



Pratiquer l'autohypnose

Article de Jean Touati, hypnothérapeute

Novembre 2013

L'autohypnose (ou auto-hypnose) consiste à pratiquer seul la transe hypnotique. Après quelques séances d'hypnose avec le thérapeute, il est en effet possible de retrouver, par soi-même, les bienfaits de la transe hypnotique. Je présente ici une démarche d'autohypnose et quelques techniques d'induction hypnotique ; l'induction est la démarche par laquelle le thérapeute vous amène à l'état de conscience modifiée que l'on appelle la transe hypnotique. Ces techniques, proches des démarches de méditation, vous permettent de poursuivre le travail effectué en séance ou de retrouver, quand vous en avez besoin, un état de détente et de relaxation profonde. Essayez diverses méthodes et choisissez celle qui vous convient le mieux.

N'oublions pas, cependant, que les bienfaits de l'hypnothérapie résultent avant tout d'une relation singulière entre le patient et le thérapeute que l'autohypnose ne peut, à elle seule, remplacer.

Principes d'autohypnose

Quelle voix vous guide en auto-hypnose ?

En séance d'hypnose le thérapeute vous guide par sa voix, vous allez maintenant vous guider vous-même grâce à votre dialogue intérieur, la voix que vous pouvez entendre lorsque vous pensez ou lorsque vous lisez. Prenez conscience du rythme de votre respiration et laissez votre voix intérieure s'exprimer au rythme de votre respiration soit sur l'inspiration soit sur l'expiration ou sur les deux alternativement. Cette voix intérieure pourra s'estomper lors de la transe. En vous adressant à vous-même vous pourrez utiliser votre prénom ou vous tutoyer et lorsque vous parlerez d'une partie de votre corps vous en parlerez comme si cette partie du corps était extérieure à vous-même « cette main, le souffle, etc. » ou comme si quelqu'un d'autre parlait de cette partie de votre corps : « ta main, ton souffle, etc. » plutôt que « ma

main, mon souffle... » Cela induit une « dissociation » — se percevoir comme de l'extérieur — ce qui favorise la transe.

Darwin nous disait que la musique a certainement précédé le langage. Un accompagnement musical peut favoriser la transe hypnotique, induire directement certaines émotions et par association réactiver le ressenti d'une précédente séance d'hypnose accompagnée de cette musique. Choisissez parmi les chansons, ambiances musicales ou bruits de la nature que je vous ai transmis ou toutes musiques que vous appréciez et qui favorisent la relaxation.

Quand pratiquer l'autohypnose ?

Vous pouvez pratiquer l'autohypnose à tout moment de la journée. L'expérience d'autohypnose est cependant meilleure pendant la phase de repos ultradien. Ces cycles ultradiens correspondent à ceux du sommeil, qui se continuent naturellement et plus ou moins inconsciemment pendant la journée. Le repos ou creux ultradien sera cette période de 20 minutes où l'état de conscience se modifie naturellement (rêverie, distraction, etc.) On trouve chez les personnes surmenées ou souffrant de fatigue chronique, une perturbation de ces rythmes. Se recadrer dans ces rythmes apporte des bénéfices appréciables. Il est donc bénéfique de repérer ces rythmes et de faire une pause dans le creux, ce moment par exemple où on lit trois fois la même page sans rien comprendre, où on ne comprend plus vraiment ce qui est dit, où on se surprend à fixer un coin de table depuis un temps indéfini tout en étant comme absent. Autant s'arrêter pour se consacrer à soi. Cette pause ultradienne, si elle est respectée et bien réalisée, permet également de récupérer d'un mauvais sommeil. La séance peut avoir une durée de 10 à 20 minutes voire davantage.

Avec l'entraînement vous pourrez retrouver très rapidement votre état de transe hypnotique et faire des séances très courtes, par exemple, avant une action importante.

Où pratiquer l'autohypnose ?

Installez-vous confortablement dans un endroit tranquille où vous n'allez pas être dérangé. Il peut être également intéressant de faire des séances dans un lieu extérieur : dans un parc, bercé par les bruits de la nature ou ceux d'enfants qui jouent, au bord d'une rivière, etc. ou encore dans un endroit pouvant paraître, a priori, moins inspirant comme une gare, un restaurant, même bruyant, où vous profiterez d'un temps d'attente. Vous pourrez faire l'exercice de réduire le bruit environnant ou de le transformer (les bruits et les dialogues entremêlés deviennent le bruit de mouettes et des vagues, etc.)

