

Jean Victor

Autohypnose Facile

*Pour mieux vivre et
réussir !*

Cet ebook est édité par
ADPI NEWS & EDITING

© 2024 Jean Victor

ISBN : 978-2-9594534-0-3

Dépôt légal : 24 mai 2024

Première édition : Mai 2024

Tous droits réservés, pour tous pays. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sous quelque forme que ce soit sans la permission écrite de l'éditeur, sauf dans le cas d'une critique littéraire. Sachant en outre que le piratage prive l'auteur et les personnes ayant travaillé sur ce livre de leurs droits légitimes.

« Prendre soin de soi est le plus grand acte d'amour que l'on puisse se donner. Car il nous permet de rayonner de joie, et de partager le meilleur de nous-mêmes avec les autres, et la nature qui nous environne. »

Yan A. Reichlen de Meldegg

A noter que pour des raisons pratiques d'écriture, et pour vous de facilité de lecture, la majeure partie des textes de cet ouvrage sont rédigés dans un genre unique. Aussi, n'y voyez surtout pas une quelconque forme de sexisme. Car il n'en est vraiment rien !

Aussi cet ouvrage d'information n'a pas pour vocation de se substituer aux éventuelles nécessités de consulter une ou un professionnel de santé autorisé par les lois de votre pays de résidence ; ni à inciter quiconque à interrompre un quelconque traitement en cours.

Table des matières

Bon à savoir : Chaque lien renvoi à un chapitre. Et chacun des titres principaux renvoient à la Table des matières. Pour cela, il suffit de cliquer dessus.

Avant-propos

Qu'est-ce que l'hypnose ?

Une rapide définition de ce qu'est l'hypnose

En quoi l'autohypnose peut-elle être utile ?

Comment bien utiliser l'autohypnose ?

Quelques clefs essentielles pour bien réussir
ses séances

L'importance vitale de la respiration

Quatre techniques de respiration différentes

Les vertus du silence et effets néfastes du
bruit

Les bienfaits de la musique et effets néfastes
de certaines

Tester sa réactivité à l'hypnose

Enregistrer ses séances pour encore plus
d'efficacité

Les scripts d'autohypnose

Scripts d'induction de l'état d'hypnose

Scripts d'induction plus longs - Techniques
d'Erickson

Induction plus longue Technique

Respiratoire et Psychosomatique

Technique métaphorique de l'escalier

Technique de la spirale des sens

Approfondissement de l'état d'autohypnose

L'estime de soi

Mincir, Maigrir

Être encore plus fort grâce à la bienveillance

La confiance en soi

Gérer son anxiété, ses angoisses, et ses peurs

Ressortir d'un processus de dépression

La gestion esprit-corps-énergie

Se motiver et (pour) mieux vivre

Les addictions au tabac et à l'alcool

Les céphalées et migraines

Les Douleurs

Joie de vivre !

Le plaisir de se cultiver et d'être cultivé

Lire c'est bon pour son cerveau et sa santé !

Le lâcher-prise

Mieux mémoriser

Mieux se concentrer

Gérer son (ses) stress

Faire du sport et "se bouger"

Méditer

Guérir

Scripts de Réveil

Séance avec hypnothérapeute vs

Autohypnose

A propos de Betty et Milton Erickson en

regard de l'autohypnose

Remerciements



Avant-propos

Autohypnose ? Un terme qui n'est effectivement pas très glamour ! Et pourtant...

Habités que nous sommes, en tout cas Occident francophone, à des termes marketing soigneusement choisis, et qui parfois n'en reflètent pas la substance réelle,

nous en perdons peut-être trop souvent de vue la réalité des faits.

Comme pour cette tendance qui est à oublier la simplicité voire la poésie des choses. Simples mais complexes, lorsqu'il s'agit de la vie et du vivant.

Cela étant, le fait est que l'autohypnose est bien un "outil", une "discipline", une "pratique" (non religieuse) d'une rare efficacité, si elle bien appliquée, et utilisée judicieusement. Elle vous est de surcroît automne et gratuite !

Certes, d'autres le sont également, mais dans une certaine mesure, et après un apprentissage sérieux. Comme par exemple le Qi Gong (plus orienté pratique de santé et de bien-être) et le Taï Chi, qui sont des arts martiaux dits internes, ou le Hatha Yoga, dit

"yoga du souffle et de la posture", très complet. Les deux étant excellents pour la santé. Rien n'empêche d'ailleurs de s'y adonner. Bien au contraire !

Mais quelle autre méthode permettrait de s'autoprogrammer ainsi, d'autoprogrammer son bien-être, son mieux-être, en toute liberté, et sans vraiment déboursier un sou ? Si ce n'est au départ, par l'acquisition d'un ouvrage... Même si l'argent n'est pas tout ; et de loin ! Encore faut-il juste en avoir, de cette "outil de troc", devenue essentielle dans la majeure partie des sociétés humaines, dans ce qu'elles ont de mercantilisé.

Bref, vous voilà avec un petit ouvrage, mais je l'espère grand par ses effets positifs pour vous et votre vie. Et qui vous parle d'une méthode simple et efficace, dès lors qu'elle est acquise, et encore plus au fur et à mesure

de son application, de sa pratique. Oui, une méthode à la fois simple et complexe, comme l'est la vie et le vivant. Sachant que dans ce monde de mammifères qu'est l'humain, tout s'apprend, s'entraîne, s'entretient.

Trois faits utiles à noter

1. Cet ouvrage se veut accessible à toutes et tous, y compris aux professionnels qui y trouveront probablement quelques inspirations.

