entendre ou ressentir. Si vous savez à quoi ressemblerait votre « saboteur », alors c'est parfait. Prenez le temps de le décrire mentalement ou à voix haute, cela le rendra plus vrai, donc plus facile à changer ensuite...

3. Ensuite, c'est très simple : si vous voulez **transformer ou supprimer** cette part de vous qui vous gêne, utilisez le même protocole de « modelage symbolique » qu'[ici](#). Mais si vous pensez être face à une part de vous-même blessée par la vie, alors il vaudrait mieux la soigner, plutôt que la changer ou l'enlever. Pour cela, il faudra peut-être **amadouer** cette facette de votre être émotionnel, **négociier**, expliquer pourquoi vous voulez changer... Et proposer les solutions qui vous viennent à l'esprit. Par exemple : *« J'ai compris que tu faisais tout cela pour me protéger, donc s'il te plaît, continue, mais sans me critiquer moi. Continue de m'avertir, gentiment, en me mettant en confiance Tu comprends ? »*

**Soyez sensible à vos réactions** : suivez votre intuition plutôt que les bons conseils trouvés sur Internet ou auprès des ami(e)s ! Chacun réagit différemment et doit découvrir sa propre solution. Parfois, c'est tout simple, juste une pensée. D'autres fois, un câlin suffit... Le signe que vous avez touché juste, c'est que vous vous sentez mieux. C'est évident.

4. **Lorsque tout vous semble correct** et que vous vous sentez mieux et plus confiant en l'avenir, rouvrez les yeux pour profiter de la vie !

Encore une fois, si vous voulez faire un travail plus poussé – pas forcément plus long, car cela va vite en Hypnose, on travaille profondément dès les premières séances –, alors consultez quelqu'un de confiance près de chez vous.

# Libérez-vous d'une addiction

---

Dans le domaine des addictions ou des compulsions, il s'agit plus de rétablir un juste équilibre qu'à proprement parler « soigner » quelque chose en vous. Techniquement, vous n'avez rien ; notre cerveau profond, très ancien, est facilement « addict » : il est naturellement gourmand, ce qui peut facilement le rendre dépendant. Et comme c'est votre cerveau qui déclenche vos tentations, vos pensées, vos émotions, alors vous ressentez cette attirance pour la nourriture, le tabac ou l'alcool, etc.

**Une « addiction »** consiste donc à être accro à quelque chose que son corps aime. Sans cette chimie bien spéciale, personne n'aimerait les drogues, par exemple. Mais, si beaucoup de personnes aiment le chocolat, c'est aussi grâce au même mécanisme. Quelque chose dans le chocolat attire notre corps, qui en réclame ensuite tant qu'il peut. Sans notre bonne Conscience (celle avec une majuscule), seule capable d'éduquer nos mécanismes inconscients, nous passerions notre temps à boire, manger, fumer, etc. D'ailleurs... c'est ce que certains font ! Peut-être vous ? Cela fait du bien, émotionnellement. Même manger, normalement, fait du bien, cajole et rassure. On s'en rend bien compte lorsque l'on jeûne. Le bien-être émotionnel que l'on perd manque davantage que la nourriture elle-même.

Donc, pour calmer une addiction, on ne cherchera pas à arrêter ce qui fait du bien, ce serait idiot et difficile, mais plutôt à limiter la consommation impulsive, irréfléchie, ce qui dépasse le raisonnable. Il ne faut pas que ce soit « la bête » qui commande, mais l'humain !

**Et une « compulsion »**, qu'est-ce que c'est ? Eh bien, elle caractérise quelqu'un qui porte une blessure émotionnelle profonde, souvent inconsciente (ou devenue inconsciente), qui la « soigne » par un rituel, en travaillant trop, en s'adonnant excessivement au sexe, aux jeux vidéo ou aux réseaux sociaux, par exemple. La notion d'excès étant uniquement « pratique », ce n'est pas un jugement ou une règle morale : faites donc ce qui vous plaît, tant que vous avez une vie stable et équilibrée, saine ! Si les jeux d'argent consomment les revenus du ménage et mettent la famille en danger, là il y a un (gros) problème ! Si vous passez votre temps à regarder des vidéos porno ou à vous laver les mains 50 fois par jour ou encore à vérifier que chaque porte de la maison est bien fermée... il y a comme un souci, n'est-ce pas ?

Dans cet ouvrage, nous nous limiterons au domaine des addictions. Pour les compulsions, il serait plus raisonnable de consulter un professionnel, qui aura un point de vue neutre et

distancié de votre situation et pourra mieux estimer comment vous aider.

Donc, vous avez une addiction, lorsque « c'est plus fort que vous », que « vous ne pouvez pas vous empêcher » : de manger, de vous ronger les ongles, de grignoter entre les repas, de fumer, etc. Je vous propose un protocole pour aller demander à votre cher ami l'Inconscient de faire autrement pour vous apporter du bien-être ou du soulagement émotionnel.

## Le protocole

1. Bien sûr, commencez par **vous mettre en état modifié de conscience**, grâce à votre induction hypnotique préférée... L'induction dissociée convient très bien, mais si vous êtes plus à l'aise avec l'autre, choisissez celle en association (humaniste). Peu importe.
2. Demandez à votre Inconscient de **vous montrer qu'il est prêt à commencer** : mettez les mains en l'air, comme dans l'exercice ([levez les mains](#))... Et pensez : « *Cher Inconscient, rapproche les mains pour me montrer que tu es prêt à me faire (arrêter de fumer, de grignoter, de boire excessivement, etc., nommez votre objectif).* »

Si les mains se rapprochent, continuez, sinon passez à l'exercice ([régler](#)), car vous venez de découvrir qu'un autre problème est à régler auparavant...

3. Demandez maintenant à votre Inconscient : « *Cher Inconscient, **va chercher en moi ce qui m'empêche** (d'arrêter de fumer, de grignoter, de boire, etc., nommez votre souci)... découvre **les causes profondes**... et fais-moi sentir quand tu auras terminé...* »

Attendez quelques secondes. Quand vous pensez ou ressentez qu'il a fini, **remerciez-le** et continuez... Votre Inconscient sait très bien pourquoi il vous fait agir. Donc, il n'a pas beaucoup à chercher ! Votre pensée sert juste à lui montrer que *vous savez* qu'il fait ce qu'il fait pour de bonnes raisons (ce qui est vrai) !

4. Éventuellement, demandez en pensée à votre Inconscient de **mettre de côté les avantages à garder** de votre situation : on ne sait jamais, votre addiction vous empêchait peut-être de faire quelque chose de pire ? Donc, cette protection doit rester. Ou peut-être que votre addiction vous a permis de développer des qualités qu'il serait bon de garder après l'autohypnose ?