Quelle posture adopter ?

Notre façon de nous tenir a un effet profond sur les émotions et les états mentaux dont nous faisons l'expérience. Vous pouvez être assis ou allongé (dans ce cas, plutôt si vous souhaitez vous endormir ensuite) voire même debout. Votre posture doit vous permettre de vous détendre dans une position confortable mais également de rester alerte et attentif.

La posture peut être relaxée ou tonique. Certains peuvent ressentir, lors de la transe une raideur du corps (catalepsie), d'autres plutôt un relâchement. Vous pouvez, assis sur une chaise, adopter une posture telle que précisée dans certaines approches méditatives ; par exemple : assis avancé sur la chaise pour dégager le dos, pieds bien posés au sol, mains sur les genoux, épaules relâchées vers l'arrière, poitrine ouverte, tête bien en équilibre flottant sans effort, la nuque longue et détendue (imaginer un ballon tirant sur le haut du crâne), menton légèrement rentré, regard dirigé légèrement vers le bas fixant un point précis devant vous.

Mais vous pourrez être plus relâché, dans un fauteuil, comme lors de vos séances en hypnothérapie ou encore expérimenter d'autres postures, qui même si elles peuvent paraître insolites, vous conviennent. Une fois installé, prenez une lente et profonde inspiration que votre corps et votre esprit associeront symboliquement à l'entrée en transe.

Déterminez et formulez votre objectif pour votre séance d'auto-hypnose

Vous allez faire une séance d'auto-hypnose pour répondre à un objectif ; cet objectif peut être de différentes natures : clarifier vos pensées, vos ressentis ; mieux écouter ou apaiser vos émotions ; percevoir des pistes de résolution face à une situation qui vous pose problème ; prendre ou conforter une décision ; retrouver un état de relaxation ; prolonger les bienfaits d'une séance d'hypnothérapie ; etc.

Aussi, avant de commencer ou lors de l'entrée en transe (après la fermeture des yeux) il peut être bon de prendre un instant pour penser à ce que vous attendez de votre séance et de formuler, pour vous-même, en prononçant votre prénom, une question ou un souhait que vous exprimerez en termes positifs — rappelez-vous : notre cerveau n'aime pas les « ne pas » (la négation) —. Par exemple : Qu'est-ce qui m'amènera, moi, "prénom", à me nourrir à nouveau sainement ? Comment saurai-je, moi, "prénom", que j'ai fait le meilleur choix ? Comment serai-je, moi, "prénom", lorsque mes difficultés auront disparu ? Dis-moi, moi "prénom", comment accéder à mes désirs profonds. Indique-moi, moi "prénom" comment trouver la voie de la sérénité. Que faut-il que je fasse, moi, "prénom", pour... ? etc.

Lors de l'entrée en transe, inscrivez mentalement votre question ou votre souhait comme il vous vient de l'imaginer : sur une plage de sable que vous connaissez ou que vous imaginez, dans une bulle de savon que vous tiendrez entre vos mains, dans un arbre à souhait, etc. Mettez les mots en couleurs, en relief, sculptez-les, etc. et relisez plusieurs fois cette phrase tel un mantra puis poursuivez par la démarche d'induction hypnotique qui vous convient.

