

Christian H. Godefroy

aidé de Don R. Stevens

Hypnologue

S'aider soi-même par l'auto- hypnose

**La technique
et les applications
pratiques**

S'AIDER SOI-MÊME

PAR

L'AUTO-HYPNOSE

La technique et ses applications pratiques

Par

Christian H. Godefroy

INTRODUCTION

Comment vous servir de cette méthode ?

Ce que vous avez entre vos mains est l'outil le plus précieux que vous puissiez imaginer pour votre développement personnel et votre succès. Mais tant que vous le garderez dans votre bibliothèque, il ne fera rien pour vous.

Lisez-le, relisez-le, et mettez-le en action. Essayez cependant de ne pas sauter directement au chapitre sur "comment atteindre l'auto-hypnose". Tant que vous n'aurez pas parfaitement assimilé le premier chapitre, relisez-le. Il est un peu long, mais essentiel.

L'ensemble de la méthode a été écrit dans un style parlé, pour le rendre plus vivant, et pour qu'il agisse mieux sur votre subconscient. L'idée m'est venue lors d'une auto-hypnose, et beaucoup des chapitres ont été dictés pendant des séances auto-hypnotiques.

D.R. Steevens, le co-auteur de cette méthode, est un des spécialistes les plus connus dans le monde de l'auto-hypnose. Il a vérifié chaque chapitre, les a complétés, a ajouté des conseils pratiques. Je crois pouvoir dire, sans forfanterie, que vous avez entre les mains la meilleure méthode qui ait jamais été écrite.

Si vous voulez tout de suite vous attaquer à un problème spécifique, étudiez les 2 premiers chapitres, puis passez directement au chapitre qui vous intéresse (la table des matières vous indique où trouver le chapitre en question).

De toute façon, il est préférable de lire tous les chapitres, même si vous n'approfondissez que le premier, le deuxième et ceux qui vous intéressent particulièrement.

J'espère que vous serez aussi enthousiaste que je le suis sur cette technique et ce qu'elle peut vous apporter. Les possibilités sont infinies. La seule limite, c'est celle de votre imagination.

Préparez-vous pour le voyage. Attachez vos ceintures. Nous décollons vers le succès, la santé et le bonheur !

Christian H. Godefroy

CHAPITRE 1

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

La manière la plus simple sans doute de définir l'auto-hypnose est de commencer par expliquer ce qu'est l'hypnose.

L'origine étymologique renvoie au mot grec "Hypnos", qui désignait le dieu du sommeil. Il est vrai que l'état hypnotique s'apparente à un état semblable au sommeil. Mais la comparaison s'arrête là.

En effet, ce n'est que du dehors que le sujet soumis à l'hypnose ressemble à un dormeur. La différence principale entre les 2 états est que le sujet hypnotisé reste lucide et est conscient de tout ce qui se passe. Ses perceptions sont même plus aiguës que dans l'état de veille normale. Mais elles sont d'un autre ordre.

Cet état ressemble d'une certaine manière à celui du rêve éveillé. La volonté et la réflexion laissent place à l'imagination et à la libre association des idées. La détente s'installe, de plus en plus profonde, autant au niveau du corps que de l'esprit.

Le sujet peut parfois éprouver une sorte d'euphorie. Comme il est immobile, son esprit n'est plus mobilisé par ses sensations physiques et le sujet peut facilement fixer son esprit sur des pensées ou des sensations précises.

Mais surtout, et c'est ce qui est capital dans l'état d'hypnose, qu'on a aussi appelé l'état alpha, caractérisé par un ralentissement notable des ondes cérébrales – le sujet atteint alors un haut niveau de suggestibilité.

Les forces cachées de votre esprit

Qu'entend-on par suggestibilité ? Tout simplement ceci : c'est la capacité du subconscient de recevoir une suggestion du conscient. Une suggestion orientée, pré-établie en fonction des désirs du sujet.

Il est important de bien saisir ce point. Car l'auto-hypnose est "une technique qui permet d'entrer à volonté en contact avec son subconscient pour en libérer la formidable puissance, y puiser les merveilleuses connaissances qu'il recèle et faire en sorte qu'il travaille pour nous et non contre nous", (comme c'est malheureusement le cas chez la plupart des individus).

Il a été démontré que la plupart des gens n'utilisaient que 10 % de la capacité de leur cerveau. Certains chercheurs prétendent même que nous n'en utilisons que 4 %.

L'auto-hypnose permet d'augmenter substantiellement cette utilisation et de mettre enfin à contribution, nous devrions dire à notre service, les forces cachées de

notre esprit.

Depuis la nuit des temps, les sages ont répété que les hommes dormaient et qu'il leur fallait s'éveiller. L'auto-hypnose permet cet éveil. Et il s'agit sans doute de la méthode la plus simple et la plus rapide pour réaliser vos buts dans la vie et atteindre le plein épanouissement de vos capacités.

Simple

Vous le constaterez à la lecture de ma méthode. Je l'ai mise au point au fil des ans en l'améliorant sans cesse grâce aux commentaires et aux observations des sujets auxquels je l'ai enseignée.

En fait, elle est si simple qu'on pourrait aller jusqu'à dire que toute personne qui sait lire peut transformer sa vie grâce à l'auto-hypnose.

Rapide

Dès le début, après quelques jours à peine, vous sentirez le commencement de la transformation spectaculaire qui vous attend. Et que vous attendez d'ailleurs peut-être depuis longtemps, trop longtemps.

Le temps est enfin arrivé pour vous de prendre en main fermement votre destin et de contrôler les circonstances au lieu d'en être la victime.

Au bout de quelques semaines, en pratiquant les exercices à raison de quelques minutes par jour, vous ne vous reconnaîtrez plus. Vous serez devenu une autre personne, la personne que, probablement, vous rêvez d'être depuis longtemps. Plus épanouie. Plus heureuse. Plus prospère. Plus aimée par votre entourage. Tenant bien en main les rênes de votre destinée.

N'est-ce pas le rêve, d'ailleurs absolument légitime, de tout homme et de toute femme ?

Se changer en toute sécurité

Mais revenons, pour la compléter enfin, à la distinction initiale que nous avons établie entre l'hypnose et l'auto-hypnose. Dans l'hypnose, il y a un hypnotiseur et un hypnotisé. L'hypnotiseur dirige toutes les opérations, et le sujet hypnotisé se soumet passivement à ses directives et ses suggestions.

Notons au passage que le sujet doit en général être consentant pour être induit en état d'hypnose et que, contrairement à ce que certaines personnes pensent, il ne fera rien que puisse réprouver sa morale personnelle.

Une certaine littérature bon marché et des films à sensations ont pu colporter cette idée, qui, rassurez-vous, n'est nullement fondée.

De toute manière et c'est ce qui est avantageux dans ma méthode – dans l'auto-hypnose, le sujet n'est nullement à la merci d'un hypnotiseur peu scrupuleux ou

incompétent puisque c'est lui-même qui joue le rôle d'hypnotiseur et d'hypnotisé. Donc, la sécurité est complète.

En outre, la méthode est par le fait même plus accessible et beaucoup moins coûteuse. Vous êtes seul avec vous-même. Avec la partie la plus profonde et aussi la plus puissante de votre personnalité, le centre de votre être.

Vous n'avez pas à confier à un autre vos problèmes. Vous êtes seulement confronté avec vous-même, avec les obstacles que vous voulez surmonter ou les habitudes que vous allez changer. N'est-ce pas idéal ?

Est-ce que ça va marcher pour vous ?

Certaines personnes entretiennent des réserves vis-à-vis de l'auto-hypnose et prétendent que seuls les faibles d'esprit, les sujets à la volonté vacillante peuvent pratiquer l'auto-hypnose.

Rien n'est plus éloigné de la vérité. En fait, l'expérience – pas seulement la mienne mais celle de nombreux médecins, psychologues et thérapeutes – a démontré le contraire.

D'ailleurs, plusieurs grands hommes tels Henri Ford, Thomas Edison, des artistes célèbres et de grands écrivains ont eu recours à l'auto-hypnose pour accomplir leur œuvre. Chacun, peu importe son potentiel actuel, peut pratiquer avec succès, et sans aucun danger, l'auto-hypnose.

D'ailleurs, vous avez déjà été hypnotisé sans le savoir. Par vous-même. Lorsque vous êtes absorbé par un roman passionnant, ou un film, une musique, lorsque vous perdez la notion du temps dans l'accomplissement d'un travail, lorsque vous êtes fasciné par un orateur particulièrement magnétique – et dont vous dites d'ailleurs précisément qu'il vous a hypnotisé, eh bien, vous êtes d'une certaine façon en état d'hypnose.

Rien n'est donc plus naturel que cet état et les craintes qu'on pourrait avoir sont injustifiés.

L'hypnose est un état <u>naturel</u> de la conscience

La seule crainte que l'on devrait conserver, c'est de ne pas utiliser l'auto-hypnose à bon escient, délibérément, pour son bonheur. Car, on le comprendra en lisant les pages qui vont suivre, la force de l'auto-hypnose ou de l'hypnose fonctionne de façon permanente dans notre vie. Seulement, comme en général nous n'en sommes pas conscients, cette force joue contre nous.

C'est donc une chance que vous lisiez ces lignes aujourd'hui et pas dans 1 an, ou dans 10 ans, car même si vous ne retenez que cette vérité, fondamentale, je ne regretterai pas d'avoir consacré plusieurs années de ma vie à la mise au point de ma méthode.

C'est que – et nous reviendrons abondamment là- dessus dans les pages qui suivront – vosre vie est le miroir fidèle de vosre pensée.

En résumé, l'auto-hypnose est la méthode moderne la plus simple et la plus efficace pour se mettre en contact avec le subconscient et utiliser sa prodigieuse puissance.

La puissance extraordinaire du subconscient

Mais qu'est-ce que le subconscient dont nous venons de parler ? Les définitions sont nombreuses et, il faut bien le dire, pas toujours très claires.

Comme cette méthode se veut essentiellement pratique, nous n'entrerons pas dans de longues discussions théoriques ou historiques. Disons simplement que le concept de subconscient, qu'on appelle aussi inconscient, a été principalement exploré par Freud qui en a fait la clef de voûte de tout son système, y voyant la source de la plupart de nos comportements et surtout de ceux que l'on croit purement volontaires.

En ce sens, sa contribution à la connaissance de l'homme et de sa nature véritable est considérable, malgré certaines exagérations auxquelles a pu conduire son système.

Une chose est certaine : même si les théoriciens ne s'entendent pas sur la définition et la nature exacte du subconscient, son existence, elle, ne fait plus de doute, et est acceptée depuis plusieurs années par la communauté scientifique.

Pour simplifier, disons que l'esprit humain est divisé en 2 parties :

Σ l'une consciente,

Σ l'autre inconsciente.