2. Certains conseils très utile, ou autres indications (comme ici), vous sont donné dans un paragraphe surligné en "gris (dit) perle". Ils ne sont pas les seuls conseils donnés, mais semblent importants à relever.

3. Vous verrez dans les scripts des termes entre crochets. Pour ceux qui ne sont pas surlignés, ce sont juste les intitulés qui vous indiquent une étape qui structurent un script.

4. Il est vivement recommandé de prendre le temps de lire les notes de bas de page, car elles comportent des informations utiles, parfois dans un sens métaphorique (lecture) ; et même pour certaines importantes, voire essentielles.

5. Les abréviations latines, lorsque non expliquées en note de bas de page sont : *op. cit.* (opus citatum) pour "ouvrage déjà cité", et *Ibid.* (loco citato) pour "cité précédemment dans l'ouvrage".

6. Sachant également que le mode d'écriture s'inspire fortement de ma pratique très ericksonienne. Ne soyez de même pas étonné

d'éventuelles répétitions. Ce ne sont pas des redites à proprement parler. Mais participent d'une "pédagogie¹ de la répétition".

Aussi, plus on maîtrise la technique d'autohypnose, plus elle est efficace, et rend heureux ! Pour en constater très concrètement les effets bénéfiques dans sa vie de tous les jours.

Mais rappelez-vous : tout s'apprend, s'entraîne, et s'entretient. **Enjoy !²** comme aiment à le dire nos amis anglophones.

Avertissement d'usage : Ces informations et conseils ne visent à aucun moment à interrompre un traitement médical en cours,

¹ Pédagogie : Science et art d'enseigner et d'éduquer, qui englobe les méthodes et pratiques utilisées pour transmettre des connaissances et notamment favoriser le développement intellectuel des apprenants.

² Enjoy ! : Peut se traduire par "Profitez-en (bien) ! ", ou "Profite-en (bien) ! "

ou à vous autodiagnostiquer (si vous rencontrez un souci, s'entend). Il vous appartient de consulter une ou un professionnel de soin autorisé par votre pays de résidence. Aussi, nous déclinons toute responsabilité quant à l'usage qui pourrait être fait du contenu de cet écrit.



Qu'est-ce que l'autohypnose ?

L'autohypnose est une forme d'hypnose que l'on pratique par soi-même et sur soi-même, pour atteindre un état de relaxation profonde et de concentration intérieure.

Tout comme l'hypnose guidée par un praticien, l'autohypnose vise à accéder au subconscient (ou inconscient³) pour faciliter

³ Inconscient : Souvent mal connoté en français, comme par exemple le fait de l'utiliser couramment

des changements de comportement, de perception, ou de sensation. Cependant, elle diffère de l'hypnose principalement par le fait qu'elle est auto-dirigée plutôt que conduite par une ou un praticien en hypnose.

Fonctionnement de **l'autohypnose**

En autohypnose, l'individu utilise des techniques d'induction pour entrer en état dit de transe, suivi par l'auto-administration de suggestions spécifiques. C'est d'ailleurs une façon très efficace d'utiliser positivement, dynamiquement, le principe de l'autosuggestion.

Ces suggestions sont souvent préparées à l'avance, et même enregistrées en audio. Et

par analogie à l'inconséquence, à la bêtise, on lui préfère le terme (d'inspiration anglophone) de subconscient.

peuvent être orientées vers des objectifs spécifiques comme par exemple la réduction du stress, l'amélioration de la concentration, l'amélioration de la confiance en soi, ou la gestion de la douleur.

En quoi l'autohypnose est-elle différente ?

1. **Autonomie complète** : Contrairement à l'hypnose, où un praticien guide la session, en autohypnose l'individu a le contrôle total du processus et de la durée de la session. Cela nécessite une certaine discipline personnelle et compréhension des techniques d'autohypnose.

2. **Flexibilité et personnalisation** : En autohypnose, les techniques et les suggestions peuvent être entièrement personnalisées pour répondre aux besoins

spécifiques de l'individu. Cette personnalisation peut rendre l'autohypnose très efficace, en particulier pour certaines personnes, et dans certains contextes.

3. **Accessibilité** : L'autohypnose peut être pratiquée n'importe où et à tout moment, sans besoin d'un autre individu ; sauf exception⁴. Cela la rend plus accessible pour ceux qui peuvent avoir des horaires irréguliers ou qui préfèrent une approche plus privée, voire sont en mobilité réduite, ou recherchent une totale liberté.

Exemples d'application de l'autohypnose

⁴ Exceptions possibles : Personnes handicapés ou accidentés, personnes âgées ayant notamment des difficultés de vue ou de mobilité des membres supérieurs, personnes analphabètes, personnes inhibées car fortement anxieuses, angoissées, ou dépressives, etc. Pensez-y, si vous pouvez aider.

1. **Réduction de l'anxiété** : Une personne peut par exemple s'auto-induire en état de transe et se suggérer calmement que chaque respiration profonde l'emmène plus loin, et plus profondément, dans un état de relaxation profonde. Elle peut visualiser un endroit paisible, sécurisé, renforçant l'effet de calme.

2. **Amélioration de la confiance en soi** : Avant un événement important (une présentation, un examen, une représentation, un discours en public), par exemple, un individu peut utiliser l'autohypnose pour s'apaiser et/ou se booster⁵. Il peut se suggérer qu'il est compétent, calme, et en contrôle⁶,

⁵ Se booster : Signifie s'encourager ou se motiver soi-même, souvent en utilisant des techniques comme l'autohypnose ou de pensées positives, pour augmenter son énergie, sa confiance en soi, ou/et sa détermination dans le but d'accomplir et réussir quelque chose.