5. **Proposez ensuite un jeu** à votre Inconscient : il va utiliser sa créativité pour fabriquer un grand nombre de nouvelles façons de vivre, mieux !

Votre cerveau est l'ordinateur le plus puissant qui existe. On est très, très (très !) loin de savoir créer un ordinateur pareil... De plus, il a un disque dur gigantesque, de quoi enregistrer plusieurs centaines d'années de vidéo en haute définition (au cas où vous pensiez manquer de mémoire !)... Bref, il va vous **inventer 1 001 nouvelles façons de vivre** en un rien de temps. Peu importe que ces solutions soient bonnes, mauvaises ou qu'elles ne changent rien, il va les trier tout seul, à l'étape suivante.

Vos mains sont toujours en l'air depuis l'étape 2. Pensez : « *Cher Inconscient, maintenant que la route est dégagée en moi, fabrique plein d'autres manières de penser,*

*de voir la vie, de comprendre les choses, d'autres façons de vivre, meilleures et tellement plus agréables... et **laisse redescendre un bras...** seulement un... au fur et à mesure... pour me montrer. »*

Laissez-vous faire et **remerciez-le** à la fin. Si les deux mains sont redescendues, ce n'est rien, cela arrive, remettez celle que vous voulez en l'air, pour la suite. Vos mains ne servent qu'à rendre visible le travail intérieur, ce ne sont pas elles qui font le travail !

6. Maintenant, faites remarquer à votre Inconscient : « *Ce serait aussi bien **de ne garder en toi que les idées utiles et agréables...** »*

Cette simple évocation provoquera le tri inconscient... Votre système automatique, à l'intérieur, dira « *ben oui, je ne garde que le bon* » et automatiquement le reste sera rejeté.

7. C'est le moment de mettre en place votre nouvelle vie. On ne va pas forcer l'Inconscient à choisir une réponse. S'il était déjà addict (accro à une chose), on ne va pas reproduire ce schéma ! Donc, pensez : « *Cher Inconscient, **choisis parmi tout ce que tu as trouvé quelques bonnes solutions** : de nouvelles façons de vivre qui respectent ce que tu es et pourquoi tu fais les choses, qui sont donc aussi efficaces, voire encore mieux qu'avant, et que ce soient des choses faciles à mettre en place dans la vie... que cela arrive tout seul, pour que je vive bien, tranquille... Et pour me montrer ce que tu fais, **laisse redescendre l'autre bras.** »*

Comme chaque fois que le changement se met en place dans votre Inconscient, donc de manière profonde et cachée, c'est très efficace, car vous ne pourrez pas le bloquer ou y résister... mais... vous ne saurez pas non plus ce qu'a fait votre Inconscient. Par exemple, si vous fumiez, peut-être que vous aurez le goût du jardinage, un intérêt soudain pour réaliser des vidéos, aller faire du vélo ou pratiquer toute autre activité sans rapport... mais qui remplacera, pour votre Inconscient, ce que vous apportait autrefois la cigarette.

8. Lorsque la seconde main sera redescendue, **remerciez votre Inconscient**. Demandez-lui en pensée de **vérifier que « tout est ok »**. Si vous n'avez pas une bonne sensation (ce qui est rare, je n'ai jamais rencontré le cas), relancez la machine, repassez à l'étape 4 pour que votre Inconscient génère de nouvelles solutions qui prennent en compte le malaise ressenti. Et si vous avez une bonne sensation, ce qui est donc le cas habituel : voilà, vous avez fini !

Si vous aviez utilisé une induction hypnotique qui éloigne votre esprit conscient, alors réorientez-vous « bien ici et maintenant »... Et si vous étiez resté « à la fois ici et ailleurs », en humaniste, alors rouvrez juste les yeux.

Vous n'êtes pas « obligé » d'arrêter de fumer ou de boire ou de grignoter (ou autre), sinon l'Hypnose aurait remplacé une obligation par une autre, ce qui serait triste ! *Quand vous en aurez envie* : décidez d'arrêter ou de ralentir... et constatez qu'en fait, c'est plutôt facile. Merci l'autohypnose !

Bien sûr, en cas de souci plus grave, n'hésitez pas à aller voir un(e) hypnothérapeute, qui saura vous aider. Nous sommes toujours plus forts à deux !

# Regagnez votre poids de forme

---

Comment perdre ces kilos qui se sont accumulés, année après année ? Certaines personnes peuvent avaler tout ce qu'elles veulent, à croire que leur corps volatilise tout ce qu'il ingère ! Pendant ce temps, les autres regardent une tablette de chocolat et prennent 500 grammes ! Ce n'est pas juste... À chacun son métabolisme.

Sauf trouble d'ordre physique, hormonal par exemple, qui relève du domaine médical et sort donc du champ de notre Petit Livre, vous savez à quel point votre moral ou les circonstances peuvent influencer sur votre appétit. Certains s'arrêtent de manger dès qu'ils stressent alors que d'autres se jettent sur les crèmes glacées. Et, forcément, les années qui passent n'arrangent rien, puisque notre métabolisme ralentit avec le temps, donc notre corps « consomme » moins – mais nous avons toujours la même envie de manger de bonnes choses !

Il faut dire que « manger » et « se nourrir » est assez différent. Si on ne faisait que se nourrir, nous n'aurions pas de souci de poids, car nous ne mettrions *dans la machine* que ce qui lui est nécessaire, comme on fait le plein de sa voiture. Mais la nourriture a une fonction de soutien émotionnel. Nous l'avons déjà évoqué au [chapitre des addictions](#). Donc, nous avons tendance à emplir notre corps juste parce que cela nous fait du bien, sur le moment – pas du tout parce que notre corps en a besoin pour vivre.

Dans ces conditions, comment « avoir le beurre et l'argent du beurre » : se faire plaisir et garder la ligne ? Déjà, vous nourrir *en Conscience* devrait améliorer un peu la situation : savoir pourquoi vous mangez. Cela n'empêche pas de le faire complètement, mais cela retient l'excès. En cas d'addiction, voyez au [chapitre précédent](#). Et pour avoir une meilleure conscience de ce que vous faites, pratiquez l'exercice ([visite au Pays imaginaire](#)) en version humaniste. Cela vous aidera à vous relier à ce qui vous entoure, donc à la nourriture que vous tenez dans votre main, au moment où vous envisagez de la mettre dans votre corps. Votre instinct, s'il est « ouvert », vous fera ressentir si ce que vous vous apprêtez à faire est bon pour vous... ou non... Lorsque l'on vit en surfant au-dessus de la réalité, sans trop y prêter attention, on ne ressent que l'effet (une fois que c'est trop tard, vous avez avalé l'aliment en question)... et tant pis si, ensuite, vous avez du mal à dormir ou à digérer. Tant pis pour le poids.

