



Apprendre l'Auto-Hypnose



E-book
BY RÉGIS GODILLON

Table des matières

Introduction	4
Chapitre 1 : Comprendre l'Hypnose	4
1- Qu'est-ce que l'hypnose ?	4
2- Différence entre hypnose et auto-hypnose.....	4
3- L'inconscient:	5
4- Sur quoi pouvons-nous agir grâce à l'auto-hypnose?	5
Chapitre 2 : Se Préparer à l'Auto-Hypnose	5
1- Les conditions optimales	5
2- Exercices pour expérimenter l'entrée en auto-hypnose.....	6
♦ Exercice 1 : Respiration et relaxation profonde	6
♦ Exercice 2 : Fixation d'un point	6
♦ Exercice 3 : l'écoute attentive	6
3- Rappel :	6
4- Les signes indicateurs de transe hypnotique :	6
Chapitre 3 : Se fixer un Objectif avec la Méthode FAVORABLE	7
1- La méthode	7
2- Exemple d'objectif FAVORABLE	7
Chapitre 4 : L'induction.....	9
1- Qu'est-ce qu'une induction	9
2- Exemples d'inductions	9
Fixation d'un point (Visuel)	9
Induction par relaxation (Kinesthésique)	10
Chapitre 5 : Construire une Séance Complète d'Auto-Hypnose.....	11
1. Introduction et relaxation (2 min).....	11
2. Induction hypnotique + lieu agréable (8-10 min)	11
3. Travail sur l'objectif (8-10 min)	12
4. Sortie de transe (2 min)	12
Chapitre 6 : Séances Complètes pour des Objectifs Spécifiques.....	13
1- Séance pour gérer le stress	13
2- Séance pour améliorer le sommeil	15
3- Séance pour renforcer la confiance en soi	16
4- Séance pour atténuer la douleur	17
Conclusion	18

Introduction

L'**auto-hypnose** est une pratique puissante permettant d'exploiter les ressources de l'**inconscient** pour améliorer son **bien-être**. En maîtrisant cette technique, vous pourrez **gérer le stress, renforcer votre confiance en vous, améliorer votre sommeil** et bien plus encore.

Dans ce guide, vous apprendrez :

- ✓ Ce qu'est l'auto-hypnose et ses bienfaits
- ✓ Comment vous préparer efficacement
- ✓ Comment se fixer un objectif pertinent grâce à la **méthode FAVORABLE**
- ✓ Des **exercices pratiques** pour entrer en auto-hypnose
- ✓ **Des séances détaillées** pour des problématiques spécifiques

Prêt à plonger dans l'univers fascinant de l'auto-hypnose ?

Chapitre 1 : Comprendre l'Hypnose

1- Qu'est-ce que l'hypnose ?

- L'hypnose est un **état modifié de conscience** qui permet d'accéder plus facilement à nos ressources inconscientes. Contrairement aux idées reçues, ce n'est **pas une perte de contrôle**, mais un **état de concentration profonde** où l'on reste maître de soi.
- C'est un **état naturel** que l'on expérimente chaque jour, lorsque nous sommes absorbés par une tâche qui est effectuée presque automatiquement car "pilotée" en grande partie par notre **inconscient**. En effet, lorsque nous conduisons, il arrive souvent que nous ayons à faire à une **distorsion du temps** (perte temporaire de la notion du temps) et nous sommes surpris d'être déjà à un endroit.
- C'est aussi une **technique**, ce n'est pas de la magie. Cette technique est employée par un hypnothérapeute qui a un **savoir** et non un pouvoir. Un savoir être ainsi qu'un **savoir-faire**. Il est à l'**écoute, bienveillant, ne juge pas** et a de l'**empathie**.

2- Différence entre hypnose et auto-hypnose

- ♦ **Hypnose guidée** : un praticien vous accompagne dans un état de transe pour atteindre un objectif.
- ♦ **Auto-hypnose** : vous vous guidez vous-même pour atteindre cet état et travailler sur un aspect personnel.

3- L'inconscient:

Durant un état d'**hypnose**, l'**inconscient** devient accessible et particulièrement **réceptif** aux **suggestions** formulées par l'hypnothérapeute. Cet état unique ouvre la porte à un immense **réservoir de ressources**, constitué à **80 % entre trois mois avant la naissance et l'âge de 12 ans**.

