

La pause Hypnose



15 minutes
DE SERENITE TOTALE POUR LES
PATIENTS

DEFINITION DE L'HYPNOSE :

L'Hypnose est un état modifié de conscience (OMC). C'est un outil, une clé.

Définition selon Wikipédia :

L'Hypnose est un état psychologique particulier qui revêt certains attributs physiologiques, similaires superficiellement à un sommeil et marqué par le fonctionnement de l'individu à un niveau d'attention autre que l'état de conscience ordinaire.

Définition selon le Larousse :

L'Hypnose est un état de conscience particulier entre la veille et le sommeil, provoqué par la suggestion / Ensemble des techniques permettant de provoquer un état d'Hypnose, utilisées notamment au cours de certaines psychothérapies.

Définition selon Bernheim :

L'Hypnose est un simple sommeil produit par la suggestion et susceptible d'applications thérapeutiques.

Qui est Bernheim: professeur de médecine et neurologue français. Il popularise le nom « psychothérapie » pour désigner le « soin basé sur la suggestion hypnotique en 1891.

Définition selon Braid :

L'Hypnose est comme un état de sommeil nerveux dans lequel il est facile de plonger une personne en utilisant l'induction de la fixation sur un objet brillant. Il utilise cette méthode notamment pour l'anesthésie lors d'interventions chirurgicales.

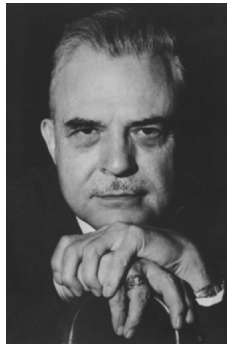
Qui est James Braid : chirurgien écossais, il pose les bases scientifiques d'une pratique thérapeutique uniquement verbale : l'Hypnose thérapeutique est née en 1841.

Définition selon Milton Erickson :

C'est un état de conscience dans lequel vous présentez à votre sujet une communication, avec une compréhension et des idées, pour lui permettre d'utiliser cette compréhension et ses idées à l'intérieur de son propre répertoire d'apprentissage.

Qui est Milton Erickson : psychiatre et psychologue américain, il a une approche innovante en psychothérapie qui repose sur la conviction que le patient possède en lui les ressources pour répondre de manière approprié aux situations qu'il rencontre.

Milton Erickson



HISTORIQUE DE L'HYPNOSE

Des origines lointaines :

-6000 ans : premières traces écrites en Mésopotamie. Un manuscrit sumérien décrit des guérisons obtenues grâce à des États Modifiés de Conscience.

-3000 ans : en Egypte, on étudie les rapports entre le cerveau et l'esprit. Un papyrus retrouvé par Georg Ebers contient près de 900 procédés médicaux, sur lequel on peut lire la phrase « pose ta main sur la douleur et dis que la douleur s'en aille ».

Une stèle égyptienne du temps de Ramsès II décrit aussi une « séance d'hypnose ». Les Grecs anciens pratiquaient une médecine par les « songes ».

-2700 ans : certains philosophes comme Pythagore affirment que les nombres sont les « particules de l'âme ». Il décrit également 3 strates de fonctionnement du cerveau.

Plus tard, le frontispice de la maison d'Antiphon d'Athènes annonce qu'il a le pouvoir de « guérir avec les mots ». Il pense que « chez tous les hommes, la pensée gouverne le corps, pour la santé et la maladie et pour tout le reste ».

Du Concept de magnétisme animal :

- 1529 : Paracelse, médecin suisse, parle de magnétisme animal et de « fluide réparateur, circulant d'un individu à l'autre ».
- 1766 : Franz Anton Mesmer devient célèbre pour son utilisation thérapeutique du Magnétisme animal. Il est le premier à avoir « l'ambition de donner une interprétation enfin rationnelle à des phénomènes que l'on peut décrire sous le terme général de « transe », et qui, tels quels semblent désigner l'irrationnel ou la magie ».
- 1784 : Chastenet de Puységur, disciple de Mesmer, commence à pratiquer le magnétisme animal pour soigner ses vassaux. Tentant de soigner un jeune paysan de 24 ans, Puységur attend « la » crise mesmérénne accompagnée de convulsion comme à l'habitude. A son grand étonnement, c'est un sommeil calme et profond qu'il obtient.
- 1814 : Le mot « hypnotique » entre dans le dictionnaire de l'Académie Française.
- 1829 : Jules Cloquet, chirurgien français, réalise une ablation d'une tumeur sous « sommeil magnétique ».