**Voici donc deux précautions à retenir :**

- Savoir que l'on mange plutôt pour se faire plaisir, pour se donner du bien-être, que pour se nourrir vraiment...
- Et chercher à être *conscient* de ses actes – et celui de manger en particulier.

Ainsi, quand nous craquons par gourmandise, si nous savons que cela nous fera du bien émotionnellement, notre Inconscient sait *pourquoi* il doit digérer ce que nous avons mis dans notre corps... Cela passera mieux. Et parfois, pour prendre soin de soi, on réussira à repousser l'impulsion inconsciente, comme la demande d'un enfant, simplement en lui disant « ok, plus tard »... Le fait de patienter le calmera (on n'a pas dit « non ! ») et, très souvent, votre pulsion se calmera d'elle-même. Vous oublierez. Donc, il suffit de dire : « Ok, plus tard ! »

Ceci étant posé, puisque vous avez ingéré de la nourriture pour vous faire du bien, comment aider votre corps à carburer davantage pour faire disparaître tout cela, comme d'autres le font déjà naturellement – vous en connaissez certainement ?

Eh bien, c'est facile : qu'est-ce qui fait « carburer » davantage ? Comment augmenter l'activité de votre métabolisme ? Vous savez ce qu'est le *métabolisme* ? C'est l'ensemble des mécanismes qui maintiennent votre organisme en vie : déjà, votre cerveau, le fait de respirer, la digestion, le maintien de votre température corporelle, les battements incessants de votre cœur... Tout cela consomme de l'énergie et représente votre métabolisme. Il semblerait que la thyroïde soit un centre important de commande, pour tout cela – d'où les soucis de prise de poids en cas d'hypothyroïdie (baisse de l'activité de cette petite glande, située à la base du cou). Par contre, on ne sait pas pourquoi certaines personnes « brûlent » plus d'énergie que les autres... Ce serait génétique, dit-on sans plus de précision. Donc, rien de sûr à ce jour n'est établi.

Quoi qu'il en soit, puisque tout ce mécanisme appartient à votre corps et que votre cerveau pilote le tout... pourquoi ne pas tenter de lui demander, en autohypnose, d'augmenter son rendement énergétique, de « consommer » davantage, afin de brûler ce que vous ingérez – comme le font ces personnes toujours minces. D'autres facteurs entrent évidemment en compte, comme la [qualité de votre sommeil](#), le fait d'avoir une activité physique, de bien vous hydrater et, vous vous en doutez, le choix de ce que vous mangez. Voyons ici ce qui concerne votre esprit.

## Le protocole

1. Commencez par **vous mettre en état d'autohypnose**, comme toujours. C'est la clé de votre succès, sinon vous ne ferez qu'un exercice de visualisation, un « souhait » sans forcément d'effet. Pratiquez l'induction de votre choix... et gardez proche de vous votre Petit Livre, il va vous servir.
2. **Rejoignez votre Pays imaginaire**... Prenez un temps pour vous y sentir bien. Il est important de faire le lien « autohypnose = moment agréable » et seulement ensuite travailler sur un problème. Si vous reliez « autohypnose » à « désagréable », votre

Inconscient trouvera une solution pour vous protéger : il vous empêchera d'entrer à nouveau en transe !

Donc, seulement après une balade agréable dans votre « chez-vous intérieur », **partez à la recherche de ce qui est bloqué en vous** : quelque chose qui se serait ralenti, encrassé, qui aurait rouillé, se serait coincé, etc. Cela peut prendre la forme d'un lieu, d'un objet, d'un animal ou d'un être. Quelque chose dans votre « paysage intérieur » va vous indiquer que vous avez trouvé.

3. Comme souvent, on va présupposer qu'il y avait **de bonnes raisons** pour que les choses trouvées à l'étape précédente vous arrivent. Bien sûr, symboliquement, ces éléments ont un sens, mais comme toujours évitez d'y penser et laissez faire votre Inconscient.

Suivant l'idée qu'il y a donc du bon en toutes choses, **cherchez ce que vous pouvez garder** dans ce que vous avez trouvé. Par exemple, si vous êtes tombé sur une sorte de momie agressive, alors vous pourriez en garder la force... Si c'était un tigre affamé, il y aurait également la force, mais aussi la ténacité (il est toujours vivant malgré la faim, après tout !). Bref, à vous de découvrir dans ce que vous avez rencontré s'il y a quelque chose que vous aimeriez conserver. Et mettez-le de côté en vous : imaginez que vous absorbez la force du tigre, par exemple, et laissez le reste.

4. Il est temps de **construire ce que vous voulez pour votre vie...** Puisque votre Pays imaginaire représente votre système automatique (l'Inconscient) dans toutes ces strates : le mental, les émotions, mais aussi le physique, ce que vous installerez dans votre « paysage intérieur » aura un effet sur vos automatismes – donc sur votre métabolisme (puisqu'il est fait de l'ensemble de vos systèmes vitaux).

Par exemple, vous pourriez remplacer la vieille momie par une belle personne, la baleine par un agile dauphin ou un orque puissant, nourrir le tigre affamé (ainsi, vous n'aurez plus à vous gaver pour « nourrir » une chose en vous, puisque celle-ci n'aura plus faim), ou encore installer une roue dans le lit du fleuve qui traverse votre Pays imaginaire, afin de générer davantage d'énergie, ou bien un moulin à vent... Bref, tout est possible. À vous de jouer !

5. Maintenant, vous allez **tester votre système**. Si vous avez choisi une induction dissociante, tout se fera dans votre Pays imaginaire – puisque, normalement, vous n'êtes plus, depuis un bon moment, dans la réalité concrète.

Donc, **choisissez un héros**, un *idéal* symbolisant le « vous mince », **et devenez ce héros**, cette personne parfaite, vivant 1 001 aventures et s'en sortant toujours bien. Par exemple, « vous » (imaginaire) pourriez être kidnappé par des troglodytes qui vous ligotent et vous forcent à manger encore et encore – tout cela pour représenter de manière symbolique votre famille au moment des fêtes de fin d'année, mais *chut* : on a dit qu'il ne fallait pas chercher à comprendre le sens de vos imaginations !

Bien sûr, « vous le héros », vous vous en sortirez toujours bien. Vous pourriez être perdu sur une île loin de chez vous, obligé de vous nourrir avec les mets locaux... et tout de même garder la ligne (et là, vous symbolisez vos prochaines vacances dans un club *all inclusive*, avec de succulents buffets matin, midi et soir !).