La partie consciente, active pendant la période de veille, assure la plupart des activités quotidiennes et intellectuelles.

Lorsque vous mangez, lorsque vous vous versez à boire, lorsque vous établissez votre budget, lorsque vous calculez vos impôts (lorsque vous oubliez de le faire, nous verrons que c'est souvent votre subconscient qui vous dicte cet oubli d'apparence involontaire), lorsque vous réfléchissez à une situation donnée, c'est votre esprit conscient qui est mis à contribution.

Quant à votre subconscient, c'est lui qui assure toutes les fonctions vitales. Par exemple, vous n'êtes pas obligé de penser à respirer pour le faire. Si c'était le cas,

cela vous causerait d'ailleurs un sérieux problème au cours de la nuit.

C'est aussi votre subconscient qui emmagasine tous les événements de votre vie. C'est en quelque sorte l'archiviste de votre existence. Sa mémoire est parfaite. Il n'oublie rien.

C'est encore votre subconscient qui, la plupart du temps, fait que vous tombez amoureux d'une personne plutôt que d'une autre. Souvent votre esprit conscient vous déconseillera tel choix. Cette femme, ou cet homme n'a pas les qualités requises pour mériter votre amour. Et pourtant, c'est plus fort que vous, vous êtes attiré irrésistiblement vers ce candidat qui ne paraît pas idéal.

Autre cas, banal s'il en est un : vous voulez arrêter de fumer, vous voulez vraiment, en tout cas, c'est ce dont vous cherchez à vous convaincre. Et pourtant, vous ne pouvez pas. C'est que votre subconscient, qui entre autres choses est le siège de toutes vos habitudes – bonnes comme mauvaises – vous en empêche, parce que, jusque-là, il a été programmé différemment. Nous reviendrons plus tard et d'ailleurs abondamment sur cette notion capitale de programmation.

Vous entrez dans un supermarché et, spontanément, mécaniquement – en fait comme une marionnette ou un robot – vous “choisissez” sans penser telle poudre à laver. Encore une fois, c'est votre subconscient qui a guidé votre main, tout simplement parce qu'il a été programmé à votre insu par une publicité qui vous a frappée, les méthodes de la publicité s'apparentant de manière saisissante à celles de l'hypnose.

Le subconscient, parce qu'il travaille à votre insu, est le plus fort

La liste de ces exemples pourrait s'allonger indéfiniment. Et il en est de bien plus dramatiques et importants que ceux que nous venons d'énoncer.

Saviez-vous en effet que, par exemple, les échecs répétés d'une personne qui est pourtant douée et travaille d'arrache-pied sont en général dus à son subconscient ?

Saviez-vous qu'il en est de même des déceptions sentimentales ?

Saviez-vous que la plupart des maladies – certains médecins inclinent à penser que toutes les maladies – se développent d'abord dans votre esprit subconscient ? Cela a peut-être de quoi surprendre.

Prenons un autre exemple, d'ailleurs répété des milliers de fois. Telle femme a tout pour elle. La nature l'a nantie d'un physique agréable, elle possède un emploi intéressant et rémunérateur, paraît bien mariée, a un cercle d'amis, peut se permettre un mois de vacances par année et pourtant, inexplicablement, elle est malheureuse.

La semaine précédente, elle a peut-être même songé au suicide. Elle est de plus en plus dépressive. Elle sent qu'elle va craquer. Le pire est qu'elle a beau s'en confier à ses proches, rien à faire, on ne la croit pas. Ce n'est que du caprice, de

l'apitoiement sur soi-même. Comment peut-on avoir tout pour soi et avoir l'impudeur de prétendre que l'on est malheureux ?

Et pourtant, cette femme ne ment pas. Elle dit la plus stricte vérité lorsqu'elle décrit ses états d'âme. C'est que son subconscient est le plus fort. Il a probablement reçu un jour ou l'autre une programmation négative qui s'est trouvée renforcée avec le temps.

Le subconscient est toujours plus fort et a toujours le dernier mot, tant et aussi longtemps que le sujet ne se reprogramme pas positivement.

Beaucoup de formules et de proverbes disent d'ailleurs la même chose, par exemple : *“le bonheur est un état d'esprit.”* En ce sens – jusqu'à un certain point – les circonstances extérieures ne sont pas vraiment déterminantes.

Ainsi, mises dans une situation similaire, confrontées à une épreuve de même ordre, 2 personnes réagissent parfois complètement différemment. L'une passe son chemin sans trop s'émouvoir ou “perdre des plumes”, l'autre est déboussolée et fait une grave dépression. C'est donc l'état d'esprit, la prédisposition mentale qui est déterminante.

Ces quelques exemples vous auront convaincu, je l'espère, de l'extraordinaire puissance du subconscient.

On a souvent comparé la partie consciente de notre esprit à la pointe d'un iceberg. La partie immergée, beaucoup plus considérable, représente l'inconscient ou le subconscient.

Cette image donne une idée fidèle de la puissance respective des 2 parties de notre esprit. Le subconscient est donc infiniment plus puissant, même si la personne se croit animée d'une forte volonté.

Ce n'est qu'une fois qu'on a pris conscience de cette force du subconscient que l'on peut commencer à forger son destin et à transformer sa vie selon ses désirs.

Beaucoup des “programmations” de notre subconscient datent de notre enfance

Pour Descartes, le plus grand malheur est d'avoir été enfant. Non parce que son cœur était dépourvu de tout sentiment à l'égard de l'enfance – il fut lui-même père – mais parce que pendant l'enfance, l'esprit accepte sans aucun sens critique toutes sortes de préjugés, de croyances et de suggestions. Il lui faudra ensuite des années pour s'en débarrasser, à l'aide du doute systématique, pour faire “table rase”.

Nos parents nous ont programmés, souvent sans le savoir, et généralement, hélas, de la mauvaise manière.

Le subconscient de l'enfant est si impressionnable que les idées s'y gravent

comme dans la cire molle sous la pointe d'un stylet. Il faut généralement des années pour s'en rendre compte, et pour se défaire – du moins quand c'est nécessaire — des impressions négatives qui se sont inscrites dans notre subconscient d'enfant.

Heureusement, l'auto-hypnose est là, qui nous permettra, dans un premier temps, de nous déprogrammer, puis dans un deuxième temps de nous reprogrammer, selon nos désirs et nos aspirations.

Grâce à l'auto-hypnose, on peut faire comme Descartes table rase, non seulement de nos idées reçues, mais aussi de toutes nos mauvaises habitudes, de nos tendances fâcheuses, de cette sorte de fatalité qui en fait n'en est pas une, qui paraît nous condamner à être malheureux.

Comment fonctionne notre subconscient ?

On vient tout juste de comparer le subconscient à de la cire molle pour démontrer à quel point il est impressionnable.

La comparaison qui sans doute est la plus éclairante est celle suggérée par le Dr Maxwell Matz, auteur du best-seller international "*Psycho-Cybernétique*", dont vous trouverez ici un condensé. Je vous recommande fortement la lecture de cet ouvrage pour compléter les connaissances que vous acquerrez en suivant ma méthode.

Ce chirurgien esthétique de réputation mondiale (qui développa sa théorie en constatant que, dans bien des cas, des modifications physiques radicales au niveau du visage, entre autres, ne suffisaient pas, paradoxalement, à transformer l'image que la personne se faisait d'elle-même), ce chirurgien, dis-je, compare le subconscient à un ordinateur. Qui dit ordinateur dit nécessairement programme.

Or :

- Premier point de comparaison, le subconscient est également programmé.
- Second point de comparaison : l'ordinateur, comme le subconscient, a une puissance formidable, en général de beaucoup supérieure à l'opérateur, en tout cas pour nombre de fonctions.
- Troisième point commun : l'ordinateur, comme le subconscient, a une logique pour ainsi dire implacable. Si vous introduisez dans un ordinateur tel type particulier de programme, disons pour utiliser un exemple qui m'est familier, de trouver dans un fichier de correspondants tous les clients potentiels qui correspondent à tels critères préétablis, eh bien, évidemment, l'ordinateur se mettra au travail et cherchera tous ces noms. Et si le programme est correct, il trouvera ces noms. Mais il ne trouvera pas autre chose. Son programme, son mandat s'arrêtent là.

Le subconscient agit de même. Comme l'ordinateur, il accepte indifféremment toute suggestion ou tout programme et les met à exécution. Aveuglement. Retenez bien ce mot. Aveuglement.

Paradoxalement, le subconscient est infiniment sage, infiniment puissant, mais en même temps, il n'est pour ainsi dire pas animé de libre arbitre. De même pour l'ordinateur. Sans programme, il ne peut rien faire. Sans programme, le subconscient ne fait rien lui non plus.

Mais voilà, il est absolument impossible pour le subconscient de ne pas être programmé.

Les études les plus dignes de foi ont démontré que, déjà au cours de la vie utérine, le subconscient du fœtus enregistrait des impressions (ressentait par exemple les angoisses de la mère) qui peuvent d'ailleurs être en partie reconstituées au cours d'une profonde régression hypnotique.

Plusieurs ouvrages font état de pareils cas, et, au cours des séminaires alpha que j'ai animés pendant des années, j'ai eu à de nombreuses reprises l'occasion d'assister à d'impressionnantes régressions où le sujet revivait les moments de sa vie intra-utérine.

Cela n'est qu'une des preuves supplémentaires que le subconscient enregistre absolument tout.

Le subconscient est réactif. En ce sens qu'il réagit à l'impulsion ou programme ou à l'ordre qu'on lui a dicté.

Les programmes selon lesquels il fonctionne proviennent de 2 sources :

Σ le sujet lui-même

Σ et les autres.

Dans cette dernière catégorie figurent les parents, les amis, de manière générale la société. Et, malheureusement, la plupart des gens sont programmés négativement, et ce, depuis longtemps.

D'ailleurs, il n'est sans doute pas excessif de dire que la majorité des gens ne se rendent jamais compte qu'ils sont "programmés" ; ils pensent qu'ils ne peuvent pas changer leur vie, que c'est ainsi qu'ils doivent se plier aux événements et accepter qu'il y ait plus souvenu des bas que des hauts...

Le pessimisme étant généralement très répandu, cette tendance prouve aisément ce que les behavioristes appellent un "renforcement positif".

Changez votre programmation, et vous changez votre vie

Mais le seul fait pour vous d'avoir pris conscience de cette vérité capitale de l'esprit et de la vie vous place d'emblée dans une classe à part.

Maintenant, vous avez entr'ouvert la porte... Vous pouvez désormais entrer de plain-pied dans la Vie. La Vie véritable. La Vie nouvelle. Une vie de plénitude exceptionnelle. Il n'en tient qu'à vous.

Réfléchissez à cette idée de la programmation inévitable de tout être. Il n'est pas facile d'en sonder d'un seul coup toute la profondeur.