⁶ En contrôle : Vous retrouverez assez souvent cette expression. Et signifie avoir la maîtrise ou la gestion efficace d'une situation, d'une tâche, ou de ses propres

renforçant ainsi son estime de soi et sa performance.

3. Gestion de la douleur chronique : Une personne souffrant de douleur chronique peut se guider vers une visualisation où elle imagine une sensation de fraîcheur ou de chaleur sur la zone douloureuse, ce qui peut aider à réduire la perception de la douleur.

C'est le cerveau qui gère la douleur. Gestion qui se fait par la détection d'un stimulus nocif par les nocicepteurs (terminaisons nerveuses), qui envoient un signal à la moelle épinière.

Ce signal est ensuite transmis au cerveau, où il est interprété dans le cortex somatosensoriel (lobe pariétal).

Le cerveau perçoit alors l'intensité et la localisation de la douleur et peut moduler

émotions et actions.

cette sensation en libérant des substances comme les endorphines (hormones à action anxiolytique, antalgique, et relaxante) pour atténuer la douleur.

Ainsi, le cerveau non seulement perçoit la douleur mais peut aussi la réguler et y répondre de manière appropriée. Les programmes dédiés d'autohypnose comme ceux d'hypnose, visent justement à atténuer le ressenti de douleur, voire à le faire disparaître.

Et ne sont là que quelques exemples, d'autant qu'il y a de très nombreuses autres possibilités d'application.

Ce qui est d'ailleurs très sympa avec l'autohypnose, c'est qu'elle offre une autonomie et une flexibilité importante, qui permet à tout un chacun de prendre en main son propre processus thérapeutique ou/et de

développement personnel, dont ceux affectif, professionnel, et social.

Bien qu'elle nécessite un certain apprentissage et une constance dans la pratique pour être efficace, comme pour toute discipline efficace et de qualité, elle est un outil puissant pour ceux qui cherchent à améliorer leur bien-être psychologique, émotionnel, et physique, de manière autonome. Améliorer leur vie et qualité de vie, en somme.

A noter que la pratique de l'autohypnose est très personnelle. Et de ce fait, elle s'adapte parfaitement à ses référents propres, culturels et/ou religieux, mais également à son organisation de la journée et son rythme de vie.



Une rapide définition de ce qu'est l'hypnose

L'hypnose est un état de concentration intérieure profonde, dans lequel l'attention est fortement focalisée. Il est souvent accompagné par une relaxation agréable, avec une réceptivité accrue des suggestions.

Bien que souvent entourée de mystère ou d'idées préconçues, l'hypnose est en fait un

état naturel que beaucoup de personnes expérimentent quotidiennement lorsqu'elles sont absorbées par une activité comme lire, regarder un film, ou rêvasser.

Mieux, l'état dit modifié de conscience, ou de conscience modifiée, serait totalement naturel et spontanée. Et cela serait nécessaire à son équilibre, à sa santé mentale et physique.

L'hypnose est en effet un état naturel et spontané chez le mammifère et autre vertébré, qu'il soit marin ou terrien. Selon Ernest I. Rossi⁷, nous y entrons d'ailleurs

⁷ Ernest L. Rossi (1933-2020) était un psychologue et psychothérapeute américain renommé, surtout connu pour ses travaux sur la psychobiologie, la psychothérapie, et l'hypnose. Collaborateur de longue date de Milton H. Erickson, qui est souvent considéré comme le père de l'hypnose moderne, Rossi a contribué de manière significative à l'exploration de l'interface entre psychologie, biologie, et neurosciences.

automatiquement, alors qu'en état ordinaire de conscience, selon un cycle d'une durée entre 90 et 110 minutes plus ou moins 10 minutes. Cela serait essentiel à nos fonctions cognitives, notre équilibre, et à notre santé.

Cela peut notamment être via des micro-états de rêve, facilitant la créativité et la résolution de problèmes. Ces moments, souvent brefs et inconscients, permettent une reconfiguration psychologique spontanée.

Sachant que la durée des cycles de sommeil comme ceux d'éveil peut varier d'une personne à l'autre. Durant ces périodes, lorsque diurnes, notre corps et notre esprit traversent des phases de haute et de basse activité, ce qui affecte notre énergie, notre attention, et notre efficacité.

Rossi suggère d'ailleurs de comprendre et respecter ces rythmes ultradiens pour améliorer la gestion de notre énergie et notre bien-être général. La pratique notamment de l'autohypnose y aide grandement.

Mécanismes de l'hypnose

L'état hypnotique facilite l'accès au subconscient, c'est un fait. Dans cet état, une personne peut être plus ouverte à des suggestions qui peuvent encourager des changements de comportements, de perceptions, ou/et de sensations. Les praticiens utilisent l'hypnose pour aider à modifier des comportements problématiques, tels que le tabagisme, le stress excessif, ou la gestion de la douleur. Mais le champ d'application est bien plus vaste, puisque qu'il comprend la médecine, la chirurgie, la psychothérapie, et les coaching

(développement personnel et affectif, professionnel et social).

Quelques illustrations d'application de l'hypnose

1. **Gestion de la douleur** : L'hypnose est utilisée pour réduire la douleur chronique ou celle associée aux procédures médicales. Un patient sous hypnose peut recevoir la suggestion que sa sensation de douleur est diminuée, ou qu'il peut la gérer plus facilement. Par exemple, un dentiste pourrait utiliser l'hypnose pour aider un patient à se sentir plus à l'aise et moins anxieux pendant un traitement. Aussi, c'est d'autant plus vrai avec les névralgies, et autres.

Pour l'anecdote, un patient qui subissait une chirurgie maxillo-faciale, avec reconstitution partielle de sa mâchoire inférieure, a utilisé l'hypnose, en plus de l'analgésie locale.