De manière fascinante, environ **90 % de l'activité de notre cerveau** fonctionne de manière **automatique et inconsciente**. Nous n'avons pleinement conscience que d'environ **10 % de son fonctionnement**. Cela signifie que la majorité des **processus cérébraux**, qu'il s'agisse des **fonctions vitales** comme la respiration ou des habitudes profondément enracinées, opèrent sans intervention volontaire de notre part. Ce phénomène met en lumière la **puissance insoupçonnée** de notre esprit inconscient.

L'**inconscient** joue un rôle **central** dans nos vies : il influence la majorité de nos **décisions** et pilote une grande partie de nos **comportements**, souvent de manière automatique. Grâce à des techniques telles que les **suggestions hypnotiques**, les **métaphores puissantes** et les **visualisations créatives**, il est possible de libérer l'inconscient des **programmations négatives** qui le limitent.

Ainsi, ce processus permet de dissoudre des **blocages**, de transformer des **croyances limitantes** et de neutraliser des **ancrages négatifs**. Il offre également l'opportunité de modifier notre **perception de la réalité**, en remplaçant les **filtres négatifs** par des perspectives plus **constructives et positives**.

4- Sur quoi pouvons-nous agir grâce à l'auto-hypnose?

- ✓ Gestion du stress et des émotions
- ✓ Amélioration de la concentration
- ✓ Renforcement de la confiance en soi
- ✓ Amélioration du sommeil
- ✓ Régulation de la douleur
- ✓ ...

Chapitre 2 : Se Préparer à l'Auto-Hypnose

1- Les conditions optimales

Pour une séance efficace, respectez ces principes :

- ✓ **Choisir un lieu calme** où vous ne serez pas dérangé.
- ✓ **Déterminer un objectif clair** avant chaque séance.
- ✓ **Adopter une posture confortable**, assis ou allongé.
- ✓ **Privilégier un moment propice**, comme le matin ou avant de dormir.

2- Exercices pour expérimenter l'entrée en auto-hypnose

Les exercices suivants permettent de s'entraîner à **focaliser son attention** et donc à **se concentrer**, afin d'entrer en état d'**hypnose** ou d'**état modifié de conscience**.

◇ Exercice 1 : Respiration et relaxation profonde

1- Bien installé dans le fauteuil, **les yeux fermés**, les mains sur les genoux et les pieds bien ancrés dans le sol.

2- **Relaxez-vous** au mieux, relâchez votre mâchoire et détendez votre visage.

3- **Respirez** calmement avec votre **ventre**, **concentrez-vous** sur votre **respiration**.

4- Dîtes-vous : « *je respire calmement et je pense à ma respiration... mes autres pensées sont remplacées par ma respiration... je pense uniquement à ma respiration... ma pensée est cette respiration (Etc....)* ».

◇ Exercice 2 : Fixation d'un point

1- Bien installé dans le fauteuil, **les yeux ouverts**, les mains sur les genoux et les pieds bien ancrés dans le sol.

2- **Relaxez-vous** au mieux, relâchez votre mâchoire et détendez votre visage.

3- **Fixez un point** devant vous très attentivement et **concentrez-vous** uniquement **sur ce point**.

4- Dîtes-vous : « *je me concentre sur ce point et je pense à ce point... mes autres pensées sont remplacées par ce point... je pense uniquement à ce point... ma pensée est ce point (Etc....)* ».

5- Vos **paupières** deviennent **de plus en plus lourdes** et vous pouvez laisser **les yeux se fermer**.

◇ Exercice 3 : l'écoute attentive

1- Bien installé dans le fauteuil, **les yeux fermés**, les mains sur les genoux et les pieds bien ancrés dans le sol.

2- **Relaxez-vous** au mieux, relâchez votre mâchoire et détendez votre visage.

3- **Concentrez-vous sur un son**, concentrez-vous uniquement sur ce son.

4- Dîtes-vous : « *je me concentre sur ce son et je pense à ce son... mes autres pensées sont remplacées par ce son... je pense uniquement à ce son... ma pensée est ce son (Etc....)* ».

3- Rappel :

Le plus important dans ces exercices préparatoires est de diriger vos pensées vers ce que vous souhaitez tout en laissant de côté les pensées parasites.

