



Pratiquer l'autohypnose

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 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.

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.

Déterminez et formulez votre objectif

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, il peut être bon de prendre un instant pour penser à ce que vous attendez de votre séance et de formuler, pour vous-même, une question ou un souhait que vous exprimerez en termes positifs. Par exemple : Qu'est-ce qui m'amènera à me nourrir à nouveau sainement ? Comment saurai-je que j'ai fait le meilleur choix ? Comment serai-je lorsque mes difficultés auront disparu ? Qu'est-ce que je désire vraiment ? Comment trouver la voie de la sérénité ? etc.

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.

Techniques d'induction

La méthode naturaliste

L'expérience d'*autohypnose* est 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 mn où l'état de conscience se modifie naturellement (rêverie, distraction, ...). On trouve chez les personnes surmenées ou souffrant par exemple de fibromyalgie ou de fatigue chronique, une perturbation de ces rythmes. Se recadrer dans ces rythmes apporte des bénéfices non-négligeables. 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.

Déroulement

Quand vous êtes fatigué, irritable, décidez de faire une pause. 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 : « autoriser 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 élaborée par Betty Erickson, l'épouse de Milton Erickson, utilise les trois canaux de perception : visuel, auditif et kinesthésique (sensations).

Déroulement

- ⊙ 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 du 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 tes poumons...et que tu sens ta 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 ... »
- ⊙ Puis 2 éléments visuels, auditifs, et deux sensations ou émotions, suivis d'une suggestion : « et plus tu respires, plus tu entres en transe maintenant »
- ⊙ Puis 1 élément visuel, auditif, et une sensation ou émotion, suivi 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.

Vous pouvez vous imaginer 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

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.

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 : « Ton pouce et ton 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 fonde dans une transe hypnotique profonde. Au moment même où tes doigts se joignent, plonges dans un état hypnotique profond... tes 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... ».

** Se parler à soi-même en se disant "ton pouce" ou "le pouce" au lieu de "mon pouce" induit une "dissociation" - se percevoir comme de l'extérieur - qui favorise la transe.*

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 : « Ta 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, ma 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.