



## INTRODUCTION À LA PRATIQUE DE L'AUTO-HYPNOSE EN GROUPE AINSI QU'EN INDIVIDUEL.

L'ATTITUDE idéale pour profiter dès que possible des premières expériences d'auto-hypnose (en groupe ou en individuel) : tout en sachant que le processus hypnotique n'est pas du sommeil et que vous resterez conscient pendant tout l'exercice, faites comme si c'était du sommeil (!). En effet, lorsque vous voulez vous endormir rapidement, que vous êtes impatient de dormir et que vous faites des efforts pour cela, ...vous vous endormez beaucoup plus difficilement ! Il en va de même pour l'hypnose : soyez « patient », laissez s'installer l'auto-hypnose toute seule.

### **Laissez venir ce fonctionnement naturel**

Si vous avez peur de ne pas vous endormir, cela entrave le sommeil, idem pour l'hypnose. Si, alors que vous vous endormez, vous vous posez des questions comme « *Alors, ça y est ? Est-ce que je dors ?* », vous vous réveillez, n'est-ce pas... ? C'est pareil pour l'auto-hypnose : pour sortir de l'état hypnotique, il suffit que vous réfléchissiez de manière critique « *Suis-je en état hypnotique ? Est-ce que je fais bien ce qu'il faut faire ? Devrais-je voir ceci, ou comprendre cela ?* ». Donc, pour rentrer en auto-hypnose, oubliez tous les « il faut », « je dois », « il faudrait », « je devrais » ... et laissez venir ce fonctionnement naturel.

### **Ce ne sera pas du vrai sommeil**

Si vous vous sentez fatigué et que vous vous sentez vous endormir, laissez votre état de conscience se modifier tout seul. Ce ne sera pas du vrai sommeil. En fait, la plupart d'entre vous n'ont comme référence que deux états de conscience : l'éveil et le sommeil ; ainsi, si le processus hypnotique se rapproche de l'un ou de l'autre, on a tendance à croire que c'est simplement de l'éveil ou du sommeil. En réalité, il existe toute une gamme d'états de conscience. Lorsque l'état de conscience se modifie profondément, il peut ressembler à du sommeil alors que ce n'en est pas ; dans ce cas, si on lutte contre ce que l'on pense être du sommeil, on sort de l'hypnose car notre effort contrecarre la modification de l'état de conscience.



## **L'hypnose est un mode de fonctionnement mental**

Il n'est pas du tout nécessaire de se relaxer, on peut au contraire avoir l'impression de se concentrer, ou d'être tendu, ou distrait. L'auto-hypnose n'est pas de la relaxation, elle est avant tout un mode de fonctionnement mental, même si elle permet ensuite une extraordinaire communication entre l'esprit et le corps. S'il est vrai que certaines expériences hypnotiques peuvent entraîner de profonds états de relaxation mentale et physique difficiles à obtenir autrement, elles peuvent aussi conduire à des états d'hyper-éveil ou à d'autres états émotionnels comme la joie intense, le bien-être somatique et/ou psychique, etc... Donc, vous pouvez très bien arriver à un atelier fatigué ou tendu et en ressortir en pleine forme, ressource, prêt à passer une journée ou une soirée intense.

## **Pas d'appréhension à avoir**

Le processus hypnotique étant communicationnel pendant l'atelier, dès que l'hypnothérapeute suggère de revenir à un état d'éveil habituel, tout le monde y revient avec facilité (il n'y a donc pas de crainte à avoir sur le fait « de ne pas se réveiller »). Vous restez toujours libre de sortir à tout moment de l'état hypnotique ou auto-hypnotique, il suffit de le vouloir, par exemple en ouvrant les yeux.

Dans un processus hypnotique, il est impossible de :

- 1) faire faire à quelqu'un quelque chose qu'il ne veut pas faire ou que ses principes moraux ou religieux lui interdisent lorsqu'il veut les respecter.
- 2) faire parler quelqu'un contre sa volonté ou de lui faire revivre quelque chose qu'il ne souhaite pas ressentir.

Contrairement à certaines idées reçues sur l'hypnose de spectacle, ceci ne survient donc pas en hypnose de groupe, ni en auto-hypnose.

## **Vos préférences**

Si certains mots ou certaines images suggérés par l'hypnothérapeute ne vous conviennent pas, vous prendrez l'habitude de les TRADUIRE automatiquement dans votre langage, par exemple si le mot « calme » ne vous convient pas, remplacez-le directement par un mot analogue que vous préférez, par exemple « confort, confortable, cool, relax...»



### **L'hypnose efficace**

La pensée hypnotique fonctionne plutôt par ASSOCIATIONS d'idées, d'images, de sensations et d'impressions, alors que la pensée d'éveil procède plus par la réflexion analytique, la manipulation de concepts abstraits ou intellectuels, et fait appel à une logique grammaticale (fonctionnement de type cerveau gauche). La pensée hypnotique est donc de type «global» (cerveau droit) et permet de fonctionner par intuition, avec beaucoup plus de spontanéité et d'authenticité, ce qui peut produire des expériences psychiques, voire somato-psychiques, qui ont valeur de réalité, c'est-à-dire d'expériences de vie !

C'est l'une des caractéristiques qui rend l'hypnose si efficace.

### **Tout le monde est capable**

Tout le monde est capable de rentrer dans un processus hypnotique et auto-hypnotique, c'est l'une des capacités NATURELLES du cerveau que de modifier son état de conscience.

Les hommes sont tout aussi capables de produire ce fonctionnement auto-hypnotique que les femmes. Les enfants et certaines personnes y arrivent plus rapidement et plus facilement que la moyenne, mais nous avons tous la capacité d'y arriver; cela peut prendre quelques expériences pour se familiariser à cet apprentissage et pour profiter pleinement des suggestions et des stratégies hypnotiques; l'un des paradoxes du travail hypnotique est qu'il faut pouvoir être très "patient" pour obtenir des résultats très "rapides", car l'impatience et les attentes urgentes bloquent les processus inconscients à la base des véritables changements durables.

Nous savons d'ailleurs que la volonté consciente peut obtenir des résultats rapides, mais dans de nombreux domaines (émotionnels, sentimentaux ou en rapport avec le corps, le sexe, le fonctionnement psychosomatique et le comportement alimentaire, etc...) les efforts de volonté s'épuisent plus ou moins rapidement et les changements disparaissent. Les changements positifs non volontaires sont souvent plus lents à survenir et plus imprévisibles ; par contre, lorsqu'ils surviennent, c'est sans grands efforts, et ils demeurent quasi toujours. Certains changements surviennent parfois rapidement, principalement lorsqu'on ne s'y attend pas, c'est ce qui donne cet aspect «magique» à l'hypnose.

Contre-indication : L'hypnose en groupe est déconseillée aux personnes qui ont vécu des crises avérées de paranoïa ou de schizophrénie.



### **Etat hypnotique**

La profondeur de l'état hypnotique n'est pas importante pour ce type de travail-ci, la bonne profondeur s'installera automatiquement pour s'adapter à la stratégie hypnotique au fur et à mesure des exercices d'auto-hypnose ; on «descend» à la profondeur à laquelle on est prêt à descendre. De plus, le vécu de l'hypnose est lui-même fluctuant ; à certains moments, il est plus léger au point que l'on peut croire qu'on sort de l'hypnose, puis il s'approfondit à nouveau, et ainsi de suite. Laissez venir cette attitude propice à l'hypnose en laissant se produire ce qui survient, tant au niveau de la pensée que des sensations. Avec la répétition des expériences, cela vous semblera de plus en plus facile.

***Dr Eric Mairlot***