Quelques techniques d'auto-induction hypnotique

La méthode naturaliste

Quand vous êtes fatigué, irritable, décidez de faire une pause. Fermez les yeux et recherchez dans quelle partie de votre corps vous vous « sentez bien » ; un endroit que vous ressentez ou imaginez comme moins tendu. Ce peut être un bras, une main, etc. Sentez la détente de cette partie du corps et imaginez ce bien être se propager dans tout votre corps et s'approfondir. Laissez venir à vous des expériences passées de bien-être, sans trop y penser, laissez revenir les bonnes sensations afin de trouver les ressources pour faire face à vos difficultés actuelles ; laissez-vous aller : « autorisez votre inconscient à faire ce qu'il a à faire, comme il doit le faire ». Au bout d'un certain temps, vous reprendrez naturellement conscience. Vous vous rendrez compte que 10 à 20 minutes se sont écoulées. Remarquez les effets bénéfiques, les changements agréables ainsi que votre capacité à faire face aux choses ! Décidez de recommencer deux à trois fois par jour, à chaque fois que cela sera nécessaire. Exemple : « Je me sens déconcentré, peut-être fatigué... ou j'ai l'impression d'avoir besoin de faire une pause... je me rends compte que je suis irritable... alors je peux considérer cela comme un signal m'indiquant le moment de faire une expérience utile, pour moi et ma vie. Je décide de chercher en moi l'endroit où je me sens le plus à l'aise... et au fur et à mesure que je m'installe intérieurement, je perçois comme une certaine sensation de bien-être qui s'étend et s'approfondit... et alors que je me demande comment mon inconscient va utiliser, naturellement et spontanément, d'une façon positive, mes expériences passées, mes connaissances conscientes et inconscientes, il va découvrir les solutions à mes questions actuelles, sans que je n'aie rien à faire de particulier. Quand, au bout d'un moment, je me rends compte que je suis plus conscient de moi-même et des choses du dehors, je peux regarder l'heure et m'apercevoir que 10 à 20 minutes se sont écoulées, dont je ne peux rendre compte. Je vais être curieux des changements agréables, surprenants et bénéfiques qui vont commencer à se mettre en place dans ma vie et décider de recommencer cette expérience agréable, chaque jour, à chaque fois que cela me paraîtra nécessaire ou lorsque j'en aurai envie. »

La spirale des sens

Cette méthode s'inspire de la méthode élaborée par Betty Erickson, l'épouse de Milton Erickson. Je l'ai souvent utilisée en séance avec vous. Elle consiste à percevoir l'environnement et à se percevoir dans cet environnement en parcourant successivement toutes les modalités sensorielles (canaux de perception) : visuelles, auditives et kinesthésiques (sensations corporelles) auxquelles vous pouvez ajouter les modalités olfactives, gustatives et la proprioception (la perception de la position de votre corps dans l'espace). Prenez une lente et profonde inspiration puis :

☉ Prenez conscience de 3 éléments visuels de votre expérience, et utilisez des mots de liaison comme « et », « alors que », « pendant que » : « Et comme tu es assis... et que tes paupières sont encore ouvertes... tu vois devant toi... la couleur du mur... et les petits détails de cette pièce... comme ce tableau sur le mur et les rideaux... »

- Ⓞ Prenez conscience de 3 éléments auditifs : « Et pendant ce temps,... tu entends le bruit de ta respiration, ... et le tic-tac de la pendule... pendant que de l'extérieur... te parviennent les bruits de la rue... etc. »
- Ⓞ Prenez conscience de 3 sensations dans votre corps ou émotions : « Et tes paupières deviennent lourdes... alors que tu sens l'air pénétrer dans les poumons... et que tu sens la poitrine monter doucement au rythme de ta respiration, etc. » Placez une suggestion : « Et à chaque inspiration... tu entres de plus en plus profondément en transe... »
- Ⓞ Laissez votre regard se fixer sur quelque chose et poursuivez sans quitter cette cible des yeux. Prenez conscience de 3 éléments visuels que vous voyez avec votre vision périphérique, puis 3 éléments auditifs, puis 3 sensations.
- Ⓞ Puis fermez les yeux et revoyez mentalement, avec le plus de détails possibles, votre environnement puis, toujours mentalement, focalisez-vous plus particulièrement sur 2 éléments visuels puis poursuivez en vous concentrant sur 2 éléments auditifs, et 2 sensations ou émotions, suivies d'une suggestion : « Et plus tu respirez, plus tu entres en transe maintenant. » Puis, mentalement, focalisez-vous sur un élément visuel, enchaînez par un élément auditif, puis une sensation, puis à nouveau une émotion suivie d'une suggestion d'approfondissement de la transe.

Le voyage en esprit

Vous pouvez entrer en transe hypnotique grâce à n'importe quel « voyage en esprit » : une métaphore qui vous permettra de vous évader de l'instant présent. Un peu à la manière des enfants qui jouent avec leurs poupées, leurs voitures, leurs soldats,... en se racontant des histoires. Prenez une lente et profonde inspiration en fermant les yeux puis imaginez-vous devenir un « oiseau » et survoler des paysages, vous pouvez vous imaginer plonger dans un monde sous-marin pour y découvrir les merveilles. Vous pouvez rêver faire des voyages hors de votre corps ou dans des mondes « parallèles ». Inventez simplement une histoire qui vous plaise, qui vous passionne, qui vous « absorbe ».