Vous êtes-vous déjà demandé pour quelle raison (véritable) vous agissez de telle manière devant telle situation ? Et surtout d'une manière négative ?

Pourquoi, par exemple, ne trouvez-vous qu'après coup la répartie spirituelle qui vous aurait permis de briller en présence d'une personne que vous souhaitiez impressionner ?

Pourquoi, également, ne parvenez-vous pas à obtenir l'augmentation de salaire à laquelle vous avez pourtant droit alors que des collègues moins doués ou moins dévoués que vous gravissent les échelons hiérarchiques avec une facilité déconcertante et se voient gratifiés régulièrement de substantielles hausses de salaire ?

Vous ne trouvez pas cela normal. Au moins, c'est ce que vous pensez consciemment.

Mais allez en profondeur. Après tout, vous êtes seul avec vous-même, et cet aveu ne saurait vous desservir auprès des autres. En fait, la sincérité, l'honnêteté vis-à-vis de soi-même est le tremplin de tout progrès.

En y pensant bien, ne réalisez-vous pas qu'au tréfonds de vous-même, vous sentez que vous ne méritez pas cette augmentation, que vous n'y avez pas droit, alors que, rationnellement, lorsque vous faites uniquement appel à votre esprit conscient, elle est parfaitement légitime ?

Peut-être dans votre enfance vos parents, des éducateurs ou des amis ont rabroué vos premiers élans spontanés, ont freiné votre enthousiasme en vous répétant par exemple que vous étiez un incapable, qu'il fallait cesser de rêver et voir la vie en face...

Comme ces expressions sont tristes ! Et comme sont tristes les vies qu'elles ont ruinées ! Certes, les gens qui les ont programmées n'ont souvent pas cherché délibérément à nuire à leur entourage. Ils n'étaient tout simplement pas avertis de la puissance singulière de leurs paroles. Ils programmaient négativement les gens autour d'eux, et ils ne le savaient pas. Sans doute eux-mêmes avaient-ils été programmés négativement.

Ainsi s'établit ce que nous pourrions appeler une "filiation du malheur". Mais vous pouvez rompre enfin cette chaîne. Non seulement pour vous mais pour tous ceux qui vous entourent.

Lorsque vous aurez appliqué la méthode que je vous propose, vous ne tarderez d'ailleurs pas à vous rendre compte de l'influence bénéfique que vous commencerez aussitôt à exercer sur votre entourage.

Vous attirerez par votre originalité. Car, et c'est peut-être triste à dire, la plus grande originalité, de nos jours, est sans contredit d'être heureux. D'être positif. Pleinement. Continuellement. Vous attirerez les gens comme un véritable aimant. Votre personnalité sera puissante et magnétique. On recherchera votre contact, comme les voyageurs une oasis dans le désert.

Comment êtes-vous programmé ?

Maintenant, je vous propose d'interrompre momentanément votre lecture pour vous livrer à une auto- analyse afin de découvrir la nature de votre programmation actuelle.

Si l'on ne tient pas compte des inévitables nuances, on peut nécessairement classer les programmes en 2 catégories générales, qui embrassent toutes les autres :

Σ positif

Σ ou négatif.

Demandez-vous sincèrement à quelle catégorie vous appartenez.

Si, au total, vous êtes positif, ce qui explique votre lecture actuelle, puisque les gens positifs cherchent continuellement à s'entourer de gens positifs et à lire des ouvrages de motivation et de développement personnel, eh bien tant mieux.

Ma méthode vous sera utile de 2 manières :

- Pour apprendre à programmer scientifiquement et simplement les autres, conjoint, collaborateur, amis ou parents.
- Pour vous-même : car même si l'on est globalement positif, il y a en chaque être des régions d'ombre, d'insatisfaction secrète, des domaines qui peuvent être améliorés.

Ainsi, peut-être, malgré une bonne humeur constante, aimeriez-vous vous débarrasser depuis des années de l'habitude de la cigarette qui empoisonne votre vie et finit par menacer sérieusement vos bronches.

Peut-être avez-vous un bon salaire, mais vous demandez-vous parfois comment vous pourriez faire pour l'augmenter ? Saviez-vous qu'en lisant ce livre

et en appliquant les méthodes qu'il expose, vous pouvez doubler rapidement votre salaire ?

Peut-être voulez-vous obtenir encore plus de la vie. C'est une aspiration tout à fait légitime. Et je me fais fort de vous la faire réaliser au-delà même de vos espérances.

Si au total, vous êtes négatif, eh bien, vous venez de franchir un pas décisif en vous en rendant compte et en l'admettant. Ne vous inquiétez pas d'ailleurs. Ce n'est pas dramatique. Aucun programme, même celui qui est le plus profondément ancré, n'est irréversible.

Je vous donnerai plus loin les moyens de vous déprogrammer puis de vous programmer pour transformer votre personnalité.

D'ailleurs, l'auto-analyse est déjà le premier pas – le pas décisif – de la déprogrammation. Vous avez identifié vos faiblesses, vos insatisfactions. Lorsque je dis que vous les avez identifiées, entendons-nous bien.

Je ne vous ai pas proposé de vous livrer à une sorte de psychanalyse. En d'autres mots, je ne vous ai pas demandé d'identifier les causes de votre programmation négative. Ces causes sont souvent obscures et fort lointaines, remontant à la première enfance, et elles sont souvent refoulées dans les méandres de votre subconscient.

La psychanalyse a fait un apport essentiel à la connaissance théorique de l'esprit humain. Je dis bien théorique. Car les résultats pratiques auxquels même les plus grands psychanalystes sont parvenus sont beaucoup moins édifiants.

En effet, le traitement est en général très long, souvent des années, toujours coûteux (des centaines de francs par séances) et le succès n'est pas assuré. En fait, de l'aveu même de plusieurs psychanalystes, nombre de réussites paraissent attribuables au seul acteur "temps", comme si la maladie du patient avait, comme on dit, "fait son temps".

Il me vient à l'esprit la comparaison suivante pour illustrer la différence entre l'auto-hypnose et la psychanalyse, que, soit dit en passant, je ne cherche aucunement à dénigrer.

Si sa possibilité d'exploration de la psyché est immense, en revanche, ses vertus thérapeutiques me laissent sceptique. Et je ne suis évidemment pas le seul dans mon cas.

La comparaison maintenant. Votre esprit ou votre personnalité est une voiture. Et cette voiture est en panne. Elle vous a lâché. Or, vous ne connaissez rien à la mécanique. Vous vous présentez chez un garagiste où l'on a remorqué votre voiture. Le garagiste vous explique exactement le problème de votre voiture.

Théoriquement. Mais il ne la répare pas. C'est un psychanalyste.

Vous allez voir un autre garagiste qui soulève le capot et répare en un tour de main votre moteur. Il vous dira peut-être, par la suite, essentiellement pour justifier sa note, la cause de la panne. Mais l'essentiel est que votre voiture soit réparée et roule à nouveau. Ça, c'est de l'auto-hypnose. C'est pratique.

Rejoignez le cercle des gens heureux

C'est bien beau, me direz-vous, d'être programmé positivement ou négativement. Mais encore faut-il savoir comment le découvrir. C'est facile, vous le saurez tout simplement en lisant les lignes qui suivent.

Si vous vous levez le matin plus fatigué que la veille, si vous avez un sérieux problème d'alcoolisme, si vous avez tendance à être dépressif, si vous êtes insatisfait de votre vie sentimentale, si vous éprouvez de graves problèmes sexuels, si vous êtes malade trop souvent, si rien ne vous intéresse et que vous avez peine à trouver un sens à votre vie, eh bien, de toute évidence, vous êtes programmé négativement.

C'est le cas contraire si, à l'opposé, la vie vous paraît un jeu, avec ses difficultés sans doute, mais dont vous tirez beaucoup de plaisir. Si vous débordez d'énergie, si vous êtes passionné par ce que vous faites, si votre santé est florissante, si vous multipliez les projets, si les gens sont spontanément attirés vers vous, si vos revenus sont confortables, vos tracasseries financières rares et passagères, si vous avez un mariage heureux, si vous vous relevez rapidement des échecs ou d'une déception, si vous êtes animé d'une joie de vivre constante : vous faites partie de ce que Stendhal appelait les "happy few", les élus, le petit nombre. Les gens positifs.

Si ce n'est pas votre cas, ne vous en faites pas. Et surtout, ne vous laissez pas décourager.

Je vous donnerai dans les prochains chapitres les instruments pour vous reprogrammer en l'espace de quelques semaines. Vous vous joindrez au rang des "happy few" dont je viens de parler. Vous joindrez le cercle des gens heureux. D'ailleurs, vous avez déjà commencé à le faire, vous faites déjà partie de ce club très sélect.

Comment faire travailler le subconscient pour vous

Le subconscient est soumis à la loi de la causalité, comme du reste le monde physique dans lequel nous évoluons.

Chaque pensée est un acte. En fait, chaque pensée est une cause dont l'effet se manifeste extérieurement. Rien d'étonnant au fond lorsqu'on y pense. N'a-t-on pas dit que les idées menaient le monde ?

En fait, à l'origine de toute action, de toute invention, il y a d'abord eu une

idée. Même avant de réaliser un acte aussi banal que de déplacer une chaise, vous commencez par en avoir l'idée.

On fait certains gestes mécaniquement, me direz-vous, et sans y penser. Je veux bien. Mais la première fois que vous avez réalisé tel geste, avant qu'il ne devienne mécanique, vous y avez tout de même pensé.

Le subconscient est un champ. Et pour poursuivre la comparaison, nous dirons qu'il obéit à ce qu'il est convenu d'appeler la loi de la semence.

Cette loi du monde physique trouve l'application la plus naturelle et la plus évidente dans le monde mental, ou, pour mieux dire, dans la vie en général. Il est bien simple de comprendre que si vous semez dans un champ des graines de carottes au printemps, vous ne serez pas étonné de récolter des carottes à l'automne.

Cette loi de la causalité s'applique de manière absolue pour le subconscient. Alors, pour faire en sorte que votre subconscient travaille pour vous, intégralement, à plein régime, il faut que vous commenciez dès aujourd'hui à l'ensemencer avec des pensées positives. Les pensées de bonheur. Et de succès. D'amour. De paix. De santé.

Il faut instaurer en vous un programme. Car n'oubliez pas ceci. Rappelez-vous l'ordinateur. Dès qu'une idée est acceptée par le subconscient, il commence à la mettre en application. Tout cela a l'air très facile. Mais comment se programmer positivement ? C'est ce que nous allons examiner dans la section suivante. Vous verrez, c'est très simple. Vous vous étonnerez même de la simplicité de ces principes qui sont pourtant d'une efficacité universelle.