Encore une idée : « vous idéal » vous retrouvez assailli par un esprit diabolique qui cherche à vous forcer à vous nourrir jusqu'à éclater, mais – heureusement – grâce à tout ce que vous aurez mis en place dans votre Pays imaginaire, « vous » parvenez à résister à la tentation !

**Si vous êtes en mode humaniste**, donc avec un pied dans la réalité : mélangez vos aventures à des situations de votre vie où vous avez envie de manger (le soir, devant la télé ?) ou quand vous y êtes obligé (les repas d'affaires pour le travail ? les fameuses fêtes de fin d'année ou les vacances en club, face aux fastueux buffets ?)...

Et restez bien **en contact avec les ressources** de votre Pays imaginaire et l'idéal de vous-même, le « héros », qui vous aide à traverser ces moments de vie en gardant à chaque fois la ligne.

- **Votre ancrage** : durant toute l'étape 5, tenez votre Petit Livre en main comme vous l'avez appris [ici](#). Ainsi, vous associez le toucher du Petit Livre avec votre état de « héros mince », votre « vous idéal ». Puis, après la séance, régulièrement, tripotez sans y penser votre Petit Livre : cela réactivera votre travail intérieur.

Notez que toutes les techniques de ce livre sont « du vécu », au cas où vous vous posiez la question. Il n'y a donc rien d'imaginaire à pouvoir manger autant que l'on veut (ou que l'on doit) sans prendre un gramme, puisque c'est ce que je fais toute l'année... Et pourtant, avant de découvrir l'astuce, j'avais 17 kilos de trop ! Perdus en quelques mois grâce à l'autohypnose. Des dizaines de témoignages de lecteurs montrent que je ne suis pas un cas isolé. Donc : vous pouvez le faire aussi !

6. Et voilà ! **Vous avez reprogrammé votre système** afin qu'il fonctionne différemment. Pensez régulièrement à votre Pays imaginaire (hors autohypnose), sentez-vous être « le héros » en utilisant votre Petit Livre – ces ancrages positifs font comprendre à votre Inconscient ce que vous recherchez (répétition de la sensation).

Avant de rouvrir les yeux, **demandez à votre Inconscient** de repérer dans la vie tout ce qui pourrait vous faire « rechuter » (on ne sait jamais !) et d'y accrocher votre *nouveau vous*. Vous n'avez pas besoin de savoir de quoi il s'agit. Faites votre demande. Guettez un peu vos sensations... et lorsque tout vous paraît ok, revenez « bien ici et maintenant » (si vous étiez dissocié) ou rouvrez simplement les yeux, avec la curiosité de la vie à venir !

Vous n'aurez pas perdu de poids juste après la séance d'autohypnose, bien sûr, mais cela se fera tout seul avec le temps. Laissez faire les choses et constatez votre succès sur la balance.

# Apprenez mieux et plus vite

---

Est-ce que l'autohypnose pourrait vous permettre d'apprendre plus facilement ? Bonne question ! *A priori*, la réponse semble positive, puisque les apprentissages et l'autohypnose se pratiquent tous les deux avec... votre cerveau !

Mais avant de découvrir comment booster vos capacités d'apprentissage, il faut préciser ce que vous souhaitez apprendre, et comment. Par exemple, si vous voulez apprendre le russe en une semaine, le critère de « réalisme » du point 1 de votre **détermination d'objectif** risque d'être remis en question... Bien sûr, vous aurez quelques bases après une semaine de pratique, mais appeler cela « savoir parler » le russe (ou toute autre langue que vous souhaitez apprendre), ce serait exagéré.

Donc, oui l'autohypnose va accélérer votre apprentissage, mais « accélérer » ne signifie pas « remplacer » : il faudra tout de même découvrir les sonorités de la langue en question, vous familiariser avec les sons (éduquer votre oreille), et mémoriser beaucoup de mots et de phrases. Et pour cela, rien ne remplace un(e) professeur !

Il en va de même pour l'apprentissage d'un instrument, par exemple la guitare... si vous ne savez déjà pas où il faut souffler, vous aurez du mal à débiter ! Ah oui, la guitare... je confondais avec la flûte. Vous voyez ! Il faut connaître les bases. L'autohypnose va améliorer votre mémorisation, entre autres choses, mais elle ne vous fournira pas les éléments à mémoriser.

Par conséquent, voyez l'hypnose comme un multiplicateur. Si vous avez zéro connaissance et que l'hypnose décuple, c'est-à-dire multiplie par dix, vos capacités d'apprentissage, eh bien vous resterez à zéro. Car  $0 \times 10 = \dots$  toujours zéro ! Par contre, vous devinez la suite, si vous apprenez aussi peu que 1 ou 2 et si vous utilisez l'autohypnose pour optimiser votre entraînement, alors cela fera :  $2 \times 10 = 20$  ! Vous assimilerez largement plus vite qu'un autre apprenant du même domaine.

Donc, l'autohypnose ne fournit pas la matière à apprendre, il vous faut connaître la langue, le fonctionnement de l'instrument ou le solfège (minimum), les gestes à effectuer, etc., bref, toute la mécanique de ce que vous souhaitez apprendre. Par exemple, je me remets à la guitare, après avoir commencé et abandonné quelques années auparavant. Cette fois-ci, pour mettre

toutes les chances de mon côté, je révise mes exercices de guitare « dans ma tête », en autohypnose, en plus de les pratiquer « en vrai », avec ma guitare. Une semaine après, je montre mes débuts à un ami qui pratique la guitare depuis vingt ans. Juste après ma petite démonstration, il me dit : « Bravo, ça fait combien de temps que tu as commencé, un mois ? » Un mois ? Mais cela fait seulement une semaine : quel flatteur ! Voilà quelque chose qui fait plaisir et qui motive. Bien sûr, il faut continuer de travailler, mais comme vous obtenez des résultats plus rapidement, cela vous plaît et vous avez envie de pratiquer. C'est un cercle vertueux : la réussite entraîne la réussite !