Du magnétisme à l'Hypnose :

- 1841 : James Braid est le premier à vouloir réutiliser les techniques du magnétisme animal tout en se démarquant des magnétiseurs : il pose les bases scientifiques d'une pratique thérapeutique verbale, c'est la naissance de l'Hypnose Thérapeutique.
Il définit l'Hypnose comme un « état de sommeil nerveux ». Il utilise des inductions par fixation sur un objet brillant pour obtenir des anesthésies lors d'interventions chirurgicales.
- 1864 : Ambroise-Auguste Liébeault fait entrer l'Hypnose en France.
- 1882/1892 : c'est l'âge d'or de l'hypnose. Deux courants se forment, donnant naissance à deux écoles différentes.
 - Ecole de la Salpêtrière : fondée par Jean-Martin Charcot, neurologue. Il réhabilite l'hypnose comme sujet d'étude scientifique en la présentant comme un fait somatique pathologique propre à l'hystérie.
 - Ecole de Nancy : fondée entre autre par Hippolyte Bernheim et Ambroise-Auguste Liébeault. Bernheim définit l'hypnose comme un simple sommeil produit par la suggestion et susceptible d'applications thérapeutiques. Il développe et fait évoluer l'idée de l'utilité de l'hypnose.
- 1891 : Hippolyte Bernheim popularise le nom « psychothérapie » pour désigner le « soin basé sur la suggestion hypnotique ».

De Milton Erickson à nos jours :

- 1950 : Milton Erickson, psychiatre, travaille sur une hypnose plus moderne et plus stratégique.
- 1970 : La pratique de Milton Erickson est aux origines de la Programmation Neuro-Linguistique de Richard Bandler et John Grinder.
- 1979 : Daniel Araoz baptise Nouvelle Hypnose une hypnose plus douce, pratiquée de nos jours lors des thérapies. Il s'agit d'une hypnose plus sophistiquée également.
- 2000 : Hypnose Humaniste, naissance d'un nouveau concept développant un état de conscience augmentée.

→ Les différentes formes d'Hypnose :

Hypnose Classique : c'est l'hypnose de spectacle. L'hypnotiseur parle en suggestions directes (tels que : dormez!). Cette forme d'hypnose très directive n'est en rien thérapeutique.

Hypnose Ericksonienne : il s'agit d'une forme plus améliorée de la précédente. Erickson y a intégré des suggestions différentes. Il parle en suggestions directes (ex :« monte le chauffage ») et indirectes (ex:« tiens, j'ai un peu froid ») L'approche devient plus stratégique et thérapeutique.

Nouvelle Hypnose : Hypnose plus souple et moins agressive que l'Hypnose Ericksonienne. Enrichissement par l'intégration de la PNL.

Hypnose Humaniste : nouvellement découverte, cette hypnose est complètement différentes des autres car le travail se fait en non-dissocié (pas de dissociation Conscient/Inconscient).

→ Qu'est-ce que l'Inconscient ?

L'Inconscient est ce qui est dépourvu de conscience. En psychologie, l'inconscient désigne les phénomènes inaccessibles au champ de la conscience .

Selon la psychanalyse, l'inconscient psychique à une influence sur le comportement, les sentiments et le jugement d'un individu et sur les raisons réelles de choix ou de décisions.

(source Wikipédia)

L'inconscient est personnel. Chaque personne à sa conscience propre et son propre inconscient, tout ce qui fait ce que nous sommes, ou qui nous sommes.

Il est capable de traiter un nombre incalculable d'informations simultanément.

L'inconscient réagit 1/2 seconde avant le conscient.

C'est lui qui gère notre mémoire. Il est créatif et déteste le vide ; c'est pour cela qu'il faut faire très attention aux faux souvenirs (false memory syndrom).