4- Les signes indicateurs de transe hypnotique :

Voici les signes qui indiquent que nous sommes bien en état d'hypnose :

Mouvements oculaires rapides, larmes physiologiques, dilatation des pupilles, augmentation du flux sanguin, rougissement, relâchement musculaire, mouvements saccadés, déglutitions multiples, ronflement,

Chapitre 3 : Se fixer un Objectif avec la Méthode FAVORABLE

1- La méthode

La clé d'une séance réussie réside dans un **objectif bien défini**. Pour cela, appliquez la méthode **F.A.V.O.R.A.B.L.E** :

- **F → Formulation positive** : Que voulez-vous atteindre ? (ex. "Je veux être plus serein")
- **A → Atouts** : Quelles ressources avez-vous pour y parvenir ?
- **V → Vérifiable** : Comment saurez-vous que vous avez réussi ? (indicateurs)
- **O → Obstacles** : Quels freins pourriez-vous rencontrer ?
- **R → Réalisable** : Cet objectif est-il atteignable ? L'avez-vous déjà réussi auparavant ?
- **A → Avantages** : Pourquoi cet objectif est-il important pour vous ?
- **B → Bénéfique** : Cet objectif a-t-il un impact positif sur vous et votre entourage ?
- **L → Lancement** : Quel est le **premier pas** concret que vous pouvez faire ?
- **E → Évaluation** : Comment mesurerez-vous vos progrès ?

2- Exemple d'objectif FAVORABLE

● **F → Formulation positive** : "Je veux améliorer mon sommeil en me couchant à une heure fixe, en pratiquant la relaxation et en adoptant des habitudes saines avant de dormir."

● **A → Atouts** : Voici les ressources disponibles :

- Techniques de cohérence cardiaque.
- Méthodes d'auto-hypnose.
- Une montre connectée pour suivre mon sommeil.
- Mon environnement : une chambre calme et confortable.

● **V → Vérifiable** : Je saurai que j'ai réussi lorsque :

- Je me réveillerai reposé et plein d'énergie chaque matin.
- Je maintiendrai une régularité dans mes horaires de coucher à 22h30 chaque soir.
- Mon sommeil sera prolongé et profond, avec moins de réveils nocturnes.

● **O → Obstacles** : Voici les difficultés potentielles :

- Pensées intrusives avant de dormir.
- Procrastination à aller se coucher à l'heure prévue.
- Utilisation excessive des écrans le soir.
- Consommation de caféine tard dans la journée.

● **R → Réalisable** : Oui, cet objectif est atteignable grâce à une discipline progressive et l'utilisation de mes outils. J'ai déjà réussi dans des circonstances similaires.

● **A → Avantages** : Les bénéfices sont nombreux :

- Une meilleure santé physique et mentale.
- Plus d'efficacité et de concentration au travail.
- Une humeur plus stable et positive.
- Un équilibre général amélioré.

● **B → Bénéfique** : Cet objectif a un impact positif sur moi-même (meilleure qualité de vie), ma famille (plus de temps de qualité ensemble) et mes collègues (amélioration de mes performances professionnelles).

● **L → Lancement** : Voici les premières actions concrètes :

- Mettre en place une routine de détente (lecture, méditation, ou musique calme) une heure avant de dormir.
- Réduire progressivement l'utilisation des écrans après 21h.
- M'aménager un espace de sommeil optimal (pas de lumière forte, température agréable).
- Éviter la consommation de stimulants après 16h.

● **E → Évaluation** : Les progrès seront mesurés grâce :

- Aux données de sommeil fournies par ma montre connectée (durée et qualité du sommeil).
- À une auto-évaluation quotidienne de mon humeur et de mon énergie.
- À mon niveau de productivité et ma capacité à gérer le stress durant la journée.

Chapitre 4 : L'induction

1- Qu'est-ce qu'une induction

L'**induction** est la **phase** qui permet d'**entrer en transe hypnotique**. Depuis que l'hypnose existe, on entre en **transe** en étant dans les nuages, en rêvant.

C'est ce qu'on appelle « **être dissocié** », le corps est ici et l'esprit est ailleurs. L'induction est donc la **technique** qui va vous aider à vous **dissocier**.

Ainsi, l'**inconscient** va se retrouver presque seul maître à bord et il pourra librement faire ce qui lui convient pour trouver et **mettre en place les solutions** à vos problématiques.

Vous allez apprendre maintenant, **4** Inductions hypnotiques.

2- Exemples d'inductions

Fixation d'un point (Visuel)

1- Bien installé dans le fauteuil, les **yeux ouverts**, les mains sur les genoux et les pieds bien ancrés dans le sol...

2- ...**fixez un point** face à vous ou au-dessus de vous et dirigez **très attentivement** votre regard sur ce point.

3- Lorsque vous avez trouvé ce point, dites-vous : « *uniquement parce que je le veux, je laisse mon regard s'accrocher sur ce point. BIENTOT, ce sera agréable de laisser mes paupières devenir plus lourdes. Et je peux observer, ce qui se passe au-dessus, en dessous et sur les côtés de ce point, sans bouger mes yeux. Ce point peut sembler bouger, changer de forme, ou devenir flou, et mes paupières commencent à devenir plus pesantes.*

Mais je continue à fixer ce point... Même si peut-être des picotements dans les yeux se font sentir... les paupières de PLUS en PLUS lourdes. De PLUS en PLUS pesantes...