Un autre exemple dans le sport : je pratique les arts martiaux et j'apprends que, dans deux jours, je devrai participer à une compétition. Bien que je n'en aie pas envie, mon « maître » en arts martiaux insiste et je ne peux qu'accepter. Petit souci, mais de taille : je n'ai jamais pratiqué auparavant ce que l'on me demandera de faire d'ici deux jours ! Et je n'ai personne avec qui m'entraîner... Donc, je le fais en autohypnose. Mais je ne pars pas de rien, car je pratique les arts martiaux depuis presque vingt ans à cette époque, donc j'ai « quelques bases » ! Pour autant, la première fois que je pratiquerai en condition réelle ce qui m'est demandé sera... le jour J, devant tout un public ! Et cela s'est très bien passé. Je pense que j'étais le seul à être étonné, car le seul à savoir que je n'avais jamais fait auparavant ce que je montrais. Je me sentais bouger correctement, tout en me disant : « Comment est-ce possible ? C'est la première fois que je fais ça ! »... En réalité, non, ce n'était pas la première fois, puisque je l'avais répété des dizaines de fois... en autohypnose !

Aujourd'hui, tous les sportifs le savent : la préparation mentale est indispensable et compte autant que la préparation physique. Cela vaut dans tous les domaines : si vous savez le faire dans votre tête, vous saurez le faire en vrai. D'ailleurs, dans certains domaines, à risque, il vaut mieux s'entraîner en autohypnose qu'en réalité : imaginez que les as de la Patrouille de France (aviation) s'entraînent en réalité... et ratent... par exemple un évitement entre deux avions qui se foncent dessus à 800 km/h ! Le risque est impossible à prendre : d'abord, on s'entraîne tout seul, « à vide », ensuite on le fait tous ensemble, en synchro, mais en autohypnose. De cette façon si quelqu'un se trompe, personne n'en souffre. On peut même s'entraîner volontairement pour les cas d'erreur, sans danger réel. Un sportif spécialiste de l'escalade peut tenter un passage... et tomber... sans que cela porte à conséquence, en autohypnose. Et quand « ça passe » dans la tête, cela passera beaucoup plus facilement dans la pratique réelle.

Tous les apprentissages physiques ou psychologiques sont possibles ici. J'ai parlé de langues et de sport, mais vous pourriez aussi bien vous exercer à un entretien d'embauche, à un oral d'examen, ou pour surmonter votre timidité (s'il n'y a pas un traumatisme à soigner, bien sûr). Voyons comment y parvenir.

## Le protocole

1. Bien sûr, **commencez par l'induction hypnotique**, afin de vous mettre en transe, en associé (humaniste) ou dissocié (traditionnel), comme vous le préférez.

2. Si vous avez déconnecté d'avec la réalité, **plongez en vous** à la recherche de ce que l'on pourrait appeler votre « joyau intérieur », la plus belle part de vous, en vous, votre « feu sacré ».

Si vous avez plutôt augmenté votre niveau de conscience, alors **sentez-vous remplir l'espace**, comme si vous pouviez atteindre la plus belle expression de vous-même, idéale.

Le but, dans l'un ou l'autre cas, est de **vous connecter au « meilleur vous »** possible.

3. **Retrouvez votre Pays imaginaire** : soit en le connectant à votre réalité concrète, soit en y étant pleinement (en oubliant la réalité), selon votre état de conscience : associé-humaniste ou dissocié-traditionnel. Et **recherchez ce qui pourrait vous empêcher de réussir votre apprentissage**. Comme toujours dans un travail symbolique, ce qui vous viendra en esprit n'aura pas forcément un lien évident avec la réalité... d'autant que, peut-être, rien ne vous bloque du tout. N'allez pas vous créer des ennuis qui n'existent pas ! Si rien ne vous vient, c'est parfait. Sinon, identifiez ce qui vous semble coïncider, que cela prenne la forme d'un être, d'un animal, de choses diverses. Par exemple : un arbre effondré au milieu de votre chemin, le fait d'être enfoncé jusqu'au cou dans du goudron, une grosse plaque de béton posée sur vous, qui vous bloque et vous étouffe, etc. Ce qui vous vient en imagination...

Et comme, souvent, ce ne sera au début qu'une sensation, **prenez le temps de lui donner une forme**, comme s'il vous fallait la décrire à quelqu'un qui ne parle pas votre langue, donc en la dessinant : ce serait quoi ?

- Comme nous l'avons déjà fait dans d'autres exercices, si vous percevez de bonnes choses à garder dans la situation, bien sûr, mettez-les de côté. Par exemple, si un dragon vous bloque dans un coin de montagne : vous faites fuir le dragon ou vous l'apprivoisez, mais dans tous les cas, vous gardez sa force (ou tout autre bienfait qui vous viendra alors à l'idée).

4. Maintenant, vous avez deux solutions possibles : puisque plus rien n'empêche votre réussite, il faut **mettre en place les bons comportements**, ce dont vous avez besoin pour que votre apprentissage se passe au mieux :

- *Soit vous êtes dissocié* et vous préférez laisser faire votre Inconscient. Dans ce cas, pensez : « *Cher Inconscient, je ne sais pas comment apprendre plus vite (nommez votre domaine : une langue, un instrument, un sport, un examen, etc.), alors je te laisse m'apporter ce qu'il me faut... Montre-moi... Fais-moi sentir.* » Restez dans votre Pays imaginaire, sensible à ce qui se passe en vous, et donnez une forme imaginaire à ce qui vous arrive, intuitivement. Par exemple, si vous aviez apprivoisé un dragon : « *J'ai l'impression que d'autres dragons me rejoignent, c'est bizarre : ce qui m'entravait autrefois va désormais m'aider !* » Bien sûr, chacun est différent. Laissez juste venir ce qui est bon pour vous.
- *Soit vous êtes associé* et c'est à vous de faire le travail, à votre convenance : par exemple, si je garde l'exemple du dragon, imaginez-vous chevaucher sur son dos,

bénéficier de sa force, vous sentir émerveillé et confiant. Constatez qu'il vous obéit en lui demandant d'aller à droite ou à gauche, etc. En bref : utilisez votre imaginaire pour guider votre Inconscient à vous faire du bien. Et comment saurez-vous ce qui est juste ou bon pour vous ? C'est très facile : si cela vous fait plaisir, c'est que c'est bon pour vous. Ce n'est pas une plaisanterie ou une facilité. En réalité, si ce que vous faites vous correspond, cela vous procurera une bonne sensation intérieure – ce sera donc la preuve que vous êtes sur le bon chemin. Alors, cherchez ce qui vous fait plaisir ! Et restez à la fois symbolique et relié à la réalité présente. Par exemple : pour un oral, sentez-vous face aux examinateurs comme votre héros imaginaire, à cheval sur votre dragon ! Ou une autre fantaisie qui vous viendra à l'esprit pour vous aider...