Le pouvoir des mots

Vous entrez au bureau le matin, déjà contrarié par les problèmes que vous aurez à régler, un peu pâlot parce que vous avez "fait la fête" la veille (c'est normal, c'était votre anniversaire), et vous n'avez eu que le temps d'avaler un café en vitesse. Mais vous êtes en forme tout de même. En fait, peut-être un peu moins qu'à l'habitude, mais enfin, s'il fallait s'écouter, on ne ferait jamais rien...

Un collègue vous salue, d'abord souriant, puis son visage s'étire et, inquiet, il vous demande si vous êtes dans votre assiette ce matin... Vous vous empressez de le rassurer, et de lui décocher un sourire entendu, lui signifiant que la veille..., vous voyez ce que je veux dire ?

"*Tu devrais te reposer*", insiste tout de même ce collègue qui, au fond, ne vous est guère sympathique. Qu'il se mêle donc de ses affaires, vous dites-vous. Il a lui-même un teint cadavérique 365 jours par an.

Vous arpentez le corridor qui vous mène à votre bureau. Un autre collègue vous interpelle. Il s'inquiète lui aussi.

“Es-tu grippé ?”

“Non, non, c'est ma digestion, je crois, mais rien de grave...”

Vous voyez, ce n'est plus la petite fête galante que vous évoquez comme explication. Vous vous pliez peu à peu à la suggestion. Vous cédez du terrain. Et si, par malheur, vous croisez une troisième personne qui vous gratifie d'un commentaire du même genre, là, vous commencez à ne plus vous sentir bien du tout.

Vous vous précipitez vers le premier miroir pour vous examiner. C'est vrai que vous avez mauvaise mine, n'est-ce pas ? Un début de grippe peut-être. Ou bien c'est cet ulcère d'estomac que vous croyiez complètement résorbé et qui se manifeste à nouveau... N'avez-vous pas une petite douleur au ventre ?

La matinée progresse, le téléphone se met à sonner, les problèmes s'accumulent, et finalement, vous ne vous sentez pas bien du tout. D'ailleurs, après le déjeuner, plutôt léger, car vous n'avez pas d'appétit aujourd'hui, vous décidez de rentrer immédiatement à la maison vous allonger un peu, vous reposer... Vous couvez sans doute un début de grippe.

Cette scène est banale sans doute mais elle a valeur d'exemple. Car que vous est-il arrivé dans cette situation fictive qui, cependant, s'est sans doute déjà produite dans votre vie ? Vous avez été victime d'une suggestion verbale.

Votre subconscient a accepté une suggestion extérieure qu'il a intériorisée et qu'il a aussitôt manifestée en vous faisant sentir vraiment malade alors que, de toute évidence, vous ne l'étiez pas.

Le subconscient est un amplificateur prodigieux

Vous avez été victime de la puissance des mots. Cette puissance est prodigieuse. Ses manifestations foisonnent dans la vie de tous les jours.

Quelqu'un vous traite publiquement de menteur. Même si c'est faux (et à moins que vous n'ayez développé une force morale qui vous permet de vous immuniser contre les suggestions négatives d'autrui), il y a bien des chances que vous vous mettiez en colère ou en tout cas que vous vous sentiez insulté.

Et pourtant, si vous y pensez bien, ce ne sont que des mots qui vous ont mis dans cet état. Des mots qui ne décrivent même pas une réalité.

C'est que le subconscient accepte indifféremment une idée fausse ou vraie.

Nous développerons plus tard ce point capital qui, au fond, lorsqu'on y pense, n'est qu'un corollaire du fait que le subconscient soit une sorte de champ. Il y pousse ce qu'on y sème.

D'autres exemples de la puissance formidable des mots. Une personne vous dit qu'elle vous aime. Si elle vous plaît, votre cœur se met à palpiter, vous êtes

excité. Et pourtant, ce ne sont que des mots. Enfin, peut-être la personne est-elle sincère. Mais peut-être aussi ne fait-elle que s'amuser, badiner. Et pourtant, votre subconscient a accepté la suggestion qui s'est immédiatement traduite en vous par des signes bien visibles.

Votre patron vous félicite de votre travail. Il ne croit peut-être pas un traître mot de ce qu'il vous dit. Et pourtant, vous êtes stimulé, votre confiance augmente, votre zèle de même.

Un exemple dans un autre registre maintenant. Beaucoup plus dramatique s'il en est. Le cas est véridique. Un médecin apprend à un de ses patients, venu le voir pour un simple examen de routine, qu'il souffre d'une maladie incurable et qu'il est condamné. Il ne lui reste plus que quelques mois à vivre. Tout naturellement, le patient est surpris et bouleversé. Comment se peut-il que les tests bien ordinaires qu'il a passés aient mené à semblable conclusion ? Il se sentait bien, pourtant, jusque-là. Mais, dès lors, sa vie est changée du tout au tout.

L'homme tombe effectivement malade. Gravement. Il est bientôt à l'article de la mort, et sans doute son décès n'aurait pas tardé s'il n'était sauvé in extremis lorsqu'il apprend qu'il y a eu un fâcheux malentendu, une erreur médicale : son dossier a été confondu avec celui d'un autre patient.

Voilà sans doute la plus belle preuve que le subconscient accepte toute suggestion, même fausse, surtout si le conscient l'a tout d'abord accepté. De fait, lorsqu'on s'arrête à y penser, cet homme a failli être tué par une simple parole. Son subconscient a docilement fait le reste.

Car il est une autre caractéristique fondamentale du subconscient. Il est important de la connaître pour se convaincre d'en utiliser la puissance et apprendre du même coup à s'en défier lorsqu'on l'utilise à mauvais escient. Surtout lorsqu'on laisse les autres l'utiliser à notre place. (Et les autres, même nos proches qui prétendent nous aimer, exercent rarement une bonne influence sur notre subconscient. Étant eux-mêmes souvent mal programmés, ils ne mesurent pas l'effet de leurs paroles sur leur entourage.)

Le principe est le suivant : le subconscient agit comme une véritable loupe. C'est un amplificateur prodigieux. Inutile de dire les proportions que peuvent prendre les suggestions régulièrement entretenues et renforcées, et ce, dans un sens comme dans l'autre.

Le subconscient, devons-nous le rappeler, est simplement réactif. Il est aveugle. Le dernier cas que nous avons cité illustre bien ce principe. Sans doute est-il exceptionnel, me direz-vous. J'en conviens. Mais la leçon qu'on peut en tirer ne l'est pas. Les applications de ce principe sont d'ailleurs infinies et quotidiennes.

L'importance vitale de ce que vous vous dites

C'est pour cette raison qu'il faut attacher une importance extrême aux pensées qu'on entretient quotidiennement dans son esprit. Chacun se tient généralement un monologue intérieur.

Saviez-vous que ce monologue intérieur, d'apparence anodine, a une influence très grande sur votre vie ? Vous ne cessez d'émettre des suggestions à votre subconscient, qui, comme une éponge, absorbe tout sans aucune discrimination.

Procédez à nouveau à une brève auto-analyse. Elle sera fort instructive. De quoi l'ordinaire de vos pensées est-il fait ?

De nombreuses personnes, sans doute sans s'en rendre compte, se répètent continuellement que tout va mal, que la vie est ennuyeuse, difficile, que la plupart des gens sont détestables, qu'ils sont fatigués...

Avant une situation importante, par exemple, une entrevue pour l'obtention d'un emploi, ou un premier rendez-vous galant, le monologue s'accélère généralement et la plupart du temps, il est négatif ou trahit une inquiétude dont le subconscient s'empare aussitôt, si je puis dire, et qu'il amplifie démesurément.

Dans ces cas-là, de toute évidence, la puissance de votre subconscient joue contre vous. Cela peut conduire à des conséquences plus extrêmes et beaucoup plus ennuyeuses.

Ainsi, une cantatrice, un soir de première, deviendra aphone. Un comédien oubliera son texte. Ce genre de situation se multiplie à l'infini.

Arrêtez de vous jeter des "mauvais sorts"

Je voudrais ici dresser pour vous une liste des formules que vous devez bannir complètement de votre vocabulaire et surtout de votre monologue intérieur. Peut-être parmi ces expressions reconnaissez-vous les formules (ou suggestions : nous venons de voir que ces expressions sont pour ainsi dire équivalentes), que vous vous répétez inconsciemment. Ce sont comme des "mauvais sorts" que vous vous jetez.

Mais avant, quelques observations supplémentaires. De tout temps, le pouvoir des mots a été reconnu. Pensez seulement à l'importance de la prière dans la plupart des religions. Et que dire, dans les religions orientales, de l'utilisation d'un mantra, base même de toute méditation, un mot que les disciples répètent inlassablement et dont les propriétés ont des vertus surprenantes.

L'autosuggestion, la répétition d'une phrase ou d'une formule, est une forme de prière ou de mantra, mais scientifique, d'ailleurs utilisée, comme nous l'avons dit, par de nombreux médecins à travers le monde. En magie aussi, on utilise des

formules dont on dit précisément qu'elles sont magiques.

Il en est en gros de 2 sortes :

Σ des bénéfiques

Σ et des maléfiques.

L'autosuggestion a des pouvoirs miraculeux, magiques, elle aussi.

Voici donc une liste de formules “maléfiques” à proscrire radicalement :

. “*Je ne peux pas*”

. “*Je ne dois pas*”

. “*Je vais échouer*”

. “*Je n'ai pas de chance*”

. “*Je me trompe toujours*”

. “*Ce n'est pas pour moi*”

. “*Je suis trop vieux à présent*”

. “*Je n'ai jamais eu de succès, pourquoi commencerais-je à en avoir aujourd'hui ?*”

.

. “*Personne ne m'aime*”

. “*Je ne suis pas une personne aimable*”

. “*Je n'arrive pas à joindre les 2 bouts*”

. “*Je vais faire faillite*”

. “*Je vais perdre mon emploi*”

. “*Je vais être quitté par mon conjoint*”

. “*Je serai toujours malheureux*”

. “*Je vais tomber malade*”

. “*Je suis toujours fatigué*”

. “*Je suis complexé*”

. “*Je suis timide*”

S'aider soi-même par l'auto-hypnose

„Je ne sais pas m'imposer en public”

„Personne ne fait attention à moi”

„Je n'irai pas loin dans la vie”

„Je ne vauds rien”

„Le succès, ce n'est pas pour moi”

„Je suis né sous une mauvaise étoile”

„Je ne m'en sortirai pas”

La liste pourrait s'allonger indéfiniment, mais je crois qu'elle suffit à vous donner une bonne idée de ce que je veux exposer. D'ailleurs, en faisant passer toutes ces formules de la première à la deuxième personne, vous aurez la liste des formules contre lesquelles vous devez absolument vous défendre. Vous devez leur interdire l'accès à votre subconscient.

Lorsque quelqu'un à qui vous venez d'exposer un projet en lequel vous croyez vous dit : „Tu ne réussiras pas”, n'acceptez pas cette suggestion. C'est le commencement de la fin, si vous le faites. Votre confiance sera sapée et votre projet, aussi brillant soit-il, avortera probablement.