L'inconscient ne comprend pas la négation, ce qui s'avère très utile à certains

moments !

Selon Milton Erickson, l'Inconscient est « bon, protecteur et plein de ressources ».

L'Inconscient à 3 fonctions :

- 1- Régulation et coordination des fonctions biologiques
- 2- Réservoir de connaissance : c'est le stockage de l'information, le tiroir que l'on ouvre pour stocker ou sortir une information. C'est aussi le siège de la créativité
- 3- Protection : il permet de refouler certains événements.

LA MISE EN TRANSE

Les fondamentaux d'une mise en transe :

Focalisation / absorption / dissociation

1- La Calibration

Calibrer, c'est reconnaître un indicateur précédemment observé.

Calibrer, c'est remarquer la différence entre son état normal et son état de souffrance.

Par exemple : Une personne qui souffre, aura peut-être une posture différente, une tendance à se pencher sur son bras (ou autre), un froncement de sourcils ou un ton de voix plus aigu...

Observer la personne permettra d'amplifier ce qui est positif ou de changer ce qui semble être négatif.

Voici quelques éléments observables :

Visuel :

- posture, mouvement
- coloration de la peau
- respiration
- yeux
- froncement des sourcils, grimace, pincement des lèvres...

Auditif :

- ton, volume de voix
- rythme
- bruit de la respiration
- phrases utilisées : les personnes qui souffrent peuvent devenir vulgaires

2- La synchronisation

La synchronisation c'est « être dans la même bulle que l'autre », « être sur la même longueur d'onde »

La synchronisation se fait en 3 étapes :

- mirroring : établir une connexion via différents canaux
- pacing : garder le rythme et suivre l'autre
- leading : prendre « la main », dévier très légèrement pour emmener la personne ou vous le voulez (dans notre cas, là où il n'y a plus de douleur).

La synchronisation peut-être :

- sur le niveau de langage
- sur le ton de voix, le volume
- la posture, clignement des yeux
- l'humeur, l'état émotionnel

Le tout premier élément de synchronisation passe par la respiration. Il est important d'inspirer et de souffler en même temps que la personne pour établir le contact. L'induction sera effectuée sur l'expiration (cf induction hypnotique)

ATTENTION

Il s'agit de créer de l'empathie afin de comprendre ce que la personne ressent et non pas de souffrir à sa place.

3- Le VAKOG (visuel auditif kinesthésique olfactif gustatif)

Le VAKO est un indicateur d'orientation sensorielle.

Le cerveau encode de l'information suivant ce qu'il perçoit à travers nos 5 sens.

Il s'agit donc de repérer comment la personne fonctionne afin de parler, comme elle.

Voici quelques exemples:

Visuel: «c'est très clair», «ça me paraît flou», «il n'y a vu que du feu», «à vu de nez», «il rit jaune», «il voit la vie en rose», «il m'en fait voir de toutes les couleurs», «je l'ai à l'œil», c'est de la poudre aux yeux, faire les yeux doux...

Auditif: «il ne mâche pas ses mots», «nous sommes tous d'accord», «tu me casses les oreilles», «elle à la langue bien pendue», «ça me parle», «ça ne me dit rien», «on s'entend bien», discours de sourd...

Kinesthésique: «je suis mal dans ma peau», «j'en ai eu froid dans le dos», «je nage complètement», «ça me touche», «je suis lessivée», toucher du bois...

Il est important d'utiliser le même canal lors de la transe afin que les mots puissent «résonner» dans l'Inconscient.

4- Les submodalités

Les submodalités sont les caractéristiques du VAKOG. Elles sont utilisées pour amplifier le positif et le stabiliser, neutraliser le négatif, moduler un état intérieur.

Les submodalités servent à bien dissocier la personne pour qu'elle éprouve plus ou moins de douleurs.

Voici quelques exemples de submodalités utiles pour dissocier la personne:

Visuel: c'est lumineux/sombre, flou/net, quelle est la taille de l'image?, comment est le cadre?, comment est le contraste?, c'est brillant/mat, couleur/noir et blanc, zoom possible?