5. Tout en restant en contact avec les ressources mises en place à l'étape précédente : **projetez-vous dans l'avenir** ! Si vous étiez « ailleurs », dissocié, reprenez conscience du monde réel et imaginez-vous dans toutes les situations où vous aimeriez profiter de vos ressources hypnotiques. Coachez-vous en améliorant éventuellement ce qui peut l'être, jusqu'à ce que tout vous plaise. Le signal que « c'est ok » est toujours le même : quand vous vous sentez bien, c'est bon !

Et si vous étiez en associé (humaniste), il y a de grandes chances que vous ayez déjà imaginé diverses situations, mais, bien sûr, si ce n'est pas le cas ou si vous voulez en tester d'autres : faites-vous plaisir, c'est le moment !

- Vous pouvez exagérer les situations rencontrées : si vous surmontez des obstacles qui ne se présenteront jamais dans la réalité, alors tout ce qui pourra vous arriver vraiment sera plus facile.

6. Pour conclure : assurez-vous que vous êtes **empli de vos ressources** et confiant pour l'avenir. Imaginez-vous que toutes ces bonnes choses circulent en vous, dans votre corps, que vous en êtes imbibé... Et repartez travailler la guitare ou votre prochain examen oral, apprendre le russe ou faire le grand écart, car vous savez maintenant que « tout ira bien ».

Comme le dit le proverbe : « Aide-toi et le Ciel t'aidera. » Cette technique ne retire pas le travail à effectuer, donc il faut *vous aider*, mais votre cher ami l'Inconscient viendra maintenant vous apporter le *petit plus* qui fait que l'on réussit, mieux ou plus vite qu'espéré !

# Allez chercher des solutions en Conscience

---

Pour compléter la technique précédente et, pourquoi pas, l'appliquer dans tous les domaines de votre vie, voici un protocole qui vous révèle une manière simple d'être relié au meilleur d'un domaine particulier... ou de vous-même.

En termes concrets, vous connaissez ces expressions : « Il est tombé dedans tout petit », « Il a ça dans la peau », « Ça lui vient comme ça »... On les utilise lorsque quelqu'un fait quelque chose si bien que cela semble être inné chez lui – il semble le faire mieux que s'il l'avait appris, comme s'il avait ces connaissances ou ces capacités en lui depuis toujours.

Vous avez appris dans les pages précédentes à booster votre apprentissage d'un instrument, d'une langue, d'un sport, d'un examen, etc. Mais comment serait la vie si vous étiez vraiment connecté à votre domaine (souhaité) de compétence, au meilleur de vous-même ? Ce serait génial ! C'est ainsi que l'on reconnaît un expert : il n'a pas besoin de réviser ses connaissances, il les porte en lui, « ça lui vient » tout seul ! Beaucoup d'expressions de ce genre semblent indiquer que le savoir peut aller et venir, comme s'il n'était pas logé en nous. Une idée *vous vient* ou *vous sort de la tête*, par exemple.

Si on en croit la vision du monde de l'Hypnose humaniste, et en particulier les caractéristiques de la Conscience, qui serait un « champ d'informations », le fameux « [monde des Idées](#) » de Platon, toutes les réponses du monde, toutes les manières de vivre, tout ce qui est imaginable serait inscrit dans ce grand champ de Conscience. Serait-il possible de s'y connecter ? En réalité, vous l'êtes déjà ! Eh oui, si vous perdiez conscience... que resterait-il de vous ? Un corps inanimé, évanoui. Vous êtes donc toujours « conscient », donc « en Conscience », sauf que vous ne le savez pas. C'est la seule différence – et elle est de taille !

Un proverbe allemand dit qu'il n'y a pas plus chanceux que *celui qui croit* en sa chance. Eh bien, c'est ce que vous allez faire maintenant : vous allez plonger, vous remplir ou vous étendre (selon vos sensations) dans le domaine qui vous fait plaisir, besoin ou envie... Vous allez le respirer... Et vous deviendrez « chanceux ». Les bonnes choses vous arriveront plus naturellement dans la vie, car vous les porterez en vous... Et comme l'existence est parsemée d'épreuves à traverser, alors vous constaterez que, même si c'est difficile, cela le sera moins pour vous que pour d'autres personnes qui ne seraient pas aussi bien *connectées* que vous.

# Le protocole

Il est très simple :

1. Ici, il vous faut une **induction hypnotique humaniste** ([ici](#), [ici](#) ou [là](#)) : en effet, comment imaginer « gagner en conscience » en cherchant à... perdre conscience. C'est un non-sens. On peut faire confiance à son Inconscient, bien sûr, mais quand il s'agit de grandir, ce n'est pas lui le spécialiste. Donc, orientez votre intention sur le fait d'augmenter votre niveau de conscience.
2. **Augmentez encore** votre champ de conscience, en poussant plus loin la **connexion** entre vous et le monde. Par exemple, imaginez : « *Je suis l'air... Eh oui, car l'oxygène entre en moi et remplit mon sang, donc une grande part de moi est oxygène... Donc, je suis cet oxygène, aussi...* » Comme 65 % de votre poids de corps est constitué d'oxygène, ce n'est pas juste imaginaire ! Continuez votre identification au monde et à la vie, par exemple : « *Je suis l'eau des océans et des nuages, car plus de la moitié de mon corps est fait d'eau...* » Là aussi, c'est vrai (et c'est presque 75 % pour votre cerveau). Et étendez cela à ce qui vit : « *... je suis donc fait des mêmes éléments que les oiseaux, les herbes et les arbres, l'air et les océans... Je suis un petit bout de vie, une étincelle de vie.* »

**L'idéal** serait d'arriver à ressentir en vous que « vous = la vie »... et comme la vie contient tout ce qui existe, alors vous êtes connecté à toutes les réponses que vous souhaitez !

3. **Pensez à votre question** ou au domaine qui vous intéresse. Imaginez que « vous » (votre esprit conscient) êtes comme un phare et que, maintenant que vous avez accès à « tout », vous pouvez poser votre attention sur n'importe quoi qui vous intéresse... Donc, orientez le « phare » de votre esprit sur le domaine souhaité... et donc, **sentez-vous vous connecter à ce domaine**, comme s'il entrait en vous, avec votre respiration.

Vous pouvez **ressentir cette connexion** ou l'imaginer, comme si vous étiez dans une certaine lumière ou si vous la respiriez, comme si cela vous passait dans le sang, etc. Ce sera vrai si vous le sentez « vrai en vous ».