Vous aurez accepté l'idée d'échec dans votre esprit, et, en vertu de la loi de manifestation (une autre manière de désigner la loi de la semence), la pensée qui vit dans votre esprit se matérialisera dans les conditions et les circonstances de votre vie.

Exercice : Notez tous les autres “mauvais sorts” qu'il vous arrive de vous jeter. Complétez régulièrement cette liste :

Comment se protéger des influences extérieures néfastes

Non seulement vous devez faire attention aux suggestions involontaires dont vous vous nourrissez continuellement – et hélas le plus souvent de manière nocive – mais également et peut-être davantage à celles qui viennent des autres.

On a vu précédemment l'effet désastreux qu'elles pouvaient avoir sur quelqu'un. Cependant, il n'y a pas lieu de s'affoler. Dans les cas que nous avons décrits, chaque fois, le sujet acceptait consciemment la suggestion extérieure négative.

Là réside la source du mal. Car une suggestion non- acceptée est absolument inefficace. Pour employer l'expression consacrée, elle glisse comme l'eau sur le dos d'un canard.

C'est facile à dire, m'objecterez-vous, de fermer la porte à toute suggestion négative extérieure, mais pas aussi facile à faire. C'est souvent "*plus fort que vous*", comme on dit.

Ou encore, et c'est en général le cas, la suggestion négative trouve une région de résonance dans notre esprit. Nous avons déjà un doute, une hésitation, une crainte, qui se trouve immédiatement nourrie et renforcée par cette suggestion négative.

Comment vous défendre contre les suggestions négatives ?

Je vais vous donner une arme puissante pour vous défendre. La première des choses, réagissez rapidement à toute suggestion que vous jugez néfaste. Le subconscient est un champ, nous l'avons dit : on tente d'y semer une graine négative, ne la laissez pas prendre racine.

Mieux encore, utilisez une des grandes lois de l'esprit, la loi la plus efficace, non seulement pour combattre une tendance nouvelle qui tente de s'implanter, mais même une très ancienne qui vous semble faire partie de votre personnalité : c'est ce qu'on appelle la loi de la substitution.

Lorsque quelqu'un ou que vous-même vous suggérez une formule négative, combattez-la victorieusement en la remplaçant aussitôt par la suggestion contraire et positive.

Ainsi, si quelqu'un vous répète que vous allez échouer, que vous ne réussirez pas à vous en sortir, contre-attaquez en disant : "*Je vais réussir, ma situation s'améliore de jour en jour.*" (Nous examinerons dans la section suivante la manière de formuler des phrases positives.)

De même, si vous vous surprenez à vous répéter : *“Je sens que je vais tomber malade”*, eh bien, les chances sont fortes pour que, en vertu des principes que vous connaissez maintenant, votre suggestion s'implante dans votre subconscient qui, docile, fera que l'idée de maladie se manifestera dans votre corps. Réagissez sans tarder. Dites- vous, par exemple : *“Ma santé s'améliore de jour en jour. Demain, je me réveillerai en pleine forme et parfaitement reposé”*.

Je ne saurais trop insister sur l'importance de ce point. Il faut être extrêmement attentif, sans évidemment devenir maniaque, au mouvement de ses pensées. La maladie, par exemple, s'insinue généralement de manière très subtile dans notre subconscient. On s'en rend compte souvent trop tard. Déjà, la maladie s'est manifestée. On pourra la combattre et la vaincre par une suggestion adaptée, mais il aurait été tellement plus facile de le faire avant, lorsque l'idée de maladie cherchait à s'imposer à notre esprit !

Alors, soyez sur vos gardes. Devenez le gardien de vos pensées. N'oubliez pas : vous êtes ce que vous pensez. Pour vivre heureux, il faut penser bonheur. C'est une loi universelle qui ne souffre pour ainsi dire aucune exception.

Quelques mots qui peuvent changer votre vie

Maintenant, apprenons comment utiliser la puissance des mots, comment la mettre à votre service. La formulation positive est un art dont les règles, vous le verrez, sont simples à comprendre et faciles à appliquer.

La suggestion idéale possède plusieurs caractéristiques que je vais énoncer ci-après. Quand je dis “idéale”, il faut bien que vous me compreniez. Il n'existe probablement pas de formule idéale pour tout le monde. Vous devez choisir le type de formule qui vous convient le mieux selon votre tempérament, votre formation, votre personnalité.

Dans tous les cas, cependant, la formulation devra, pour être efficace, se plier à quelques exigences.

Première exigence

Votre suggestion doit être formulée de la manière la plus positive possible.

Cela peut sembler une vérité de La Palice, puisque, depuis le début, on ne fait que parler de pensée positive. Je m'explique. Pour qu'une suggestion soit opérante, et surtout pour éviter qu'elle ne nous apporte l'effet contraire, il faut qu'elle exprime ce que nous voulons obtenir, et non pas qu'elle soit la négation de ce que nous voulons éviter ou corriger.

Ainsi, au lieu de dire : *“Je n'ai plus d'ulcère d'estomac”*, il faut affirmer par exemple : *“Mon estomac digère de mieux en mieux.”*

Au lieu de dire : “*Désormais, je ne m’attarde plus dans mon lit le matin*”, il faut formuler ainsi la suggestion tendant à corriger la paresse matinale : “*J’arrive maintenant à me lever tous les matins à temps et en pleine forme.*”

À la formule : “*Désormais, je n’ai plus d’ennuis financiers*”, préférez la suivante : “*Mon aisance financière s’accroît tous les jours.*”

Il y a 2 raisons principales de respecter ce principe :

- Premièrement, la promesse du résultat, son évocation, l’espoir d’un mieux-être est de beaucoup plus motivante, plus stimulante et opératoire que la simple suppression d’un aspect négatif de votre vie.
- Deuxièmement, nous avons vu que le subconscient était réactif. Il réagit mais ne raisonne pas. Il est inapte, par exemple, à prendre en compte toutes les nuances souhaitables (et d’ailleurs aisément effectuées par le conscient) pour décoder une formule. Il se laisse essentiellement impressionner par l’idée dominante de la formule.

Dans les formules précédemment énoncées : “*Je n’ai plus d’ulcère d’estomac*” et, “*Je n’ai plus d’ennui financier*”, quelles sont à votre avis les idées dominantes ? Comme vous ne pouvez pas me répondre, je suis bien forcé de le faire à votre place, et je suis sûr que vous avez deviné ma pensée.

Dans ces formules, les mots-clefs sont ulcère d’estomac et ennui financier. Si vous prononciez ces 2 phrases rapidement ou que vous les entendiez à distance, ce sont ces expressions que vous retiendriez. Eh bien, le subconscient enregistre ainsi. Il ne tient pas compte des négations. Retenez bien ce principe.

Quel temps utiliser pour vos formulations ?

Certains auteurs préconisent l’emploi du présent. Ils diront par exemple, au lieu d’affirmer : “*J’aurai un bon emploi*”, il vaut mieux dire : “*J’ai maintenant un bon emploi*”.

L’ennui, c’est que ce genre de formulation au présent engendre souvent un conflit mental et gêne le sujet. Ainsi, si malgré votre pauvreté actuelle vous affirmez que vous êtes riche, ou si, pesant 100 kilos, vous vous répétez la suggestion : “*Je suis mince maintenant*”, votre conscient percevra inévitablement une contradiction. Et il acceptera difficilement la suggestion. En conséquence, le subconscient aura tendance à la rejeter également, ou ne l’acceptera que partiellement, et avec beaucoup moins de force.

L’emploi du temps présent peut donc faire problème. Voici ce que je propose pour pallier cette difficulté.

Deuxième exigence

Formulez vos suggestions de manière progressive.

Ainsi, vous évitez à votre subconscient le conflit mental. Voici quelques exemples (vous y noterez que c'est en général le verbe qui traduit l'idée de progrès. Les verbes d'état sont bannis, à moins qu'ils ne soient accompagnés d'un verbe qui indique une progression.)

- Un vendeur d'assurance s'inquiète de la stagnation de ses ventes. Au lieu de dire : *“Mes ventes vont bien”*, ce qui risque de choquer sa raison, il pourra dire : *“À partir d'aujourd'hui, mes ventes augmentent tous les jours.”*

Elles peuvent augmenter de 1 % par jour, ce qui est fort plausible, et n'entre pas en contradiction avec sa réalité actuelle.
- Problème d'obésité : *“Je mincis de jour en jour”*. Ou encore : *“J'atteins mon poids idéal progressivement.”*
- Problème avec les gens : *“Je suis de plus en plus sympathique avec les gens. Les gens m'aiment et viennent spontanément à moi.”*
- Au travail : *“J'améliore jour après jour mon rendement professionnel. Je m'épanouis de plus en plus dans mon travail.”*
- Mémoire paresseuse : *“J'améliore quotidiennement ma mémoire. Ma mémoire augmente de jour en jour et me permet de retenir tout ce dont j'ai besoin dans mon travail.”*

Une façon d'éviter le problème des temps tout en obtenant des résultats intéressants est de supprimer tout simplement les verbes.

Ainsi, plusieurs personnes ont vu s'accroître de manière spectaculaire une situation financière plus que précaire en répétant tout simplement les 2 mots suivants :

Succès Richesse

Succès. Richesse.

2 mots miracles.

Faites-en l'essai. L'avantage de ces 2 mots est qu'ils sont simples, n'expriment aucune manière de contradiction et s'appliquent à presque tous les aspects de la vie.

Ainsi, le succès est ce que tous nous recherchons, dans tous les domaines, sentimental, professionnel, familial. Et la richesse n'est évidemment pas uniquement matérielle. Elle est tout aussi bien intellectuelle, spirituelle, émotive ou artistique.

Succès. Richesse

Pourquoi ne vous habitueriez-vous pas à répéter dès aujourd'hui ces 2 mots ? Ils sont un antidote extrêmement puissant contre une foule inimaginable de maux.

Vous pouvez, dans la même foulée, selon vos besoins, former d'autres couples de mots du même genre, qui constitueront les formules que vous utiliserez. Ce peut être :

Santé. Détente.
Confiance. Calme.
Joie. Amour.

En général, et peu importe le problème que vous vouliez supprimer, l'aspect de votre personnalité que vous souhaitez améliorer.

Troisième exigence

Que vos formules soient brèves.

Les formules trop longues sont en général moins efficaces et moins percutantes. Pensez à la publicité. Les slogans les meilleurs sont en général les plus brefs.

En outre, si vous avez choisi de vous répéter mentalement votre formule (nous verrons tout à l'heure qu'il y a plusieurs options possibles selon votre personnalité et vos goûts), sa brièveté rendra nécessairement sa mémorisation beaucoup plus aisée.