Cette chirurgie de consolidation précédait d'important travaux en chirurgie dentaire. L'anesthésique utilisé était, comme il se doit, limité à huit capsules (1,8ml).

De fait, comme la mâchoire inférieure connaissait de nombreuses fissures, et même un trou, du produit à fuit, et il ne lui en restait plus suffisamment pour finir ses points de suture. Et il dû les finir à vif. Mais comme le patient était en état d'hypnose, cela a pu se faire sans problème.

2. Amélioration des performances sportives : Un athlète peut utiliser l'hypnose pour améliorer sa concentration, sa confiance en lui et en ses capacités, et réduire l'anxiété avant une compétition. Un hypnotiseur peut aider l'athlète à visualiser avec succès l'atteinte de ses objectifs sportifs, renforçant ainsi mentalement ses performances.

3. Traitement des troubles du sommeil :

L'hypnose peut être utilisée pour traiter des troubles tels que l'insomnie. En guidant la personne à travers des techniques de relaxation et en lui suggérant des pensées qui facilitent le sommeil, l'hypnose peut aider à instaurer des routines d'endormissement et de sommeil plus saines.

4. Réduction du stress et de l'anxiété : Des techniques hypnotiques peuvent être employées pour enseigner à une personne comment se détendre physiquement et mentalement. Cela peut inclure des visualisations d'un lieu sûr et paisible ou des suggestions qui encouragent des pensées calmes et une respiration détendue.

Toutes ces applications possibles peuvent l'être avec l'autohypnose. Et même bien plus encore !

L'hypnose est en fait un outil thérapeutique essentiel et tout à fait légitime. Elle est d'ailleurs reconnue dans de nombreux domaines médicaux et psychologiques, mais aussi de formation et développement humain.

Utilisée par des professionnels dûment formés pour aider les gens à effectuer des changements positifs et même salvateurs dans leur vie, elle peut tout aussi bien l'être pour aider à atteindre des états précis, comme en hypnosédation⁸.

⁸ Hypnosédation : Technique médicale pour réduire l'anxiété et la douleur lors de procédures chirurgicales ou médicales.

C'est un état de conscience modifié ou altéré volontaire. Mais ce n'est ni un sommeil ni un état d'inconscience ! Aussi, les bénéficiaires sont généralement pleinement conscients de leur environnement, et capables de mettre fin à la séance d'hypnose à tout moment s'ils le souhaitent.



En quoi l'autohypnose peut-elle être utile ?

Autant le dire d'emblée, et même si vous avez déjà pu vous en rendre compte, le champ des applications possibles de l'autohypnose est vaste !

Également connue sous le nom d'autosuggestion ou d'auto-hypnothérapie⁹, l'autohypnose est, nous l'avons vu, une pratique dans laquelle une personne guide elle-même son esprit dans un état de conscience modifié, similaire à celui de l'hypnose.

Cela dans le but d'atteindre certains objectifs, tels que la relaxation, la réduction du stress, l'amélioration de la santé mentale et

⁹ Hypnothérapie : Forme de thérapie qui utilise l'hypnose pour aider les individus à accéder à leur subconscient afin de se libérer de leurs entraves psychiques, notamment de leurs traumatismes, modifier leurs comportements, et mieux gérer leurs émotions et pensées. Du grec ancien "hypnose", sommeil, et "therapeia", soin, traitement. Comme psychothérapie (l'hypnothérapie en est une) qui vient également du grec ancien, "psukhé" (psyché), âme, esprit, et "therapeia", soin, traitement. Ensemble, "psychothérapie" signifie littéralement "traitement de l'âme" ou "soin de l'esprit", faisant référence à l'utilisation de techniques thérapeutiques pour traiter les troubles de l'esprit, ceux émotionnels ou de l'humeur, du comportement.

physique, ou développer ses capacités, compétences, ou performances.

Quelques éléments qui l'expliquent

L'autohypnose permet à une personne de se détendre profondément et de libérer ses tensions mentales et physiques. En induisant un état de relaxation profonde, de relaxation psychosomatique¹⁰, l'autohypnose peut réduire les niveaux de cortisol¹¹ dans le

¹⁰ Relaxation psychosomatique : Relaxation de l'esprit, de "psycho", du grec ancien "psyché", âme, esprit, et "soma", corps.

¹¹ Cortisol : Hormone dite du stress, sécrétée par la glandes surrénales (au sommet de nos reins). Elle est bénéfique car aide à réguler le métabolisme, à réduire l'inflammation et à gérer le stress. Cependant, un excès de cortisol, possiblement engendré par du stress chronique, des troubles endocriniens, certains médicaments (tels que les corticostéroïdes prescrits pour traiter l'inflammation), un mode de vie inadéquat (manque de sommeil, alimentation déséquilibrée, consommation excessive d'alcool et de sucre, "sédentarité" ou manque d'exercice physique) peut

corps, ce qui peut aider à atténuer les symptômes de stress et d'anxiété ; et bien sûr aider le métabolisme¹².

Dans un autre registre, l'autohypnose peut aider à faire redescendre l'adrénaline¹³, après une situation de danger immédiat ou/et de stress intense, voire de réaction de survie, chez un sportif dit extrême ou lors d'un sport de haute intensité, chez une ou un urgentiste, par exemple. Dans tous ces cas peut en effet intervenir une forte à très forte poussée de cette adrénaline.

entraîner des problèmes tels que l'anxiété, l'insomnie, la prise de poids, la suppression du système immunitaire et des troubles de l'humeur.

¹² Métabolisme : Ensemble des processus biochimiques qui se déroulent dans un organisme vivant pour maintenir la vie et le maintenir en vie.