4. Maintenant, il n'y a rien d'autre à faire que de **laisser venir les réponses**.

- *Soit elles sont simples* et vous arrivent à l'esprit – ce qui est très étonnant, car deux minutes avant vous ignoriez tout d'une réponse et, peut-être, vous l'aviez recherchée des heures, des jours ou des années ! Tout à coup, vous savez... sans savoir comment cela se fait. Pour ma part, cela me donne l'impression d'avoir ouvert une porte sur laquelle un farceur avait mis un seau d'eau : splash !!! Je prends le seau sur la tête. L'instant d'avant, je suis sec, pas de réponse, l'instant d'après c'est évident, je *sais* ma réponse. Et il me faut souvent plusieurs dizaines de minutes pour expliquer à quelqu'un d'autre ce que j'ai compris en une fraction de seconde.
- *Soit les réponses souhaitées sont plus complexes* et elles vous demanderont d'être apte à les recevoir – comme si vous les aviez devant le nez, mais que vous ne vous

en rendiez pas compte, car vous êtes incapable de les reconnaître. Alors, on attend – c'est ce que je fais. Et quelques heures ou quelques jours plus tard, je comprends : quelque chose d'autre produit un déclic, et par résonance, « ça y est », je *sais*. Il faut être confiant, savoir que vous êtes « bien branché » et laisser venir. C'est la *sérendipité* : le fait de trouver une réponse sans la chercher, mais en la guettant tout de même (on sait qu'elle va arriver). Donc, cela semble arriver « par hasard », mais un hasard dirigé par votre intention profonde.

- *Soit vous recherchez un savoir-faire*, pour un examen par exemple, et dans ce cas vous n'avez plus qu'à vous y rendre : passez votre examen, sachant que vous avez désormais les ressources (plus que les autres candidats ayant travaillé autant que vous, en tout cas !). Et gardez en vous le fameux adage « Aide-toi et le Ciel t'aidera » : bien apprendre, bien vous entraîner, bien réviser... et être bien connecté pour optimiser votre travail !

5. Toujours est-il qu'une fois que vous êtes « branché », que **le flot de réponses circule en vous**, que vous ayez reçu vos réponses tout de suite ou qu'elles viennent après, vous n'avez rien d'autre à faire. Restez ainsi, gardez la sensation de connexion et **rouvrez les yeux**, ce qui stabilisera votre état de conscience...

Refaites régulièrement cet exercice si vous voulez vous entraîner à vivre en permanence connecté à un domaine en particulier.

## La confiance en soi : être bien avec soi-même

---

Quelle meilleure manière de conclure ce Petit Livre sur l'autohypnose que d'utiliser ce que vous avez appris pour vous connecter au meilleur « vous-même » possible ?

Là encore, nous appliquerons un des principes de l'Hypnose humaniste, car vous avez besoin d'être aux commandes de votre existence. Dans notre jargon, on dirait : « de vivre en Conscience ». Notre existence est tellement pleine de nos automatismes, pour le meilleur mais aussi souvent pour le pire, tout ce qui jalonne notre existence et a forgé cette immense machine automatique : notre Inconscient, qui pilote de façon autonome nos réactions physiques, émotionnelles, nos pensées, bref tout ce que l'on considère habituellement comme « nous »... Mais ce « nous » n'est pas notre essence profonde, il devrait être ce qui nous permet de vivre plus facilement – pas ce qui cause nos soucis.

Souvent, lorsque nous souffrons, nous avons tendance à dire « je souffre », non pas « mon être émotionnel souffre et me fait du mal ». Tant que l'on mélange son essence vraie, sa lumière, et les mécanismes émotionnels hérités de son histoire de vie plus ou moins houleuse, on ne peut rien changer à sa vie. Dès que « je » prends conscience que « quelque chose » en moi souffre, je peux le soigner. Car « je » et cette « autre chose en moi » sont deux strates bien différentes. L'une est « vraiment moi » et l'autre est mon véhicule, ce qui m'abrite et m'aide (ou devrait m'aider) à vivre.

Ainsi, « je », moi en Conscience, peux prendre la décision d'aider ou de soigner mon être intérieur, car je l'aime. C'est moi aussi, mon moi intérieur. C'est comme le produit de ma Conscience, mon enfant, si on veut... Et je peux prendre soin de mon enfant, car s'il souffre, je souffre.

La confiance en soi est un domaine immense, impossible à cerner en quelques pages ou même en un seul livre. Cependant, bien des exercices de ce Petit Livre peuvent déjà vous aider à trouver ou retrouver l'estime ou la confiance en vous : vivre connecté, avec vous ([ici](#), [ici](#)) et le monde ([ici](#), [ici](#), [là](#))... [Converser avec votre Inconscient](#), en l'activant, et par [vos métaphores](#), le modeler et le soigner quand c'est nécessaire ([ici](#), [là](#)), calmer son stress (que vous ressentez comme vôtre, p. 103), lui permettre de se ressourcer chaque nuit ([ici](#)) et ainsi vivre mieux

chaque journée ([ici](#), [ici](#), [là](#)). Franchement, que faire de plus... ou en plus ? Si vous pratiquez tout cela, c'est déjà immense.

Il y aurait bien une chose... un idéal. Et si... et si... si vous pouviez **incarner le meilleur vous-même possible**, là, dans votre vie ? Manqueriez-vous encore de confiance ? Est-ce que ce « vous idéal » est timide ou est-ce qu'il rabaisse sa valeur ? N'est-il pas capable de tout ce dont vous rêvez ? Si, bien sûr ! Et comment puis-je le savoir avec autant de certitude ? C'est que si ce « vous idéal » n'existait pas déjà en vous, eh bien vous seriez parfaitement heureux, quelle que puisse être votre vie actuelle.

C'est vrai ! Si vous n'aviez pas en vous l'idée de la plus belle lumière, comment sauriez-vous que vous vivez dans l'obscurité (ou du moins : pas autant dans la lumière que vous souhaiteriez) ? Comment pourriez-vous estimer qu'une mélodie est fausse... si vous n'aviez pas la mélodie juste en vous ? Ce serait impossible. DONC : vous portez en vous, depuis toujours, ce « vous idéal ». Ce qui vous fait mal, c'est de ne pas encore parvenir à *l'être* chaque jour.

Bien sûr, c'est le parcours de toute votre vie. Le but de chaque existence est certainement de parvenir à incarner cet idéal. Mais voyons ce que l'on peut faire, aujourd'hui, pour avancer sur ce chemin : vous connecter à votre « Vous Idéal ».

En réalité, c'est très simple puisque, comme je viens de vous le dire, si vous ne l'aviez pas déjà en vous, vous ne seriez pas malheureux – en tout cas, pas conscient que vivre mieux est possible. En attendant que vous réfléchissiez à cela, tout comme vous avez appris à vous brancher sur des champs d'informations aidantes, vous allez vous brancher sur ce « meilleur vous ».