Auditif: son à gauche/droite, volume fort/bas, quel est le rythme?, rapide/lent

5- Les signes indicateurs de transe

Les signes indicateurs de transe sont les signes externes que vous allez pouvoir observer lorsque la personne commence sa transe.

Même s'il en existe une multitude, les plus courants sont le mouvement des yeux derrière les paupières, la respiration plus calme et plus profonde, la déglutition, la coloration de la peau...

Voici une liste non exhaustive des signes indicateurs de transe:

Rougeur, bâillements répétés, larmes physiologiques, détente, économie de parole, fermeture des paupières, fixité du regard, relâchement des traits du visage, déglutition, petits mouvements brusques du corps, pleurs, amnésie...

Il faut être attentif aux signes indicateurs de transe car ils permettent tout simplement de commencer la technique nécessaire.

Nota: la personne en transe ne se rend pas compte des signes. Il n'est pas nécessaire de lui faire part de ses signes indicateurs de transe.

6- Les Inductions

Partie essentielle de la séance d'hypnose, l'induction permet la mise en transe à proprement parler. La personne en état ordinaire de conscience glisse en état modifiée de conscience grâce à l'induction. On parle alors de dissociation.

Lorsque vous êtes acteur du souvenir, que vous ne pouvez pas voir votre visage (car vous êtes vous), vous êtes **associé** / lorsque vous êtes spectateur du souvenir, que vous pouvez vous voir, dans différents angles, de face comme de dos, vous êtes **dissocié**.

En hypnose, la personne dissociée est spectatrice de ce qu'elle vit.

Comment parler à une personne dissociée?: ne plus utiliser d'adjectifs possessifs tels que « votre ».

Exemple: «votre main va devenir de plus en plus légère...» → mode associé
«la main va devenir de plus en plus légère...» → mode dissocié

«vous allez pouvoir imaginer un endroit agréable...» → mode associé
«l'inconscient va pouvoir imaginer un endroit agréable...» → mode dissociée

Mais on peut également parler directement à l'inconscient:

«cher Inconscient, tu peux imaginer un endroit agréable...» → mode dissocié

Il existe plusieurs inductions:

- Induction par l'accompagnement dans un souvenir agréable
- Induction en imaginant l'expérience hypnotique
- Induction par la fixation d'un objet
- Induction par glissement de l'orientation sensorielle
- Induction par la balance respiration/fermeture des yeux
- Induction par saturation psychique
-

L'HYPNO-ANALGESIE

L'Hypnose permet soit:

- 1- l'analgésie: diminution ou disparition de la sensibilité à la douleurs
- 2- l'anesthésie: disparition de la sensibilité à la douleurs

Les avantages d'une analgésie sous hypnose:

Ils sont multiples, autant dans les protocoles que dans les complications et contre-indications: pas de prise de médicament, aucune préparation préalable, peut-être pratiqué n'importe où, pas de perte de conscience.

Il s'agit de déterminer si l'hypno-analgésie est là pour soulager une douleur à un instant T, ou s'il s'agit de soulager une douleur chronique.

Soulager une douleur chronique peut-être effectué dans le cadre d'un thérapie brève, comptant une ou plusieurs séances, par un hypnothérapeute.

L'hypno-analgésie étudiée, sera celle pour soulager les douleurs à l'instant T, nécessitant, en médecine classique, la prise de médicaments.

Attention :

Toute douleur est utile, elle permet d'avertir d'un dysfonctionnement. Ne jamais faire d'hypno-analgésie sans diagnostic préalable.

L'hypno-analgésie sera faite → soit par suggestion directe après induction: la personne sentira qu'il s'agit d'hypnose car on lui parle d'Inconscient

→ soit par imagination:

- échelle de douleurs
- gant de boxe pour protéger
- barre de fer
- bouclier magique
-

Commençons :

L'induction par l'Accompagnement dans un souvenir agréable

C'est une induction qui permet à la personne de ne pas se rendre vraiment compte qu'elle glisse en état modifié de conscience.