¹³ Adrénaline : Également appelée épinéphrine, c'est une hormone (et un neurotransmetteur) sécrétée en réponse au stress, augmentant la fréquence cardiaque, la force de contraction cardiaque, et le métabolisme, tout en préparant le corps à l'action ou réaction rapide.

Mais il est crucial qu'elle redescende, pour permettre au corps de revenir à un état de repos habituel. Et ainsi éviter l'épuisement des ressources corporelles, ainsi que la surcharge des systèmes cardiovasculaire et nerveux. Ce faisant, cela réduit le risque de dommages à long terme, liés à un stress prolongé.

L'autohypnose peut aussi être utilisée pour induire un sommeil profond et réparateur. En pratiquant des techniques d'autohypnose avant le coucher, comme la visualisation de scénarios apaisants ou la répétition de suggestions de relaxation, une personne peut favoriser l'endormissement et améliorer la qualité de son sommeil.

L'autohypnose peut aider à atténuer la perception de la douleur, en modifiant la façon dont le cerveau traite les signaux de la

douleur. En se concentrant sur des suggestions de soulagement de la douleur, et en induisant un état de détente profonde, une personne peut réduire l'intensité de la douleur ressentie, jusqu'à parfois la faire disparaître, ce qui peut être utile pour les personnes souffrant de douleurs chroniques voire aiguës. Ce peut être très utile notamment au patients drépanocytaires¹⁴.

L'autohypnose peut être utilisée comme outil de gestion du stress, de l'anxiété, de la dépression, et d'autres problèmes d'ordre

¹⁴ Drépanocytose : La drépanocytose, ou "maladie des cellules falciformes", est une maladie génétique, où l'hémoglobine S anormale déforme les globules rouges en forme de faucille, obstruant les petits vaisseaux sanguins. Cela réduit la circulation et l'oxygénation des tissus, causant des crises douloureuses et des complications graves comme des infections, AVC et lésions organiques, voire nécroses. Transmise de manière autosomique récessive (hérité du gène défectueux de chacun de ses parents), elle est fréquente chez les personnes d'origine africaine, moyen-orientale, indienne et méditerranéenne.

psycho-émotionnel. En pratiquant régulièrement les techniques d'autohypnose, une personne peut renforcer sa capacité de résilience¹⁵ mentale (et physique), améliorer son estime de soi¹⁶, et développer des stratégies efficaces pour faire face aux aléas voire aux défis de la vie.

L'autohypnose peut être utilisée pour modifier ses habitudes et ses comportements ressentis ou vécus comme indésirables, tels que par exemple le tabagisme, l'alcoolisme, la suralimentation, ou la procrastination¹⁷. En se concentrant (intérieurement) sur des

¹⁵ Résilience : Capacité d'une personne à faire face, à s'adapter et à se remettre de manière efficace des situations difficiles, des épreuves ou des traumatismes.

¹⁶ Estime de soi : Manière dont une personne évalue et perçoit sa propre valeur, ses compétences, ses capacités, et sa valeur en tant qu'individu. Essentiel au développement humain, et à la confiance en soi, l'estime de soi est la perception globale et subjective que quelqu'un a de lui-même ; et dans ses rapports à autrui, à la société humaine au sein de laquelle il évolue.

suggestions positives, et en renforçant sa motivation ainsi que sa volonté, une personne peut être mieux en mesure de surmonter les obstacles, et de la sorte induire des changements durables dans sa vie.

Sachant qu'avant de vouloir, encore faut-il "pouvoir vouloir". Et de fait, il est parfois nécessairement de "travailler" à renforcer ses capacités de volonté.

Ne l'oubliez pas : la clef de la volonté, est dans le subconscient ! Comme de nos autres capacités et compétences, y compris émotionnelles.

¹⁷ Procrastination : Acte de reporter ou de retarder plus ou moins intentionnellement des tâches importantes ou nécessaires, en les substituant souvent par des activités moins urgentes ou plus agréables. Ce comportement peut entraîner du stress, des sentiments de culpabilité et des conséquences négatives sur la productivité et le bien-être.

L'autohypnose peut être utilisée pour renforcer la confiance en soi¹⁸, améliorer la concentration, et optimiser les performances mentales ainsi que physiques. En se visualisant réussissant dans des situations spécifiques et en renforçant ses pensées positives, une personne peut augmenter son efficacité et sa productivité dans divers domaines de sa vie.

A ce stade, il est important de rappeler que l'autohypnose nécessite de la pratique et de la patience pour obtenir des résultats significatifs. Lesquels seront assurément merveilleux !

¹⁸ Confiance en soi : Elle est la "pierre angulaire de l'édifice humain" ! "Pierre angulaire" qui est une métaphore venant de l'architecture, antique mais également des "constructeurs de cathédrales", pour désigner un élément essentiel, vital, en l'occurrence en termes de structure humaine. Cf. note complète au chap. "Scripts d'induction de l'état d'hypnose".

Dès lors, autant le préciser par précaution, en regard de certaines questions de santé mentales, il est vivement recommandé pour celles et ceux qui seraient concernés, de consulter un professionnel de la santé mentale qualifié¹⁹, si possible hypnothérapeute de type ericksonien²⁰, pour apprendre et entraîner les techniques d'autohypnose appropriées, ainsi que pour obtenir un soutien et accompagnement personnalisé dans l'utilisation de cette pratique.

Avec pour objectif d'améliorer réellement et très concrètement sa santé et son bien-être.

¹⁹ En fonction des lois de votre pays de résidence. Mais une solide formation en psychologie, voire en psychopathologie, s'impose en principe dans tous les cas.