Je laisse les yeux décider s'ils veulent se fermer...

Mais pour l'instant, je continue de fixer ce point...

C'est tellement agréable... tellement agréable... tellement agréable... tellement agréable... tellement agréable... et mes yeux se ferment sans effort...

Ça y est ! Les yeux sont fermés. Complètement fermés. Complètement et totalement fermés ».

4- Une fois les **yeux fermés**, vous êtes en train d'entrer en transe hypnotique.

5- A partir de là, **imaginez** que vous êtes dans un lieu agréable, proche ou lointain, peut-être un lieu de vacances où vous êtes merveilleusement bien, en toute sécurité, en toute sérénité. Imaginez tout ce qu'il y a à imaginer, ressentez tout ce qu'il y a à ressentir, les sensations positives, les émotions agréables, voyez tout ce qu'il y a à voir.

6- Bravo ! **Vous êtes en transe hypnotique.**

Induction par relaxation (Kinesthésique)

1- Bien installé dans le fauteuil, les **yeux ouverts**, les mains sur les genoux et les pieds bien ancrés dans le sol...

2- **Fermez les yeux**. A chaque **inspiration**, vous pouvez **ouvrir les yeux**. Et à chaque **expiration**, vous pouvez **les fermer**.

3- Continuez pendant à peu près **20 à 30 respirations**.

4- A partir de là, dites-vous : « *Je laisse les yeux décider quand ils veulent rester fermés et les paupières sont maintenant complètement et totalement lourdes* » Répétez-vous cette phrase jusqu'à fermeture totale des yeux.

5- Une fois **les yeux fermés**, vous êtes en train d'entrer en transe hypnotique.

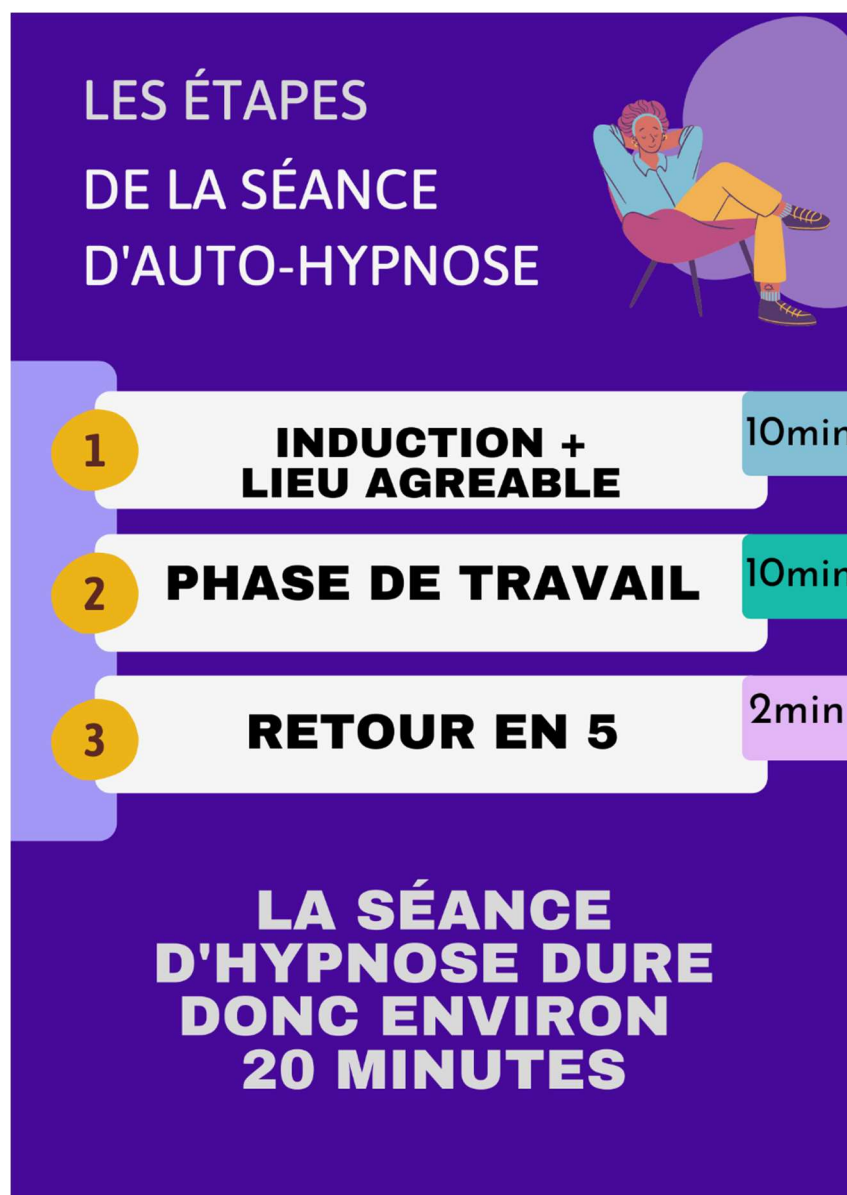
6- Dites-vous : « *Et j'ai même l'impression de ne pas pouvoir ouvrir les yeux... Ou simplement pas envie.*