Quatrième exigence

Choisissez des mots simples, des mots clairs.

Que vous aimiez et qui vous soient familiers. Avec lesquels vous vous sentiez à l'aise. Et qui ne vous choquent d'aucune manière.

Écrivez vos suggestions.

Essayez de les peaufiner, de les améliorer à la lumière des principes que

vous venez d'assimiler. En outre, le seul fait de les écrire constitue un renforcement positif. Cela confirme votre affirmation, votre désir de progrès.

Devez-vous rédiger vos formules à la première ou à la deuxième personne, privilégier le je ou le tu ? Ou encore le vous ? C'est individuel et donc facultatif.

Cependant, je ferai les remarques suivantes, si vous décidez d'enregistrer vos formules, le vous est très puissant. C'est comme si une autre personne vous parlait et vous convainquait. Elle vous affirme que vous progressez, que vous vous améliorez. Cela constitue une sorte de caution morale, de confirmation de votre pensée et de votre souhait. Et puis, comme une certaine passivité est souhaitable pour que la suggestion opère, le recours à la deuxième personne du pluriel revêt un aspect plus autoritaire.

Par ailleurs, si vous avez choisi de répéter mentalement la formule, le je paraît plus naturel. Je ne veux cependant aucunement ériger ces suggestions en dogme. Essayez-le je, le tu ou le vous. Vous verrez selon les effets.

Si vous vous sentez spontanément attiré vers une des façons, n'hésitez pas à l'employer. Si par ailleurs l'une d'entre elles vous est antipathique, ne vous forcez pas à l'utiliser.

Combien de suggestions peut-on faire à la fois ?

La pratique a démontré qu'il était infiniment préférable de ne faire qu'une suggestion par séance et de préférence assez spécifique.

Ainsi, si vous voulez cesser de fumer, utilisez une formule que je vous livrerai dans le chapitre correspondant, ou faites-en une vous-même. Attaquez-vous à un seul problème à la fois.

Votre subconscient ne risquera pas la confusion. Les résultats seront plus rapides. Au début, tant que vous ne serez pas familiarisé avec l'auto-hypnose et même si les possibilités de ma méthode sont quasi illimitées, comme vous vous en rendrez vous-même compte sous peu, commencez par travailler sur des problèmes simples et faciles. Les résultats, rapides, vous encourageront et vous donneront confiance.

Et n'oubliez pas ceci. Chaque victoire, même en apparence secondaire, améliorera votre personnalité d'une manière plus globale que le simple résultat que vous escomptiez. Une petite victoire en amène une autre, plus grande. Votre force mentale s'accroît. Vous venez d'avoir la preuve éclatante que vous pouvez vous améliorer.

Vous avez peut-être une objection. Peut-être, par exemple, souhaitez-vous arrêter de fumer, et désirez-vous en même temps une amélioration plus globale de votre vie. Vous avez raison. Et voici ce que je vous suggère.

Lorsque je vous ai dit de ne pas travailler sur 2 problèmes spécifiques à la fois, je voulais dire qu'il est mieux par exemple de ne pas chercher à améliorer sa mémoire et à maigrir pendant la même séance. Le subconscient, c'est le cas de le dire, ne saura pas où donner de la tête.

Souvenez-vous qu'à bien des égards, il se comporte comme un ordinateur. Il ne vous viendrait pas à l'idée – et d'ailleurs ce ne serait pas réalisable – d'entrer simultanément 2 programmes dans un ordinateur.

Mais il est légitime de vouloir transformer sa vie en général, tout en travaillant sur un problème particulier. Voici ce que je vous propose. Vous allez choisir 2 formules par séance :

Σ l'une, générale,

Σ l'autre, spécifique.

Vous allez commencer par la première, pendant quelques minutes, puis vous vous attaquerez à la seconde.

Une des formules générales des plus répandues est sans doute la célèbre phrase d'Emile Coué, le modeste pharmacien de Nancy, qui a transformé la vie de milliers de gens grâce à sa méthode. Peut-être la connaissez-vous déjà. Plusieurs auteurs l'ont utilisée ou ont imaginé des variantes. Elle est pour ainsi dire idéale, au niveau formel. Vous verrez qu'elle répond à tous les critères que nous avons établis. La voici :

“Chaque jour, et à tous points de vue, je vais de mieux en mieux.”

Chaque jour, et à tous points de vue, je vais de mieux en mieux.
--

Cette formule est positive. Progressive. Brève. Simple. Et elle a le grand avantage de toucher tous les aspects de la vie. Je l'utilise depuis des années et je dois dire que ses effets prodigieux n'ont cessé de me stupéfier. Aussi, je vous la recommande fortement.

Il y a une autre règle à respecter pour obtenir du succès avec une formule. En fait, c'est la règle d'or de la suggestion : la répétition.

Rien d'étonnant si l'on y songe. Que font les publicitaires lorsqu'ils veulent imposer un nouveau produit et soutenir la demande pour un produit déjà en vogue : ils font un battage constant de publicité, inondant les ondes et les médias du même message.

Vous devez faire absolument la même chose avec l'auto-hypnose : répéter inlassablement la formule que vous aurez choisie, en imprégner votre subconscient.

Lorsqu'on demande quelque chose à quelqu'un une première fois, on ne l'obtient pas toujours. Si on revient à la charge une fois, puis une autre fois, puis une autre fois encore, bien souvent, la résistance de l'autre fléchit. Et l'on obtient ce que l'on désirait.

Il en est de même avec le subconscient. Il faut lui communiquer aussi souvent que possible votre demande, jusqu'à ce qu'il vous réponde favorablement.

Napoléon a dit : *“Ce que l'on désire ardemment, constamment, on l'obtient toujours.”* Il savait de quoi il parlait.

Comment “dialoguer” avec votre subconscient ?

Qui dit dialogue implique nécessairement 2 personnes. Dans le cas qui nous occupe, il s'agit de vous et de votre subconscient.

L'expression dialogue n'est pas abusive lorsqu'on décrit la relation que vous pouvez entretenir avec votre subconscient. On a vu comment vous deviez vous adresser à lui.

Soit dit en passant, vous pouvez lui formuler des demandes extrêmement spécifiques. Vous l'avez d'ailleurs probablement fait sans vous en rendre compte dans le passé. Et vous avez obtenu une réponse.

Le Docteur Joseph Murphy, un des plus éminents spécialistes de la pensée positive, dont les livres se sont vendus à des millions d'exemplaires à travers le monde, en donne un exemple saisissant dans son best-seller : *“La puissance de votre subconscient”*, dont je vous recommande chaudement la lecture.

Voici ce qu'il dit : “Un jeune homme qui suit mes cours fit l'expérience suivante. Son père était décédé apparemment sans laisser de testament. Cependant sa sœur lui dit que leur père lui avait confié qu'il avait testé de façon à être juste envers tous. Tous les efforts pour retrouver ce testament restaient vains.

Avant de s'endormir, il parla à son esprit profond comme suit : *“Je remets cette requête à mon subconscient. Il sait exactement où ce testament se trouve et*

il me le révèle”. Puis il résuma par un seul mot sa requête : “*Réponse*”, le répétant à maintes et maintes reprises comme une berceuse et il s’endormit sur cette parole.

Le lendemain matin, le jeune homme se sentit irrésistiblement poussé à se rendre dans une certaine banque de Los Angeles dans laquelle il découvrit qu’un coffre avait été loué au nom de son père, le testament s’y trouvait.”

L'exemple précédemment cité a sûrement évoqué dans votre esprit des expériences similaires. Par exemple, vous avez perdu un objet précieux, une bague, une montre-bracelet. Vous savez que vous l’avez perdu à la maison. Mais où ? Jusque-là, toutes vos recherches ont été vaines. Vous avez fouillé tous vos tiroirs, tous les endroits où, logiquement, l’objet pourrait se trouver. Peine perdue. Vous réfléchissez. Vous fouillez votre mémoire. Pas de résultat. Vous vous dites : “*Il faut absolument que je trouve cet objet, je n’ai pas le choix. J’en ai besoin*”. Et, de guerre lasse, vous renoncez.

Et puis, un peu plus tard, dans la journée, le lendemain ou le surlendemain, alors que vous n’y pensez plus du tout, que vous rêvassez peut-être, que vous regardez la télévision ou que vous bavardez avec quelqu’un, généralement, au moment où votre tension mentale se relâche, où la volonté, impuissante, laisse place à l’imagination, à la détente, la réponse surgit brusquement. Une intuition s’impose à vous. Vous vous levez et vous vous dirigez exactement à l’endroit où se trouve l’objet perdu. Comme par miracle.

Ce n’est pas un miracle en fait. La réponse à votre problème vous est venue de votre subconscient. Souvenez- vous, le subconscient n’oublie rien, lui. Il enregistre absolument tout.

Lorsque, distraitemment, vous avez déposé votre bague ou votre montre-bracelet à un endroit inhabituel, votre subconscient était à l’écoute, lui, toujours vigilant. Et cette information ne lui a pas échappé. Il l’a enregistrée.

Et, plus tard, quand, plus ou moins consciemment, vous lui avez demandé cette information en lui donnant pour ainsi dire un ordre – cette méthode autoritaire a souvent des résultats étonnants avec le cerveau, vous ne lui demandez pas quelque chose, vous l’exigez, impérativement, catégoriquement – il vous a obéi et a accédé à votre demande.

L’immense sagesse qui dort en vous

En fait, votre subconscient est le dépositaire d’une immense sagesse, la banque de milliers d’informations. Et il sait ce qui est bon pour vous, ce qui peut vous aider dans votre vie.

**Votre subconscient sait exactement
ce qui est bon pour vous,
ce qui peut vous aider dans votre vie.**

Seulement, il faut que vous lui demandiez. Et sachez bien ceci, qui est vraiment merveilleux : si vous savez vous adresser à lui, votre subconscient ne vous décevra jamais. Il n'en tient qu'à vous de le mettre à vos ordres et d'en faire votre plus sûr allié. Vous pouvez lui faire presque n'importe quelle demande. Il vous répondra.

Comment y parvient-il ? Quelle voie emprunte-t-il, quels moyens ? Cela, dois-je l'avouer bien humblement, n'a pas encore été élucidé. C'est sans doute le plus grand mystère de l'esprit humain. Mais l'important est de savoir que ça marche même si vous ignorez comment. Tout le reste est secondaire. Ce qu'il est important de retenir, c'est que :

Votre subconscient connaît la réponse à tous vos problèmes.

Sa sagesse est infinie, soyez-en persuadé. Je l'ai moi-même utilisé des centaines de fois. Et toujours avec succès. Voici quelques situations concrètes où vous pouvez questionner votre subconscient.