Le jardin secret

Prenez une lente et profonde inspiration en fermant les yeux et imaginez un escalier qui vous conduira à votre jardin secret, votre « sanctuaire intérieur », le lieu où vous retrouverez vos connaissances, ressources inexplorées, les expériences vécues ou rêvées, comportements et émotions, souvenirs du passé et du futur... le lieu de contact avec votre être profond. Les marches de cet escalier peuvent aussi bien être montées que descendues, et vous pourrez enrichir de nouveaux détails votre jardin secret à chaque visite. Vous pouvez imaginer une plage, une clairière, avec sa végétation et sa faune, où simplement une belle pièce où quelqu'un ou quelque chose pourra vous attendre pour vous apporter des réponses aux problèmes que vous amenez (par exemple, une lettre qui contient un message). Les réponses qui vous viendront pourront prendre la forme de pensées, de sensations ou d'intuitions.

Les voies de la méditation

Je vous propose deux méthodes d'autohypnose inspirées de démarches de méditation.

Ⓢ Choisissez un objet sur lequel vous allez vous concentrer : le feu dans la cheminée, la flamme d'une bougie, une statuette, un mot écrit... Prenez une lente et profonde inspiration puis fermez les yeux en vous concentrant quelques minutes sur votre respiration. Puis rouvrez les yeux et fixez l'objet que vous avez choisi. Concentrez toute votre attention sur cet objet jusqu'à pouvoir fermer les yeux et le voir mentalement. Contemplez-le mentalement tout en ressentant votre respiration.

Ⓢ Prenez une lente et profonde inspiration puis fermez les yeux. Comme indiqué précédemment, déterminez votre objectif pour cette séance et formulez une interrogation ou un souhait que vous allez adresser métaphoriquement à « votre esprit ». Inscrivez mentalement votre question ou votre souhait comme il vous vient de l'imaginer : sur une plage de sable que vous connaissez ou que vous imaginez, dans une bulle de savon que vous tiendrez entre vos mains, dans un arbre à souhait, etc. Mettez les mots en couleurs, en relief, sculpez-les, etc. puis concentrez-vous sur votre respiration et à chaque inspiration ou expiration récitez mentalement votre phrase en l'étirant pour qu'elle dure tout le temps de l'inspiration ou de l'expiration tout en la contemplant sous la forme que vous lui avez donnée. Quelques soit les pensées qui peuvent surgir ne cherchez pas à les chasser mais revenez visuellement et en dialogue intérieur à la phrase que vous continuez à contempler et à entendre.

Approfondissement de l'autohypnose

Si vous avez le sentiment que vous êtes en « surface » vous pouvez utiliser une des deux méthodes suivantes pour approfondir votre transe hypnotique.

L'union des doigts

Portez votre attention sur votre main droite ou sur votre main gauche et écartez vos doigts de manière à ce qu'ils ne se touchent pas. Tout en tentant de visualiser le mouvement de rapprochement des doigts, répétez vous les suggestions suivantes : « Le pouce et l'index se rapprochent lentement... très lentement... à une vitesse imperceptible. Ils se rapprochent de plus en plus... toujours plus... lentement... complètement détendus, et lourds... Lentement, les doigts se rapprochent, et lorsqu'ils se touchent, tu entres dans un état de perception très large qui se fond dans une transe hypnotique profonde. Au moment même où les doigts se joignent, plonge dans un état hypnotique profond.... les doigts se rapprochent de plus en plus... bientôt ils se touchent et au même moment, tu entres dans une relaxation profonde et agréable... un état hypnotique profond... maintenant... ».

La lévitation du bras

Portez votre attention sur votre bras droit ou sur votre bras gauche. Tout en vous répétant les suggestions suivantes, tentez de visualiser des ballons attachés par des ficelles à votre poignet et qui tirent sur votre main en la soulevant progressivement : « La main devient légère, très légère... de plus en plus légère... et peu à peu, la main commence à se soulever... lentement... légère comme une plume, la main se soulève de plus en plus... tout le bras est comme aspiré par la force de ces ballons qui tirent sur le poignet... le bras monte, légèrement... à son rythme... et la main s'approche imperceptiblement du front... Bientôt, elle va toucher le front... et lorsque la main va toucher ton front... tu atteindras un niveau de détente inégalé... un état hypnotique profond et très agréable... la main s'approche de plus en plus du front... à chaque inspiration de plus en plus... comme si les ballons tiraient de plus en plus fort sur le poignet... et lorsque la main touche le front... tu es plongé dans un état de bien-être total... elle s'approche... maintenant... »

Laissez votre main s'attarder quelques instants sur votre front, et sentez la relaxation profonde se propager dans tout votre corps. Laissez ensuite votre main redescendre, à son rythme, en général un mouvement plus rapide que le précédent.