Il s'agit là de demander à la personne de retrouver un souvenir agréable. Une fois que la personne l'a trouvé, lui suggérer de revivre ce moment. Les submodalités aidant à amplifier le ressenti.

Voici un exemple d'induction par l'Accompagnement dans un souvenir agréable: «Repensez maintenant à un souvenir agréable, c'était il y a peut-être longtemps. Peut-être êtes vous sur une plage au bord de l'eau,... ou peut-être à la montagne... ou tout simplement dans votre chambre... ressentez comme vous êtes bien, détendu...»

Il existe de nombreuses méthodes utilisées pour diminuer ou faire disparaître la douleur. Transformation sur l'espace de la douleur : Visualisation de quelque chose de positif comme une fleur qui pousse à cet endroit en insistant sur la beauté, la douceur des pétales, parler d'arbres, de croissance, de chaleur, de quelque chose qui se diffuse, qui s'ouvre...

On peut aussi imaginer de nombreuses choses comme des barres d'énergies qui circulent, une boule de chaleur, avec de la lumière, de la chaleur, de la détente musculaire... Demander de symboliser la douleur et modifier son apparence : couleur, texture, taille, son emplacement etc. Se concentrer sur une partie de la douleur qui n'est pas la douleur.

Souvenir et transfert d'analgésie : L'analgésie en gant est un transfert de l'analgésie depuis une main qu'on imagine gantée comme un gant de boxe (il n'existe plus de sensation). Pour les enfants il y a une version avec une baguette magique ou un gant magique.

Dissociation : Être ailleurs. S'imaginer sur la plage, en forêt, en montagne ou ailleurs, dans un souvenir de vacances, vivre un rêve agréable, se retrouver dans un lieu de sécurité et de confort. Il s'agit de dissocier complètement la personne, elle s' imagine totalement ailleurs. On peut faire des dissociations partielles, imaginer que la partie douloureuse ne fait plus totalement partie de notre corps, que les terminaisons nerveuses sont momentanées débranchées. Une autre possibilité peut être de faire un focus de l'attention sur le côté controlatéral à la partie atteinte, fixer toute l'attention, toutes les sensations concentrées dans une partie saine. Par exemple se fixer sur la main droite si c'est la main gauche qui est atteinte et sur le pied gauche si c'est le pied droit qui souffre.

Distorsion du temps : On peut suggérer que le temps est malléable comme un chewing-gum, qu'on peut l'étirer longuement, longtemps ou le compacter. On peut rappeler des expériences que nous avons tous vécues : comme le temps semble long quand on s'ennuie et comme il semble parfois si court lorsqu'on s'amuse. Le temps douloureux peut devenir infiniment court.

Exercice :

- 1- A demande à B de fermer les yeux
- 2- A guide B de l'état ordinaire de conscience vers l'état de conscience modifiée
 - en utilisant le langage de la personne
 - en utilisant des métaphores
 - en dissociant le corps et l'esprit
- 3- Phase de travail en analgésie
- 4- Retour

L'AUTO-HYPNOSE

L'auto-hypnose est le fait de se mettre soit même, sans l'aide d'un praticien, en état d'hypnose, c'est à dire en transe.

1- La respiration

Après s'être confortablement installé dans un endroit tranquille, sans peur ou stress d'être dérangé, commencez à prendre conscience de votre respiration.

Vous sentez le parcours de l'air dans le nez, la gorge et les poumons. Vous devez vous concentrer sur votre respiration. Respirez calmement. Ne pensez à rien d'autre qu'à votre respiration.

Peut-être aurez vous besoin de vous dire en vous-même: «je respire calmement... si je suis calme, je suis bien... et je respire calmement... tout n'est que respiration... et plus je respire calmement, plus je me sens bien, détendu....».

Respirez en respiration consciente

2- Les déclencheurs sensoriels (submodalités)

De même que vous utiliserez les déclencheurs sensoriels (submodalités) pour dissocier une personne, vous allez «scanner» un souvenir agréable, c'est dire, le voir dans ses moindres détails.

Vous allez commencer par tout ce qui est visuel. Voyez en imagination, tous les détails de votre souvenir agréable.