²⁰ Hypnothérapeute de type ericksonien : Là, *Sorry*, "je prêche (avec raison !) pour ma paroisse".



Comment bien utiliser l'autohypnose ?

Comme pour toute technique, il y a un "mode d'emploi" à connaître. Il est en l'occurrence relativement simple. Sans oublier que l'autohypnose est aussi une expérience personnelle et unique pour chacun, et mérite d'être ajustée dans ses étapes en fonction de ce qui fonctionne le mieux pour soi.

A noter que nous vous indiquons en marge l'excellente technique de Betty A. Erickson²¹, fille du Dr Milton H. Erickson.

Prête, prêt ? C'est parti !

1. Choisissez un moment et un endroit calme : Trouvez un moment où vous ne serez pas dérangé, sous aucun prétexte, et où vous pourrez vraiment vous détendre complètement. Choisissez un endroit calme et confortable où vous vous sentirez à l'aise

²¹ Betty Alice Erickson (1938-2019), psychothérapeute et éducatrice nord-américaine, s'inscrivait dans les traces des enseignements de son père, Milton H. Erickson, considéré comme le père de l'hypnose moderne, et l'un des plus grand thérapeutes du XXe siècle. Elle a beaucoup contribué à l'avancement de l'hypnothérapie et de la psychothérapie ericksonienne. Outre sa pratique clinique, elle a également contribué à la formation de nombreux thérapeutes dans le domaine de l'hypnose et de la psychothérapie. Connue pour avoir développé l'induction « spirale des sens » en autohypnose, ses contributions ont été reconnues et récompensées par plusieurs prix et distinctions dans le monde de la psychothérapie.

et en parfaite sécurité. Au passage, pensez juste à mettre votre smartphone en mode avion par exemple, et votre téléphone filaire en mode occupé. Afin de ne pas être sollicité au cours de votre séance d'autohypnose.

2. Définissez vos objectifs : Avant de commencer votre séance d'autohypnose, réfléchissez à ce que vous aimeriez accomplir. Vous pouvez le lister, le mettre par écrit, simplement et en des termes simples (petite fiche). Vous pouvez d'ailleurs faire de même pour les points qui vous semblent importants de retenir quant à cette "marche à suivre" (sorte de checklist²²). Que ce soit pour surmonter une habitude, réduire le stress, ou améliorer votre confiance en vous, définissez clairement vos objectifs.

²² Checklist : Liste de contrôle, qui comporte les points essentiels, et permet de suivre correctement une procédure, comme en avion par exemple.

3. Installez-vous confortablement (important !) : Asseyez-vous ou allongez-vous dans une position où vous vous sentez à l'aise. Sachant que la position assise mais détendue (transat ? fauteuil moelleux avec repose-pied ?) est préférable, en particulier si vous avez tendance à vous endormir. Assurez-vous que votre corps est bien soutenu, notamment vos lombaires²³, et que vous n'avez pas de tensions inutiles. Pensez également à la température, ni trop ni pas assez. Vous pouvez d'ailleurs mettre une douce musique d'ambiance, même si vous utilisez un audio (sans musique), et légèrement tamiser la lumière environnante.

Et n'oubliez pas que l'on se détend d'autant mieux dans des vêtements amples, dont la

²³ Lombaires : Zone des vertèbres dites lombaires, à la base de la colonne vertébrale. Par extension, les masses musculaires avoisinantes, et qui contribuent à soutenir le dos.

texture est naturelle, comme le coton, la ramie²⁴ ou le lin, par exemple.

4. Relaxez votre corps : Commencez par prendre quelques respirations profondes pour détendre votre corps. Concentrez-vous sur chaque partie de votre corps, de la tête aux pieds, et relâchez toute tension que vous pourriez ressentir. Une technique utile pour relâcher, est d'abord de contracter le membre : Par exemple, soulever légèrement la tête puis relâcher, serrer ses fesses et son plancher pelvien²⁵, puis relâcher, serrer ses poings puis relâcher, tirer à soi ses pieds puis

²⁴ Ramie : Tissu qui s'apparente un peu au lin, mais est une fibre également naturelle, extraite de la plante du même nom, de la famille des orties. Comme le lin, la ramie est connue pour sa résistance, sa durabilité, et sa capacité à former des tissus légers et respirants.

²⁵ Plancher pelvien : Ensemble de muscles et de tissus conjonctifs situés à la base du bassin, sous les organes pelviens tels que la vessie, l'utérus (chez les femmes) et le rectum. Il joue un rôle crucial dans le soutien des organes pelviens et dans le contrôle des fonctions urinaires, intestinales, et sexuelles.

relâcher. [*Lire à ce propos la partie dédiée à la respiration*]

5. Focalisez votre esprit : Choisissez un point de concentration, comme votre respiration²⁶, avec l'air frais qui entre à la base de votre nez, ou un petit objet visuel apaisant placé devant vous, voire un point sur le mur. Utilisez cette focalisation pour détourner votre esprit des distractions extérieures et vous plonger dans un état de relaxation profonde. Et si des pensées vous viennent, voyez-les comme autant de petits nuages blancs qui passent dans un ciel bleu. Et revenez simplement à votre point de concentration.

²⁶ Point de respiration : Une technique simple et éprouvée en méditation consiste à se concentrer sur l'entrée d'air à la base de son nez. Et si l'on a été distrait l'espace d'un moment, y revenir simplement, comme s'il y avait eu quelques petits nuages qui passait dans un ciel bleu.