## Le protocole

1. **Pratiquez votre induction hypnotique favorite.** Vous avez compris qu'elle doit être humaniste, donc « associante », qu'elle vous reconnecte. Pas question de vous abandonner à vos automatismes, surtout s'ils sont blessés. Qui prendrait soin de vous, alors ? ([ici](#), [ici](#), [là](#)) Rien que cela vous fera déjà du bien...
2. **Augmentez votre niveau de conscience** en cherchant à ressentir le plus en vous la Vie, sous toutes ces formes (voir [ici+ici](#)). L'idée ici est de parvenir à ressentir l'essence commune à tout cela : le minéral, le végétal, l'animal et l'humain, tout est « porté » par un même flot, la Vie à laquelle j'ai mis une majuscule pour l'identifier comme une base, une source à toutes choses. **Ressentez la Vie en vous**, rendez-vous compte que vous en faites partie (forcément !) et donc que vous êtes une petite cellule de ce grand flot créateur.
3. **Donnez une forme à la part de vous-même la plus subtile ou la plus élevée**, selon la manière dont vous imaginez cela, celle qui est le plus proche de cette Vie en question. Votre « part divine », si vous voulez le dire ainsi. C'est cela, **votre « Vous Idéal »**. Souvenez-vous de l'étymologie de « idée » : *ce qui donne forme*, donc littéralement ce

qui est *créateur*. C'est le plus grand Vous à l'origine du « vous de tous les jours »... Ce grand Vous, créateur, est porteur de toutes les possibilités de votre existence, les meilleures comme les pires – les « coups de pied aux fesses » de l'existence pour vous pousser à grandir ! Centrez votre attention sur le meilleur « Vous » possible, comme dans un immense jeu vidéo, où il est possible de perdre ou de gagner : vous verrouillez votre attention seulement sur ce qui vous fait gagner, vivre bien, heureux, en bonne santé, etc.

4. Prenez le temps qu'il faut pour **vous remplir de ce « Vous Idéal »**, dans son expression la plus heureuse, celui qui vous permet la plus belle et meilleure vie possible. Vous comprenez à quel point il était important d'utiliser une induction hypnotique qui vous garde bien enraciné dans votre réalité : car ainsi, ce que vous faites pendant votre séance « coule » directement dans votre quotidien. Si vous en aviez été déconnecté, à quoi bon vous relier au meilleur, s'il n'atteint pas votre vie ordinaire ?

- Comment reconnaissez-vous que « c'est bon » ? Tout simplement, quand vous êtes dans le meilleur vous-même, vous ne ressentez plus d'émotions négatives, il n'y a plus de pensées parasites, votre esprit semble en attente (vacuité)... Quand vous pensez (volontairement), votre esprit est clair, sinon il est juste calme, vide-apaisé.

Vous êtes bien, la Vie coule en vous. Vous vous ressentez au meilleur de vous-même...  
Respirez.

5. Maintenant, que préférez-vous : **imaginer toutes sortes de péripéties quotidiennes**, pour ressentir comment vous allez vous comporter, maintenant que votre « Vous Idéal » s'exprime à travers vous ? Ou bien, **rouvrir les yeux** et aller vérifier et vivre tout cela par vous-même ?

Haut les cœurs ! Respirez le meilleur de l'existence à chaque bouffée et... vivez pleinement !

# Conclusion

La logique vous conduira d'un point A à un point B, l'imagination et l'audace vous conduiront où vous le désirez.

Albert Einstein

J'espère que cette aventure au pays de votre intuition, des émotions et de l'imagination vous aura donné envie de poursuivre votre voyage.

L'Hypnose est un mot souvent mal compris – mais aujourd'hui vous en avez une meilleure idée. Et que penseriez-vous si je vous disais que vous n'avez fait qu'effleurer le sujet ?

Quels que soient vos goûts, vos orientations, vos manières de penser et de faire, il y a une façon de pratiquer l'Hypnose qui vous plaira et vous permettra d'aller vers votre but.

En fait, lorsque vous comprenez l'Hypnose comme l'art de mieux vous connaître et d'utiliser les potentiels inexplorés que la nature vous a offerts, vous entr'apercevez avec gourmandise l'immensité des destinations possibles.

Je vous souhaite un bon voyage au pays de vous-même. Soyez heureux !

# Bibliographie

## **D'Angeli**

*Psychothérapie*, IFHE Éditions, 2010.

## **Lockert**

*Hypnose*, IFHE Éditions, 2008.

*Métaphores*, IFHE Éditions, 2006.

*L'Hypnose humaniste*, Le Courrier du Livre, 2013.

*Confiance et estime de soi avec l'Hypnose*, IFHE Éditions, 2012.

*Libérez-vous du tabac avec l'Hypnose*, IFHE Éditions, 2014.

*Votre poids de forme avec l'Hypnose*, IFHE Éditions, 2013.

## **Lockert, d'Angeli**

*Auto-hypnose pour les débutants*, IFHE Éditions, 2013.

*Auto-hypnose humaniste pour les débutants*, IFHE Éditions, 2018.

*Hypnose pour les enfants*, IFHE Éditions, 2017.

*L'Hypnose Humaniste pour les Nuls*, First, 2014.

## **Lockert, Cervi**

*J'arrête d'être addict*, Eyrolles, 2016.

# Séances d'hypnose gratuites

Avec Olivier Lockert et Patricia d'Angeli :

[www.MP3-Hypnose-Gratuit.com](http://www.MP3-Hypnose-Gratuit.com)

# Table des Matières

Titre	1
Copyright	2
À propos de l'auteur	3
INTRODUCTION	4
Bienvenue en vous !	4
Mais c'est quoi, l'Hypnose ?	5
Comment utiliser cet ouvrage ?	7
Précautions d'usage	9
PARTIE 1 - Avez-vous de l'Esprit ?	10
L'inconscient, votre pilote automatique	11
La conscience, votre plus grand vous	13
PARTIE 2 - Réveillez vos pouvoirs endormis	16
Posez de bonnes bases	17
Sachez où vous allez	25
Entrez en autohypnose	30
À propos des protocoles...	38
Créez des phénomènes hypnotiques	41
PARTIE 3 - Cheminez vers le bonheur	50
Activez votre magie intérieure	52
Modelez votre vie en 3D	54
Calmez votre stress	57
Dormez mieux	59
Retrouvez le moral !	62
Libérez-vous d'une addiction	68
Regagnez votre poids de forme	72
Apprenez mieux et plus vite	76
Allez chercher des solutions en Conscience	80
La confiance en soi : être bien avec soi-même	83
Conclusion	86
Bibliographie	87
Séances d'hypnose gratuites	88