Ex.: commencez par le cadre: est-ce à la mer? À la montagne? À la campagne? Ou tout simplement sur votre canapé?... puis, toujours en imagination, regardez chaque détail autour de vous. Fait-il jour, nuit? Y a-t-il du soleil, des étoiles?....

Après avoir détaillé l'image (ou le film) en visuel, faites le en auditif. Qu'entendez-vous? Entendez-vous le bruit des vagues qui s'échouent sur le sable? L'aigle qui glatit en tournoyant dans le ciel?...

Et enfin, terminer par le kinesthésique: y a-t-il du vent? Fait-il chaud, froid? Quelles sensations ressentez-vous? Sentez-vous quelque chose?

Repensez à votre souvenir dans les moindres détails

3- Qu'attendez-vous de cette séance d'auto-hypnose?

Il s'agit de déterminer ce que vous souhaitez obtenir avec cette séance d'auto-hypnose.

→ La Détermination d'Objectif

Posez clairement l'objectif à l'aide d'une phrase très simple, sans mot compliqué. Essentiel: soyez POSITIF (l'Inconscient ne comprend pas la négation)

Ex.: Ne dites pas «je ne veux plus être stressé» car votre Inconscient comprend: «Je veux être stressé»

Dites plutôt: «je veux être calme et détendu»

L'objectif doit être réalisable: l'Inconscient n'est ni une baguette magique, ni une boule de cristal...

Ne dites pas ce que vous ne voulez pas et/ou plus, dites ce que vous voulez.

→ En quoi est-ce important pour vous?

Demandez-vous pourquoi votre demande est importante pour vous. Évaluez votre motivation en argumentant auprès de votre conscient.

Si, par exemple, vous souhaitez faire de l'auto-hypnose pour arrêter de fumer, mais que la demande émane de votre conjoint: vous vous essaieriez sans véritable conviction, donc sans victoire car vous ne souhaitez pas arrêter pour des raisons personnelles (au sens strict du mot).

Creusez au maximum pour obtenir une plus grande motivation et un meilleur résultat.

→ Objectif atteint?

Posez-vous la question: comment saurais-je que j'ai atteint mon objectif?

Fiez-vous à des réponses concrètes:

«quand je serai plus calme et détendu», «quand je pourrai à nouveau parler à ce collègue trop bavard»... soyez le plus concret possible. Imaginez-vous vivre la scène qui vous irrite et vous trouverez le «comment le saurai-je».

→ Votre entourage

Demandez-vous s'il y a quelque chose ou quelqu'un dans votre entourage qui vous empêche d'atteindre votre objectif.

Ici, il s'agit de découvrir s'il y a ou non un bénéfice secondaire au changement.

Par exemple, quelqu'un qui est déprimé peut avoir un bénéfice secondaire, celui de manger plus (et inversement).

Si vous atteignez votre objectif, qu'est-ce que cela changerait dans votre vie? Dans celle de votre famille? Aimerez-vous les conséquences de ces changements?...

Limite de l'auto-hypnose: dans certain cas, l'auto-hypnose ne pourra pas vous aider à atteindre votre but seul, car le problème peut avoir une utilité cachée. Il sera alors le moment de consulter un hypnothérapeute.

→ Ou, quand, avec qui?

Il s'agit là de futuriser. Vous vous imaginez dans le futur avec votre objectif atteint. Comment êtes-vous? Avec qui?

Par exemple: vous êtes stressé et vous souhaitez travailler sur la quiétude: demandez vous comment vous serez quand vous serez détendu. Serez-vous plus souriant? Plus avenant? Plus calme avec ce collègue qui vous semblait agaçant et avec qui vous rigolerez peut-être quand vous serez détendu?

→ Pourquoi ne pas changer maintenant?

Listez vos blocages, vos freins. Notez tout ce qui vous vient à l'esprit. Soyez franc avec vous-même, ne vous inventez pas de mauvaises excuses, restez vrai.

Par exemple: «je n'ai pas le temps de prendre le temps de discuter avec ce collègue...» est-ce vrai, vous n'avez pas le temps?