La durée de cet exercice varie avec les personnes et les états intérieurs du moment.

Les signes de transe hypnotique

Au début, vous éprouverez peut-être des sensations de transe légère mais cela n'a pas d'importance et vous ressentirez tout de même les bienfaits de vos séances. Soyez attentif à vos signes de transe et apprenez à les reconnaître. Au fur et à mesure de votre pratique, ces signes peuvent évoluer et la transe pourra s'approfondir avec une pratique répétée et régulière. Lors de vos séances en hypnothérapie, lorsque le thérapeute vous guidait, vous avez pu remarquer quelques sensations particulières : mouvements involontaires dans les différentes parties du corps, détente, bâillements répétés, sensation de lourdeur ou de légèreté, catalepsie (rigidité), lévitations des bras, tressautements musculaires, sursauts, frissons, mouvement des yeux, battement des paupières, larmes physiologiques, ralentissement ou accélération du rythme respiratoire, picotements, sensations d'anesthésie, hallucinations, distorsion du temps, etc. En retrouvant lors de votre pratique les mêmes sensations vous confirmerez votre entrée en transe hypnotique tout en amplifiant celle-ci.

Une fois en transe hypnotique

Faites confiance à « votre esprit non-conscient » à qui vous avez confié votre question puis vous pouvez poursuivre de différentes manières.

- Ⓢ Ne faites rien de particulier. Laissez-vous simplement aller à ce qui vous vient.
- Ⓢ « Regardez passer » vos pensées. Imaginez-vous, par exemple, allongé sur une pelouse bien épaisse, regarder la cime des arbres puis observer passer les nuages comme chacune de vos pensées.
- Ⓢ Repensez à une histoire que je vous ai racontée en séance ou simplement à quelques mots ou quelques images qui vous ont marqués.
- Ⓢ Partez dans un souvenir agréable, rappelez-vous, je vous disais « vrAiment agréable » (l'intonation visait à réactiver une association auditive on parle également « d'ancrage »). Comme lors des séances en hypnothérapie, vous pouvez commencer par voir ce souvenir de l'extérieur comme, par exemple, dans une bulle de savon dans laquelle vous mettez tous les éléments de ce souvenir : paysage, lieu, personnes, etc. puis par vous voir, vous-même, dans la bulle. Entrez ensuite dans la bulle puis dans votre corps, et parcourez, comme dans la spirale des sens, toutes les modalités sensorielles présentes dans ce souvenir. Ainsi vous vous associez pleinement à toutes les sensations, les plus minimes soient-elles comme la couleur du ciel, le vent dans les cheveux, une voix, un bruit, une musique, votre émotion, etc. pour revivre vraiment ce moment. Ce peut-être aussi un endroit où vous vous sentez parfaitement en sécurité, comme sous la couette de votre lit. Laissez votre intuition choisir le meilleur souvenir pour vous et gardez-le pour y revenir chaque fois que vous voulez partir en autohypnose.
- Ⓢ Faites un travail de visualisation. Cette technique vise à vivre mentalement, par anticipation, la situation que vous visez. Il peut s'agir de ressentir un bien-être, un nouveau comportement, une nouvelle capacité face à une situation ou l'atteinte de tout autre objectif et aussi, dans le cas, d'une maladie, de stimuler la guérison en imaginant le fonctionnement des organes ou du système immunitaire. Bien que l'on parle de « visualisation » vous vous projetterez dans la situation souhaitée en imaginant ce que vous ressentez au travers de toutes les modalités sensorielles. Vous pouvez renforcer votre ressenti par un dialogue intérieur positif. Pour un travail sur la santé, vous pouvez imaginer, de manière métaphorique, l'action du système immunitaire, comme, par exemple, des petits soldats s'attaquant aux cellules malades.

Les recherches en psychologie de la santé mettent en évidence les bienfaits d'une pratique régulière d'hypnose ou de méditation sur le système immunitaire.

A vous de jouer, prenez du plaisir et n'oubliez pas que chaque jour il faut regarder le ciel !

Jean Touati, hypnothérapeute