Ou pas envie d'avoir envie... C'est tellement agréable ! C'est tellement agréable... Tellement agréable... Tellement agréable.... Tellement agréable.... Tellement agréable.... Tellement agréable.... Tellement ... agréable... »

7- A partir de là, **imaginez** que vous êtes dans un lieu agréable, proche ou lointain, peut-être un lieu de vacances où vous êtes merveilleusement bien, en toute sécurité, en toute sérénité. Imaginez tout ce qu'il y a à imaginer, ressentez tout ce qu'il y a à ressentir, les sensations positives, les émotions agréables, voyez tout ce qu'il y a à voir.

8-Bravo ! **Vous êtes en transe hypnotique**.

Chapitre 5 : Construire une Séance Complète d'Auto-Hypnose



Voici la structure type d'une séance (environ 20 minutes) :

1. Introduction et relaxation (2 min)

- Adoptez une position confortable.
- Respirez profondément et relâchez progressivement votre corps.

2. Induction hypnotique + lieu agréable (8-10 min)

- Choisir une induction parmi celles vues au chapitre 4.

3. Travail sur l'objectif (8-10 min)

- Utiliser l'une des 2 techniques universelle ci-dessous :

Le futur positif

- 1) Je visualise mon **futur positif**.
- 2) J'imagine **mon double du futur/idéal**.
- 3) Je lui demande **des conseils pour devenir comme lui**.
- 4) Je **fusionne avec lui**.
- 5) Je m'imagine **dans mon futur positif** cette fois en tant qu'**acteur**.
- 6) Une fois que **je ressens les sensations positives**, la confiance, la détente, etc... Je fais un **ancrage**, un geste ou une respiration par exemple.
- 7) A chaque fois que **j'activerai l'ancre, je retrouverai cet état**.

La négociation entre les parties

- 1) J'imagine **la partie de moi qui pose un problème** (qui m'empêche d'avoir confiance en moi par exemple).
- 2) J'imagine **la partie de moi positive** (qui a confiance et qui peut m'aider par exemple).
- 3) Je demande à la **partie positive** quels seraient **les avantages** à avoir confiance par exemple.
- 4) J'imagine **un débat entre les deux parties** qui tentent de **trouver un compromis/une solution**.
- 5) Une fois la **solution trouvée**, j'imagine qu'**elle se met en place au niveau inconscient** afin que, sans avoir à y penser, j'ai automatiquement confiance en moi.
- 6) Je me projette dans le **futur positif** et je fais un **ancrage** si je le souhaite.

Vous pouvez donc utiliser ces **deux techniques** pour **atteindre vos objectifs**.

- Ou Utilisez une séance du chapitre 6 si vous souhaitez travailler sur l'un de ces 4 sujets.

4. Sortie de transe (2 min)

Je vais compter jusqu'à 5, et à 5, je reviendrai ici et maintenant !

- 1, je sens de nouveau la chaise sous mon corps, le sol sous mes pieds, la température de la pièce, etc...
- 2, Je respire profondément et je suis attentif à mes sensations.
- 3, Je reprends conscience des bruits extérieurs qui m'entourent.
- 4, Je bouge légèrement les mains, les pieds et la tête.
- 5, Je m'étire et je ré ouvre les yeux et je suis de retour ici et maintenant.

Chapitre 6 : Séances Complètes pour des Objectifs Spécifiques

1- Séance pour gérer le stress

Si **pour certain, le stress est une énergie positive** qui les aide à réussir, pour d'autres, c'est loin d'être le cas !

Le **stress négatif** provoque une véritable **panique au niveau de l'inconscient**. Il peut même tout dérégler à l'intérieur de vous, même physiquement. Le **stress** vous **fatigue** et vous **empêche de dormir** et rend vos **comportements inappropriés** (agressif par exemple).