Comment prendre une décision difficile

Vous vous demandez si vous devez oui ou non accepter de changer d'emploi. Vous avez longuement réfléchi au problème. Vous avez même, comme il se doit, puis du papier et un crayon, et aligné sur 2 colonnes les "pour" et les "contre". Et pourtant, la lumière ne jaillit pas. C'est d'ailleurs souvent le cas. Cela ne signifie pas nécessairement que vous manquez d'esprit de décision.

À ce sujet, saviez-vous que la plupart des grands preneurs de décision, les chefs d'entreprise, les militaires, les politiciens, se fient généralement, en dernière analyse, à leur intuition pour prendre une décision ?

Or qu'est l'intuition, si ce n'est le message que vous fait parvenir votre subconscient ? Il a analysé à une vitesse prodigieuse toutes les données que vous lui avez fournies. En outre, il a accès à des informations qui sont emmagasinées

dans sa mémoire et dont vous ne vous souvenez plus. Ces informations ont pu être déterminantes dans son analyse. Ce sont peut-être justement celles qui vous manquaient pour prendre une bonne décision.

Alors, vous ne savez pas de quel côté pencher. Le soir, avant de vous coucher (nous verrons plus précisément comment dans le chapitre II), vous demandez la solution à votre problème. Souvent, vous vous réveillerez avec la réponse. Ou encore, elle vous viendra par hasard dans le courant de la journée.

Elle peut d'ailleurs venir de bien des manières. Souvent mystérieuses. Et presque toujours imprévisibles. Ainsi, peut-être, au cours de la journée, rencontrerez-vous par hasard un ancien ami que vous n'avez plus revu depuis des années. Vous bavardez quelques instants. Vous l'informez de votre intention de quitter votre emploi pour être éventuellement au service de telle société.

Or, coïncidence inouïe, il a été comptable-vérificateur de cette société, et il vous donne un tuyau absolument confidentiel que seule justifie votre vieille camaraderie : *“Les finances de cette société ne sont guère reluisantes. À la dernière réunion, la possibilité du dépôt de bilan a même été invoquée.”*

Des sueurs froides vous viennent. Vous auriez sûrement pris une mauvaise décision en acceptant de travailler pour cette entreprise. Vous n'étiez pas au courant de l'information que vous a communiquée votre ami. Mais, très mystérieusement, comme s'il avait un sixième sens – et mon expérience m'a confirmé ce fait – votre subconscient vous a guidé vers cet ami que vous n'auriez jamais songé à consulter. D'ailleurs, vous ignoriez qu'il était comptable-vérificateur de cette société.

Les chemins qu'emprunte le subconscient pour vous informer et vous guider sont mystérieux et divers. Parfois, par hasard, vous tomberez sur un article de journal ou sur un livre qui répond précisément à votre problème.

Une rencontre “inopinée”, presque “providentielle”, comme dans le cas cité, apportera souvent une solution à votre problème.

Dans bien des cas également, une intuition vous saisira, qui déterminera votre conduite. L'expérience m'a prouvé qu'il est en général préférable de s'y fier car elle est un guide très sûr.

Cela n'est pas seulement vrai dans les situations professionnelles. D'ailleurs, dans ce cas, elles sont plus aisées que, par exemple, dans le domaine sentimental où le clair-obscur prévaut souvent, les sentiments étant par nature fugaces et souvent insaisissables.

Vous rencontrez une personne nouvelle, vous vous plaisez. Vous êtes tous les 2 libres. Au bout d'un certain temps surviennent des pourparlers pour savoir si oui ou non vous devez partager le même appartement. Décision difficile, s'il en est une. Demandez la réponse à votre subconscient. Il vous guidera à nouveau.

Il sait ce qui est bon pour votre bonheur véritable, pour votre épanouissement.

En fait, vous pouvez questionner votre subconscient à tous les niveaux : pour votre santé, vos affaires, votre vie sentimentale, vos interrogations spirituelles.

Dès aujourd'hui, entamez un dialogue avec votre subconscient. Vous retrouverez ainsi la source de votre être. Vous aurez enfin accès de manière permanente à cette formidable sagesse qui dort en vous depuis trop longtemps déjà.

Comment questionner votre subconscient ?

La manière de questionner votre subconscient peut s'inspirer des mêmes règles que celles de la formulation d'une suggestion. Cela peut être une requête ou un ordre. Des exemples différents :

- . *“Je trouve la voiture d’occasion que je cherche. À bon compte. Elle est en bon état. Elle correspond exactement à mes besoins. Mon subconscient me guide de manière infaillible vers cette voiture.”*
- . *“Je rencontre le (la) partenaire idéal(e) que j’aimerai et qui m’aimera profondément.”*
- . *“Je trouve le collaborateur dont j’ai besoin pour m’aider dans mon travail. Notre association sera profitable pour nous 2.”*
- . *“Je trouve la maison de rêve que je cherche et qui correspond exactement à mes besoins. Mon subconscient me guide infailliblement vers elle.”*
- . *“J’obtiens la somme d’argent dont j’ai besoin pour financer mon projet ou rembourser mes dettes.”*

Les exemples, cela va sans dire, sont aussi variés que les besoins particuliers. Vous voyez que, dans la façon de formuler vos demandes, il est préférable d'être affirmatif et positif plutôt qu'interrogatif.

Ainsi, au lieu de dire : *“Comment puis-je trouver la somme d’argent dont j’ai besoin ?”*, il est préférable d'affirmer que vous la trouvez. (Et il est d'ailleurs préférable pour les raisons que nous avons évoquées plus haut, c'est-à-dire pour éviter le conflit mental, de dire que vous trouvez cet argent plutôt que de prétendre que vous l'avez déjà, ce qui pourrait choquer votre sens logique.)

Ceci dit, je dois ajouter que même si vous n'utilisez pas exactement ce type de formulation, votre demande peut tout de même être exaucée. Vous pouvez vous dire, par exemple : *“Il faut absolument que je trouve la solution de tel ou tel problème. J’ai besoin de savoir telle ou telle chose.”*

Vous savez, ce qui est souvent le plus déterminant dans vos demandes, ce qui fait que votre subconscient vous donne la réponse, c'est la sincérité et

l'intensité de votre désir.

Votre subconscient est particulièrement sensible au langage de l'émotion

Rappelez-vous la maxime de Napoléon. Si vous voulez vraiment avoir une réponse à votre problème, si vous souhaitez sincèrement de tout votre cœur, rencontrer quelqu'un, si vous désirez intensément tel emploi, vous serez généralement exaucé.

De tout votre cœur... Parce que la demande que vous exprimez sera beaucoup plus puissante si elle est soutenue par une émotion et un sentiment équivalents. La rapidité avec laquelle vous serez exaucé est directement proportionnelle à la puissance et à l'intensité de votre désir et de votre sentiment.

N'oubliez pas que le subconscient est le siège des sentiments et de l'émotion. En parlant le langage de l'émotion, vous parlez son langage.

D'ailleurs, vous avez sans doute remarqué déjà que ce qui motive le plus les gens dans la vie, dans tous les domaines, c'est bien plus l'émotion, l'instinct, que la raison. Lorsqu'on dit de quelqu'un qu'il a "des tripes", ne signifie-t-on pas par là qu'il a du courage.

Du courage... Le mot courage a la même racine étymologique que le mot cœur... Avoir du courage, c'est avoir du cœur... Alors, n'hésitez pas à soutenir vos demandes des vœux profonds de votre cœur et de votre désir.

Une arme redoutable, d'une très grande puissance

Une petite mise en garde ici. Soyez prudent dans vos demandes. Non pas que vous deviez les limiter. Elles peuvent s'étendre quasiment à tous les domaines, sans distinction, selon ce que vous voulez améliorer dans votre personnalité ou votre vie en général, selon ce que vous voulez obtenir.

Seulement, la technique que nous mettrons à votre disposition et que vous ne tarderez pas à maîtriser, pour peu que vous y consacriez un peu de temps et de pratique, est extrêmement puissante. En fait, elle est peut-être la plus puissante qui soit au monde. C'est une arme redoutable. Et comme toute arme, elle peut être utilisée à bon ou à mauvais escient.

Souvenez-vous de la maxime fameuse de Rabelais : "*Science sans conscience n'est que ruine de l'âme.*"

Lorsque vous utilisez cette technique, assurez-vous que ce soit toujours dans un but bénéfique. Pour le bien. L'amour. L'épanouissement. Dans vos formulations, vous ne devez jamais souhaiter quelque chose qui puisse nuire ou heurter votre prochain.

Ainsi, dans une formulation reliée à une situation sentimentale, si par exemple un rival est impliqué, il ne faudrait pas chercher à le faire “disparaître du décor”. Cela irait à l'encontre des lois universelles. Le pire, c'est d'ailleurs que votre souhait, même maléfique, risque de se réaliser.

Seulement voilà. Il existe des lois, en fait la loi de la causalité (ou la loi du retour, appelez-la comme vous voudrez) qui est aussi valable sur le plan moral que sur le plan physique. D'une façon extrêmement précise. Vraiment scientifique. C'est un peu comme la loi de la conservation de l'énergie. Rien ne se perd, rien ne se crée. Toute action entraîne une réaction. Rappelez-vous le principe que nous avons précédemment exposé. Chaque pensée est un acte. C'est donc une action qui entraîne une réaction.

Il existe une justice immanente dont les voies paraissent souvent insondables. Si vous exprimez une formulation contraire aux lois universelles, vous en subirez les conséquences. Tôt ou tard. Cette justice a une mémoire infailible. Elle a “le bras long”, si j'ose dire. Dans 1 an, dans 5 ans, dans 10 ans, au coin de la rue, l'heure de la réparation sonnera.

En fait, lorsqu'on voit les choses d'un point de vue qui domine le temps et les circonstances immédiates, on se rend compte qu'en faisant, ou tout simplement en souhaitant du tort à autrui, c'est à soi que l'on nuit.

Si votre désir est mal orienté, et qu'il se trouve se réaliser, vous serez le premier à en être malheureux. Peut-être pas dans l'immédiat. Mais un jour ou l'autre.

N'oubliez pas que la loi ultime du subconscient et de notre être c'est de tendre vers la vie, vers l'harmonie, vers les autres êtres. Nous reviendrons d'ailleurs plus tard sur cette notion, au chapitre troisième, où il est question de la méthode infailible pour être aimé des gens qui nous entourent et de l'influence personnelle que l'on peut exercer sur les êtres en développant une personnalité magnétique.

Si je me suis permis cette parenthèse un peu longue, c'est que la réserve que j'ai exprimée au sujet de la nature de vos formulations, et par conséquent de vos désirs, me paraît de la plus haute importance.

Si vous visez le bonheur – et je crois bien que c'est votre but, puisque sa recherche est la quête essentielle de tous les hommes – l'amour et la plénitude d'une vie riche à tous les égards, n'entretenez dans votre esprit et dans vos formulations que des pensées de cet ordre.