6. Utilisez des suggestions positives (toujours !) : Une fois que vous êtes dans un état de relaxation profonde, commencez à vous répéter des affirmations positives en lien avec vos objectifs. Utilisez des phrases simples, affirmatives, et toujours positives, comme "Je suis calme et détendu" ou "Je progresse chaque jour". La conjugaison au présent pourrait vous sembler de prime abord bizarre, genre « je réussis parfaitement bien dans tout ce que j’entreprends ». Pourtant, c’est essentiel en regard du mode de fonctionnement de votre cerveau et de la compréhension par votre subconscient²⁷ !

²⁷ Subconscient : Je ne suis pas dans des querelles de clochers. Mais j’utilise ce terme pour sa cohérence et sa logique : du latin (et non de l’anglais !) "sub", dessous, et conscient, "consciens", « qui a conscience de », « qui sait avec », ou encore « partageant la connaissance ». Ce qui veut prosaïquement dire « en dessous conscient ». Sachant qu’en français, le terme "inconscient" (comme dit plus) est le plus souvent mal connoté dans l’usage courant, alors qu’il représente

7. Visualisez vos objectifs : Visualisez-vous atteignant vos objectifs de manière claire et détaillée. Imaginez les étapes que vous franchissez pour y parvenir, ainsi que les émotions positives que cela vous apporte. Vous pouvez d'ailleurs tout aussi bien faire simple, et voir "la flèche au cœur de la cible"²⁸. Cela veut dire, vous concentrer sur l'objectif final acquis. Si par exemple, il s'agit d'un diplôme, et après y avoir bien réfléchi, vous pouvez vous visualiser heureuse, heureux, avec le diplôme en main, et même en train de sautiller, de danser...

bien 80% de notre psyché.

²⁸ La flèche au cœur de la cible : Métaphore tirée d'un enseignement d'un maître de Kyudo, le tir à l'arc traditionnel japonais (art martial), plus que millénaire. Lequel me disait ne voir au final que la flèche au cœur de la cible. Et ne jamais se soucier du reste. Mais pour y parvenir, cela veut dire tout se mettre "naturellement" en place, en amont. Réfléchissez bien à ce concept, méditez-le, car il pourrait vous apporter beaucoup, pour vous et dans votre vie.

Bref, de manifester votre contentement, votre joie, comme si vous y étiez. Ce faisant, vous pouvez en arriver jusqu'à ressentir physiquement cette joie, en humer le parfum (olfactif), le goût (gustatif), et même le toucher (kinesthésique).

8. Un bon conseil : Lorsque vous vous sentez prêt à terminer la séance, prenez quelques instants pour savourer ce merveilleux moment de calme, de sérénité, et même de volupté²⁹ ; et vous réveiller en douceur. Etirez-vous (comme le ferait un chat ?), remuez doucement vos doigts et vos orteils, et ouvrez tranquillement les yeux.

9. Autre bon conseil (pendant qu'on y est) : Vous pouvez terminer votre séance

²⁹ Volupté : Ce terme désigne un ressenti de plaisir intense et profond, souvent d'ordre sensuel ou moral, esthétique. Et qui procure une satisfaction complète des sens ou de l'esprit.

d'autohypnose par une méditation de clôture, comme une méditation de gratitude ou de visualisation positive. Sachant que la gratitude (envers-soi-même déjà ? et envers les autres), savoir remercier, constitue une véritable force.

10. Et "un petit dernier pour la route"³⁰ ?

Ce conseil est en fait essentiel ! Pratiquez régulièrement : Pour obtenir les meilleurs résultats, pratiquez l'autohypnose régulièrement, avec constance. Plus vous pratiquez, plus vous développerez votre capacité à entrer dans un état d'hypnose profonde et à atteindre vos objectifs. Et ainsi rendez votre autohypnose toujours plus efficace. Il peut suffire de seulement 10 à 15 minutes par jour, mais si possible chaque

³⁰ Expression populaire et familière. Mais l'on parle ici d'un conseil, et de rien d'autre !

jour ! Comme un bon jardinier cultiverait avec amour son jardin.

Thomas Edison³¹, qui développa le courant électrique continu, alors que ce fut Nikola Tesla³² qui inventa le courant alternatif, disait, « Nos plus grandes faiblesses résident dans l'abandon. La voie la plus sûre vers le succès est toujours d'essayer juste une fois de plus ».

³¹ Thomas Edison : Ingénieur, mathématicien, et physicien nord-américain, il fut un inventeur prolifique (et parfois controversé), avec plus de 1000 brevets à son actif ; dont celui du télégraphe, d'un micro pour le téléphone, du phonographe (tourne-disque), améliora la lampe à incandescence de Joseph Swan, et la lampe à fluorescence.

³² Nikola Tesla : Ingénieur, physicien, électromécanicien autrichien (d'origine serbe), lui aussi fut un sacré inventeur. On lui doit notamment, développé avec George Westinghouse, ingénieur de New York, ce fameux système de courant alternatif (AC), qui s'est avéré plus efficace pour la transmission d'électricité sur de longues distances que le courant continu, due à sa capacité à être facilement transformé en différents voltages.

En d'autres termes, oubliez vos idées préconçues si vous en aviez, et essayez, appliquez, pratiquez... encore et encore, jusqu'à maîtriser merveilleusement ces très efficaces techniques d'autohypnose.



Quelques clefs essentielles pour bien réussir ses séances

Nous l'avons vu, tout s'apprend, s'entraîne, et se s'entretient. Aussi, je vous recommande vivement de privilégier une approche ludique, de l'aborder d'une manière amusante, divertissante et plaisante. Cela n'enlèvera rien au sérieux de votre démarche personnelle. Et c'est d'ailleurs excellent

remède à "la prise de tête" ! Mais également la meilleure façon pour apprendre³³. Pensez à "maman panda" !