Il ne s'agit pas d'enlever tout le stress, il s'agit de **le transformer**, de **le rendre positif** et d'**en faire un allier**.

Préparation :

Si c'est possible, allez visiter l'endroit où vous devrez passer votre examen, votre entretien ou encore où se déroulera la compétition. Si le stress concerne votre travail ou un endroit qui vous est familier, vous n'avez rien à faire.

Choisissez **un modèle**, une personne du même sexe que vous, **qui se comporte comme vous aimeriez le faire**.

1- Bien installé dans le fauteuil, **les yeux fermés**, les mains sur les genoux et les pieds bien ancrés dans le sol.

2- Procédez à l'**induction hypnotique** de votre choix.

3- Lorsque vous sentez que vous êtes en **état d'hypnose**, imaginez que **vous vous envolez** par-dessus de **l'endroit stressant**, porté par **un nuage**.

4- Imaginez maintenant le modèle idéal en train de vivre **l'événement qui vous stresse...** Vous êtes toujours **confortablement installé sur votre nuage...** Pour votre modèle, **tout se passe bien**, vous le voyez bien concentré, à l'aise. Ses gestes sont précis et il exécute sa performance **merveilleusement bien**. Admirez-le du haut du nuage et dites-vous : *« j'aimerais que tout se passe aussi bien pour moi lorsque je serai à sa place »*.

5- **Descendez du nuage**, et imaginez-vous placé à côté de votre modèle... Vous pouvez continuer à l'observer si vous le souhaitez. Tout se déroule parfaitement bien et vous vous sentez très bien. Vous avez vraiment envie d'être pareil.

Imaginez ensuite que le modèle vient se placer juste en face de vous.

6- Vous allez maintenant parler à votre inconscient : *« cher inconscient, voici le modèle que j'ai choisi et qui va nous permettre de (se sentir mieux, réussir un projet, un entretien, un examen, etc....) Je souhaite que tu prennes le meilleur de lui, son savoir-faire et son savoir-être, afin que je puisse me sentir et me comporter exactement comme lui lorsque (je rencontrerai telle personne, je passerai mon examen, entretien, etc....) ...Vas-y, je te laisse faire et fais-moi un signe lorsque ce sera fait.*

7- Toujours face à **votre modèle**, vous allez **vous rapprocher** doucement l'un de l'autre, jusqu'à vous toucher, puis **fusionner**, pour ne plus faire qu'un. Le modèle devient vous et vous devenez le modèle. Ses qualités deviennent les vôtres. Sentez sa force, son calme, sa créativité, etc. Être en vous.

Vous bougez comme lui, vous respirez comme lui, vous voyez le monde comme lui, vous entendez les mêmes choses que lui, vous pensez comme lui... Vos qualités personnelles se sont additionnées aux siennes. Vous vous sentez bien.

8- Lorsque vous êtes **satisfait** de vos **expériences**, remontez sur votre nuage et voyez le temps défilier en dessous de vous. **Projetez-vous dans le futur** au moment de votre..... Regardez-vous en train de..... et voyez comment **cela se passe bien pour vous**. Voyez et ressentez **la confiance**, l'aisance et la détermination. **Tout est vraiment très bien**.

9- Avant de revenir en **état ordinaire de conscience**, formez une **bulle entre le pouce et l'index** de votre main droite tout en vivant cette expérience merveilleuse à l'intérieur de votre **modèle**. Maintenez ce geste. Ce geste est votre **signal**, lorsque vous referez ce geste en conscience vous retrouverez **immédiatement** cette **sensation de bien-être** et vous chasserez le **stress négatif**.

10-Décidez de revenir tranquillement dans votre **état ordinaire de conscience**... sentez de nouveau le fauteuil sous votre corps, le sol sous vos pieds, la température de la pièce, etc....Respirez profondément et soyez attentif à vos sensations. Reprenez conscience des bruits extérieurs qui vous entourent. Bougez légèrement les pieds, les mains, la tête. Étirez-vous, rouvrez les yeux et regardez autour de vous. Voilà, c'est fait.



2- Séance pour améliorer le sommeil

L'exercice suivant s'adresse à ceux pour qui **l'heure du coucher est incertaine**, ceux qui ressassent tous les **problèmes de la journée** et dont **les pensées** ne semblent jamais vouloir se calmer. Ou encore ceux qui **se réveillent** à n'importe quelle heure de la nuit, sans raison et **sans pouvoir se rendormir**.