→ Quelles sont vos ressources?

A chaque blocage, inscrivez en face la ressource que vous avez pour passer outre.

Reprenons l'exemple: «je n'ai pas le temps de prendre le temps de discuter avec ce collègue»

Vos ressources: «entre 12h00 et 14h00, je suis libre»

Faites ainsi avec chacun des blocages ou freins qui vous empêchent de changer maintenant.

→ Résumez, reformulez

Résumez, reformulez brièvement chaque élément afin de n'obtenir qu'une phrase simple.

Par exemple: «je souhaite être plus détendu. C'est important pour moi car... et je saurai que j'ai réussi quand... et que... je serai avec... et j'aurai... car je pourrai voir ce collègue entre 12h00 et 14h00 »

Maintenant que vous avez déterminé votre objectif, passons à la pratique !!

DE LA DEMANDE A L'INCONSCIENT A LA TRANSE

Se sera peut-être l'exercice le plus compliqué car il s'agit ici de rester complètement neutre. En effet, vous allez demander à votre Inconscient de vous faire un signe afin de vérifier que ce que vous faites est bon pour vous.

Vous devrez être attentif à vos pensées, images, sons, ressentis ou gestes... mais inconscient. Ne faites pas consciemment un geste pour dire «j'ai bougé» car cela ne fonctionnera pas.

L'induction hypnotique en auto-hypnose:

Il existe plusieurs formes d'induction hypnotiques en auto-hypnose

- par la méditation
- par la fixation du regard
 - * yeux fermés (fixation du bout du nez)
 - * yeux ouverts (fixation sur un point de la main)
- au métronome
- par la bibliothèque magique
- par le jardin secret
- ...

Vous ne vous rendrez peut-être pas compte des changements. Quand on travaille avec l'inconscient, on ne peut pas être conscient de ce qu'il fait.

«Faites confiance à votre Inconscient» Milton Erickson

L'induction par la méditation

Voici un exemple:

«Respirez tranquillement... inspirez lentement et soufflez tout aussi lentement, comme si les poumons se vidaient par eux-même. A chaque inspiration, sentez comme vous vous sentez bien et à chaque souffle, sentez comme vous entrez de plus en plus profondément en vous, comme vous vous sentez de plus en plus lourd... concentrez-vous sur votre respiration... vous ne pensez plus, vous êtes à l'intérieur, à l'intérieur de vous-même....»

Après cette induction, demandez à votre inconscient de faire un signe qui signifie OK. Attendez ce signe, soyez certain que CE signe viendra, mais ne provoquez rien. Soyez à l'affût.

Vous pouvez cibler votre signe en envoyant une suggestion directe:

«Cher inconscient, je te demande de faire bouger mon index (droit ou gauche) pour m'indiquer que tu es là»

Ressentez comme un tout petit mouvement brusque, comme un «nerf» qui bouge. Elle est là, la réponse que vous attendiez!

Si vous ne ressentez rien, attendez. Si après quelques instants vous n'avez toujours rien senti, reformulez votre demande.

«Cher inconscient, je n'ai pas ressenti ta réponse. Merci de recommencer un peu plus fort»

Un peu plus loin: Dans un premier temps, essayer d'utiliser des problématiques qui font appel à une seule réponse (OK). Quand vous serez plus exercé, incluez alors le PAS OK via un autre signe.

Par exemple: «cher inconscient, merci de bouger l'index droit pour dire «ok», et l'index gauche pour dire «pas ok».

Après l'induction et la phase de travail, remercier votre Inconscient.

Vous pouvez alors procéder au retour en état ordinaire de conscience.

Pour cela, vous ressentez à nouveau le fauteuil sous votre corps, le sol sous vos pieds... vos mains peuvent bouger, se dégoûdir et vous entendez à nouveau les bruits alentours. Vous pouvez ouvrir les yeux car vous êtes ici et maintenant !

Récapitulatif :

- 1- Induction hypnotique
- 2- La demande à l'Inconscient avec indicateur(s)
- 3- Remercier l'Inconscient et demander de mettre en place la (les) solutions trouvée(s)
- 4- Retour