Si vous le pouvez, peut-être est-ce une bonne chose que d'enregistrer votre séance³⁴. Isn't it ?³⁵ Je vous le recommande vivement ! Au moins pour les débuts. Au moins que vous

³³ Une approche ludique implique souvent l'utilisation de jeux, d'activités interactives, notamment en contact de la nature, ou d'éléments de divertissement pour rendre l'apprentissage, le travail ou toute autre activité plus engageante et stimulante. Cela peut favoriser la participation, la créativité et la motivation des personnes impliquées, en créant un environnement plus dynamique et agréable. Et chez l'enfant, son développement. Et en "bon éthologue", je vous dirais de bien observer par exemple "maman panda" avec son petit : elle l'éduque et lui apprend notamment par le jeu. Ce n'est pas pour rien, croyez-moi ! - Ethologue pour éthologie, une science spécialisée dans l'étude du comportement animal, en particulier dans leur habitat naturel, afin de comprendre leurs schémas comportementaux, leurs interactions sociales, leurs mécanismes d'adaptation et leur communication.

³⁴ Cf. Chap. "Utiliser des audios dédiés facilite les choses"

³⁵ Isn't it : N'est-il pas ? Dit avec un zeste d'humour So British.

n'ayez déjà eu une bonne pratique de l'état modifié de conscience, comme avec la sophrologie ou la méditation, par exemple. Et quand bien même, en regard des objectifs que vous aimeriez atteindre...

Ces quelques clefs...

Sachant qu'avec un peu de pratique, vous en arriverez peut-être à développer vos propres processus. Ceux-ci sont juste là pour vous aider au départ, vous faciliter les choses, afin que vous puissiez assez rapidement tirer pleinement parti des bienfaits de l'autohypnose pour votre bien-être, votre santé, et votre vie. Dès lors, voyez-y une synthèse à vous approprier.

Vous y noterez d'ailleurs quelques répétitions, mais qui ne sont pas à proprement parler des redites, au sens courant

du terme. On parle du reste de "pédagogie de la répétition"³⁶.

1. Créer un environnement propice :

Choisissez un endroit calme et confortable où vous ne serez pas dérangé. Un peu comme si vous entriez en conclave³⁷. Assurez-vous que l'éclairage et la température vous soient agréables. Sachant que l'autohypnose peut induire un ralentissement du rythme cardiaque et de la respiration, entraînant une détente profonde, il est possible que cette réduction de l'activité métabolique augmente

³⁶ Pédagogie : Du grec ancien "paidagōgía", dérivé de "paidós" qui signifie "enfant", et "agōgē" qui signifie "conduite" ou "direction". De nos jours, la pédagogie désigne l'ensemble des méthodes, des pratiques et des théories relatives à l'éducation et à l'enseignement, et concerne tous les âges

³⁷ Conclave : Terme d'origine catholique, il est utilisé ici, sans connotation religieuse et par extension, pour désigner le fait de s'isoler momentanément et bénéfiquement des tumultes de ce monde.

la perception ou le ressenti de froid par rapport à la température ambiante.

2. Avant de commencer : Identifiez précisément ce que vous souhaitez accomplir avec l'autohypnose. Que ce soit pour surmonter une habitude, réduire le stress ou améliorer votre confiance en vous, clarifiez bien vos objectifs.

3. Pratiquer la relaxation : Commencez par des techniques de relaxation, telles que la respiration profonde ou relaxation musculaire progressive, pour calmer votre esprit et votre corps. Sachant que certaines techniques de respiration, données plus loin, apportent indéniablement et automatiquement une relaxation musculaire du corps.

4. Utiliser des suggestions positives : Une fois que vous êtes dans un état de relaxation

profonde, utilisez des affirmations simples et positives, conjuguées au présent, afin de renforcer vos objectifs ; et vous renforcer dans vos objectifs. Répétez des phrases simples et affirmatives qui vous correspondent, avec lesquelles vous êtes à l'aise.

5. **Visualiser** : Utilisez la visualisation mentale pour imaginer vivement la réalisation de vos objectifs. Visualisez-vous accomplissant vos objectifs de manière claire et détaillée. Mais rappelez-vous, "la flèche au cœur de la cible"³⁸ !

6. **Être patient et persévérant** : L'autohypnose est une compétence qui s'améliore avec la pratique. Soyez patient avec vous-même. Et persévérez dans votre

³⁸ *Ibid. (métaphore).*

entraînement. L'essentiel est dans la constance !

7. Revenir progressivement : Terminez la séance en douceur en revenant progressivement à un état de "pleine conscience". Prenez votre temps pour vous réveiller et vous remettre dans votre environnement, « dans ce monde qui est le vôtre ».



L'importance vitale de la respiration

La respiration est l'une des fonctions corporelles les plus vitales et essentielles à la vie.

Quelques raisons pour lesquelles la respiration est si importante :

1. **Apport en oxygène :** La respiration permet à votre corps d'absorber l'oxygène de

l'air et de le transporter vers vos cellules via le sang. L'oxygène est crucial pour la production d'énergie cellulaire (sous forme d'ATP) dans vos mitochondries, permettant ainsi à vos cellules de fonctionner correctement et de maintenir la vie.

2. Élimination du dioxyde de carbone : En plus de fournir de l'oxygène, la respiration permet également l'élimination du dioxyde de carbone (CO₂) produit par vos cellules comme sous-produit du métabolisme. Le CO₂ est transporté dans le sang vers les poumons, où il est expiré hors du corps. Une accumulation excessive de CO₂ peut être toxique et peut entraîner une acidification du sang.

3. Régulation du pH : La respiration joue un rôle crucial dans le maintien de l'équilibre du pH dans votre corps. Lorsque vous expirez le