1- Vous êtes **installé dans votre lit**, dans la position dans laquelle vous avez l'habitude de vous coucher. Vous sentez la couette sur votre corps, vous sentez le matelas et l'oreiller... Vous sentez sur votre visage la température de la pièce et vous sentez l'air qui entre dans vos poumons à chaque respiration. Respirez lentement et calmement en sentant l'air entrer et sortir de vos poumons... Vous pouvez visualiser cet air en lui donnant une couleur.

2- Et pendant que **vous respirez**, sentez comment **votre corps peut se détendre**... observez en imagination la partie de **votre corps qui se détend** en premier. Et sentez comme vous devenez de plus en plus lourd... au fur et à mesure que votre corps se détend. Il pèse **de plus en plus lourd** et s'enfonce dans le matelas.

3- Maintenant, imaginez vos muscles qui se détendent... vous pouvez même donner une couleur à vos muscles... La couleur de la détente... Ressentez-là...

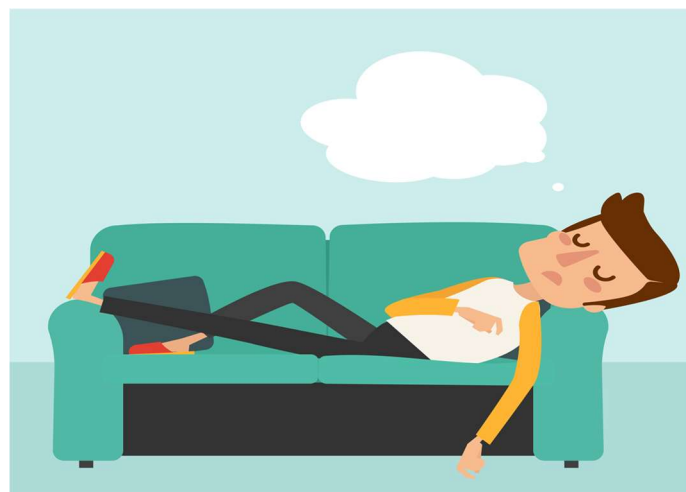
4- Et au fur et à mesure que **votre corps devient de plus en plus lourd**, demandez à votre **inconscient** de vous **endormir** : « *Cher inconscient, plonge-moi dans le sommeil... endors-moi... je me laisse faire... je te fais confiance.* ».

Et vous savez que l'inconscient sait comment vous endormir, c'est son monde.

5- Vous vous sentez partir et vous vous enfoncez dans un profond et tranquille sommeil réparateur.

Et pendant que votre inconscient fait cela, vous continuez simplement, à visualiser **les muscles** qui **se relâchent** et qui deviennent **de plus en plus détendus**. Et vous sentez que le corps devient de plus en plus lourd... il pèse et s'enfonce encore plus dans le matelas. Tout est plus sombre.... Plus lourd... de plus en plus lourd... De plus en plus confortable et douillet... De plus en plus lourd...

6- Continuez à visualiser un par un tous les muscles qui deviennent **de plus en plus détendus** et sentez votre corps devenir **de plus en plus lourd**, jusqu'à tomber dans le **sommeil**... Bonne nuit



3- Séance pour renforcer la confiance en soi

L'exercice suivant s'adresse à ceux pour qui ont **un manque de confiance**. Ce manque de confiance en soi peut être dû à votre histoire de vie, à votre éducation, etc... Si votre manque de confiance résulte d'événements traumatiques, l'exercice suivant ne suffira pas, il faudra vous tourner vers un hypnothérapeute. Si quelque chose **vous freine** et que **vous n'osez pas**, alors l'exercice suivant vous permettra de **construire un « modèle de pensées »** qui **guidera votre inconscient**.

1- Bien installé dans le fauteuil, **les yeux fermés**, les mains sur les genoux et les pieds bien ancrés dans le sol.

2- Procédez à l'**induction hypnotique** de votre choix.

3- Imaginez un **modèle parfait de votre nouvelle vie**, une représentation la plus complète de vous, plein de **confiance** et d'**estime de vous**.

4-Maintenant, prenez le temps d'observer et d'écouter ce « **nouveau vous** » **en action** dans de nombreux **domaines de votre vie**. Vous devez rester observateur, comme si vous étiez le réalisateur d'un film donnant des suggestions aux acteurs pour que les scènes vous plaisent vraiment.

Envoyez le « **nouveau vous** » vivre les expériences qui vous tentent. Vous pouvez même exagérer et placer ce nouveau vous dans les situations les plus folles. Même s'il n'y a aucune chance que les choses vous arrivent à vous, dans la vraie vie, cela donne une occasion à votre inconscient d'apprendre à bien réagir en toutes circonstances. Ensuite, dans la vraie vie, ce sera plus facile.

5- Lorsque vous êtes **satisfait** de vos **expériences** : **plongez dans le « nouveau vous »** !

Voyez à travers vos **nouveaux yeux**, entendez à travers vos **nouvelles oreilles**, sentez et ressentez depuis votre **nouveau corps**, vos **nouvelles émotions**... **Percevez le monde comme celui que vous êtes devenu**.

Ici aussi, testez les expériences qui vous tentent, cette fois-ci, de l'intérieur. Testez-vous et faites-vous plaisir !

6- Avant de revenir en **état ordinaire de conscience**, formez une **bulle entre le pouce et l'index** de votre main droite tout en vivant cette expérience merveilleuse à l'intérieur de votre « **nouveau vous** ». Maintenez ce geste. Ce geste est votre **signal**, lorsque vous referez ce geste en conscience vous retrouverez **immédiatement** cette **sensation de confiance** et vous redeviendrez votre « **nouveau vous** »

7- Décidez de revenir tranquillement dans votre **état ordinaire de conscience**... sentez de nouveau le fauteuil sous votre corps, le sol sous vos pieds, la température de la pièce, etc... Respirez profondément et soyez attentif à vos sensations. Reprenez conscience des bruits extérieurs qui vous entourent. Bougez légèrement les pieds, les mains, la tête. Étirez-vous, rouvrez les yeux et regardez autour de vous.



4- Séance pour atténuer la douleur

Avant de faire l'exercice suivant, je tiens à vous rappeler que **toute douleur est une information utile**. Donc même si l'état d'hypnose **fait baisser ou enlève complètement la douleur**, il faut prendre en compte ces **signes** afin d'éviter des blessures par exemple.

L'exercice suivant permet d'**estomper voir même d'effacer la sensibilité à une douleur**, c'est ce qu'on appelle l'**analgésie** (*L'analgésie est la diminution ou la suppression de la sensibilité à la douleur dans un but thérapeutique. Elle consiste à interrompre la transmission du signal neuronal de douleur depuis la zone lésée, en souffrance, vers le cerveau*).

1- Bien installé dans le fauteuil, **les yeux fermés**, les mains sur les genoux et les pieds bien ancrés dans le sol.

2- Procédez à l'**induction hypnotique** de votre choix.

3- Demandez à votre **inconscient** de vous **faire ressentir** ce qu'il se passe lorsqu'il est **d'accord**.

4- Concentrez-vous sur la douleur et **visualisez précisément la zone douloureuse**, et mieux encore, **visualisez votre douleur**. Vous pouvez-même **comparer la douleur** à un point, ou une lame de couteau par exemple.

5- Imaginez que cette zone de votre corps se modifie et qu'elle devient plus belle, plus harmonieuse,

Imaginez aussi que **la douleur diminue de plus en plus**, de mieux en mieux et que vous êtes **de plus en plus détendu...**

Imaginez aussi que ce gros point de douleur devient de plus en plus petit, petit, petit, jusqu'à atteindre la taille d'une poussière... Inspirez profondément et imaginez que vous aspirez cette poussière avec votre inspiration et que vous l'expulser de votre corps lors de l'expiration.

6- Imaginez que vous diffusez une **fraîcheur intense** dans votre corps, jusqu'à atteindre l'endroit où était la douleur. Cette partie du corps se répare instantanément et vous êtes **profondément détendu**, parfaitement calme. Cette **fraîcheur intense a gommé la douleur**.

7- Décidez de revenir tranquillement dans votre **état ordinaire de conscience**...sentez de nouveau le fauteuil sous votre corps, le sol sous vos pieds, la température de la pièce, etc... Respirez profondément et soyez attentif à vos sensations. Reprenez conscience des bruits extérieurs qui vous entourent. Bougez légèrement les pieds, les mains, la tête. Étirez-vous, rouvrez les yeux et regardez autour de vous. Voilà, c'est fait.



Conclusion

L'auto-hypnose est un **outil puissant et accessible** à tous. En pratiquant régulièrement, vous pourrez **réduire le stress, améliorer votre sommeil, renforcer votre confiance en vous et soulager certaines douleurs**.

Expérimentez, adaptez et trouvez votre propre méthode. Plus vous pratiquerez, plus votre inconscient vous aidera à atteindre vos objectifs.

À vous de jouer !

Régis GODILLON

Hypnothérapeute



Tel: 06 04 78 74 88

Mail : contact@regisgodillon-hypnotherapeute.fr