La loi de l'attraction attirera dans votre vie des conditions, des circonstances et des êtres de même nature qui vous permettront de vous épanouir.

Le positif attire le positif et, de la même façon, le négatif attire le négatif.

De la manière la plus infaillible qui soit. Si vous entretenez dans votre esprit des pensées de haine, d'envie, ou que vous intégrez dans vos formulations des pensées de cette nature, jalousie, pauvreté, discorde, vengeance, vous vous attirerez à coup sûr des réalisations du même type.

Vous m'objecterez peut-être que, théoriquement, il est bien aisé de n'avoir que de beaux sentiments, nobles et généreux, mais qu'en pratique, c'est "une autre paire de manches".

J'en conviens volontiers. Tout le monde a ses sautes d'humeur, ses impatiences, ses envies, et même, à l'occasion, ses haines. Seulement, avez-vous remarqué à quel point, dans ces instants, lorsqu'on émet des pensées haineuses ou envieuses – ou toute autre pensée de nature négative – on se sent étriqué, malheureux, insatisfait.

Vous me direz que c'est justement parce qu'on ne se sent pas bien qu'on entretient ce type de pensée. Sans doute. Mais en retour, ces pensées ne font qu'accentuer ces états négatifs.

Elles sont souvent inévitables, par contre, surtout avant qu'on ait commencé à pratiquer la méthode que je vous expose et qui fera éclater toutes les limitations négatives de votre personnalité pour que vous entriez de plain-pied dans le courant harmonieux de la Vie.

Comment réagir lorsqu'on a des sentiments négatifs ?

Mais il y a une manière bien simple de compenser immédiatement – et j'insiste sur le fait qu'il est capital de le faire – ces pensées négatives, c'est d'utiliser la loi de la substitution dont je vous ai déjà parlé.

Par exemple, si vous avez une pensée de haine à l'égard de quelqu'un, même de quelqu'un qui vous a lésé, et contre lequel il pourrait paraître légitime d'être irrité, remplacez-la aussitôt par une pensée d'amour et d'harmonie.

Cela peut vous sembler de la naïveté, ou inspiré de sentiments religieux. Mais en fait, cela n'a rien à voir avec la religion. Ce sont de grandes lois de l'esprit. Et nous nous y sommes tous soumis, que nous le sachions ou pas.

Comme maintenant vous connaissez ces lois, aussi bien les faire jouer en votre faveur. Vous verrez, vous en tirerez partie. Votre vie sera plus pleine. Vous saurez où vous allez. Comment vous y allez. Et pourquoi vous y allez. Votre lucidité étant accrue, vous aurez moins de surprises, j'entends des surprises désagréables. Vous éviterez des souffrances inutiles, à vous-même et aux autres.

Les mots – qui sont du reste l'expression la plus usuelle de la pensée – ont une puissance énorme. De cela, je crois que vous êtes maintenant convaincu. La parole biblique : "*Au commencement était le Verbe*", est à cet égard on ne peut plus éloquente.

Dépassez vos limites

Oui, la force des mots, bien utilisée, est véritablement miraculeuse. Seulement, je dois ajouter ceci. Certaines réalisations vont demander plus de temps que d'autres. En fait, de manière générale, plus les désirs que vous voulez réaliser sont grands, plus il faut mettre du temps et de l'énergie.

Ainsi, si vous vous programmez pour devenir Président de la République, chose qui, en soi, n'est pas impossible, cela ne se réalisera pas du jour au lendemain. Cependant, il faut ajouter que tous ceux qui le sont devenus se sont programmés en conséquence.

De même, si vous souhaitez devenir millionnaire, pourquoi pas, il y en a d'ailleurs plusieurs qui le sont devenus avant vous et qui sont en train de le devenir au moment où vous lisez ces lignes. Même si votre formulation est correcte, cela risque de prendre un peu de temps. Peut-être pas autant que vous le croyez, cependant. Ceci dit, je ne voudrais pas qu'à cause de la précision que je viens d'apporter, vous vous sentiez obligé de vous limiter et que vous cessiez de rêver. Car n'oubliez pas que la plus grande limite qu'un homme puisse avoir, c'est sa limite mentale. La foi soulève les montagnes.

**La plus grande limite qu'un homme puisse avoir,
c'est sa limite mentale.**

L'enthousiasme vient à bout de toutes les difficultés. Si vous croyez vraiment que vous pouvez accomplir une chose, vous pourrez à coup sûr l'accomplir. Il ne faut pas cesser de rêver. Il faut rêver scientifiquement, avec la méthode que je mets à votre portée.

D'ailleurs, n'y a-t-il rien de plus triste que quelqu'un qui a cessé de rêver ? Car lorsqu'un de vos rêves meurt, c'est une part de vous-même qui meurt en même temps. Rêver, voir grand est une véritable magie.

Rêver, voir grand est une véritable magie.

Donc, ne vous limitez pas. Sachez seulement que les grandes réalisations demandent plus de temps. Les petites victoires ne sont d'ailleurs pas à dédaigner, bien au contraire, comme je l'ai dit précédemment. Elles augmentent votre confiance, votre facteur chance. Elles ont un véritable effet d'entraînement sur vous et sur ceux qui vous entourent, et vous permettent de vous fixer de plus grands défis et, dès lors, de connaître de plus éblouissantes victoires.

Le pouvoir des images

“Une image vaut 10.000 mots”, dit le proverbe chinois. Pas seulement pour faire comprendre une chose, mais aussi pour programmer son subconscient. Nous venons tout juste de parler de la magie de voir grand. La visualisation est en fait un puissant adjuvant aux formulations verbales, et nous verrons maintenant comment en tirer parti.

Pour nombre de personnes, il sera d'ailleurs plus aisé d'utiliser le pouvoir des images pour influencer et imprégner le subconscient. C'est un peu normal d'ailleurs. Ne vivons-nous pas à l'ère de la télévision et du cinéma ?

Et puis, il ne faut pas oublier que la première chose que notre subconscient a enregistrée, lorsque nous étions enfant, avant que nous ne fassions l'apprentissage verbal, ce furent les images. Une foule d'images. De toutes sortes.

Dans les pages qui ont précédé, nous avons comparé les techniques publicitaires à celles de l'auto-hypnose pour l'utilisation des mots. La comparaison peut également nous venir en aide pour l'usage des images.

Certes, la publicité vous parle. Elle vous répète même à satiété, “ad nauseam”, le même message, ou la même suggestion, pour être plus précis. Mais la publicité nous montre également – et surtout – des images. Des images séduisantes. Sensuelles. Exotiques. Des images de rêve. Elle utilise toutes sortes d'associations absolument artificielles pour nous motiver à l'achat.

Ainsi, on montre un jeune couple beau et sensuel sur une plage ensoleillée, à l'aube : ils dégustent ce qui semble être leur premier café ensemble. Vous êtes séduit. Vous avez justement besoin de vacances depuis quelque temps. Et puis, ce couple est vraiment charmant. Elle a une manière de poser les lèvres sur le rebord de sa tasse, et l'œil complice qu'elle jette à son compagnon en dit long sur la nuit qu'ils ont dû passer ensemble.

Lui est bronzé et athlétique. Il porte une montre- bracelet magnifique, luxueuse, qui témoigne de son aisance et de son bon goût. Il contemple sa sensuelle compagne avec un regard à la fois viril et romantique (on veut plaire à tout le monde). Une brise souffle. On entend le bruit des vagues que soutient judicieusement une douce musique.

Le spectateur est fasciné. Il a cessé de raisonner. Le pouvoir suggestif des images a eu raison de sa raison, c'est le cas de le dire sans jeu de mots.

En fait, le spectateur est littéralement en état d'hypnose. La publicité veut s'adresser directement à son subconscient en annihilant ses barrières mentales, ses mécanismes de défense. Vous voyez qu'on est en pleine séance d'hypnose.

Maintenant, vous êtes en état de passivité, de réceptivité. Votre subconscient est prêt à tout accepter.

Mais que lui propose-t-on au juste ? Que veut vous vendre cette “pub” ? Est-ce la luxueuse montre-bracelet que porte le jeune homme ? Ou bien il s’agit peut-être d’une réclame du Club Méditerranée...

Non, en fait, on vous propose une nouvelle marque de café. Un “déca”, à la fois savoureux, au goût robuste, mais qui ne compromet pas votre système nerveux, qui vous permet d’être parfaitement détendu toute la journée, comme si vous étiez en vacances au bord de la mer...

Et peut-être la prochaine fois que vous entrerez dans un supermarché, aurez-vous une envie inévitable d’essayer ce nouveau café, même si vous n’avez jamais été amateur de déca.

Vous savez bien, rationnellement, que vous ne vous retrouverez pas au bord de la mer, comme par enchantement, lorsque vous boirez une première gorgée, mais votre subconscient, qu’on a atteint en vous faisant rêver, ne le sait pas. Il associe de manière fallacieuse cette marque de café et la mer.

La puissance formidable de l'imagination

C’est ainsi que, généralement, les publicitaires tirent partie – souvent à nos dépens – du pouvoir fascinant des images.

Nous allons apprendre à en faire de même. Nous allons apprendre, pour reprendre l’expression que j’ai utilisée un peu plus tôt, à rêver scientifiquement.

Vous serez surpris de voir à quel point les images peuvent changer votre vie. Les images, et surtout ce qui les génère, c’est-à-dire votre imagination.

Peut-être serez-vous tenté de répéter, après Malebranche, que l’imagination est “*la folle du logis*”. Je conviens qu’elle nous joue souvent de mauvais tours. J’irais même jusqu’à dire qu’elle peut tuer un homme, détruire une vie. Car, de fait, l’imagination est l’expression la plus immédiate du subconscient. Elle en est pour ainsi dire le reflet, le miroir. Le subconscient est sa source principale.

D’ailleurs, les grands imaginatifs, peintres, écrivains ou musiciens, sont d’abord et avant tout des êtres qui parviennent aisément à puiser dans le trésor immense qui dort dans leur subconscient.

Qu’est-ce que l’inspiration, au fond, sinon un accès soudain et généralement involontaire – nous verrons plus tard comment on peut avoir l’inspiration littéralement “sur commande”, ce qui du reste a de tout temps été le secret de certains grands créateurs – un accès involontaire, dis-je, à ce puits de sagesse et d’idées qu’est le subconscient ?

Certes, l'imagination mal orientée peut être néfaste. Mais Napoléon n'a-t-il pas dit que *“l'imagination gouverne le monde”* ? En fait, elle est à mes yeux la faculté suprême.

Malheureusement, on en mésestime trop souvent la puissance formidable. Ou on l'utilise à mauvais escient. Ce sont sans doute les séquelles d'une éducation cartésienne. On s'empêche de rêver, on cherche trop à soupeser le pour et le contre avant d'entreprendre un projet, on cherche à tout rationaliser.

Et pourtant, tous les grands hommes, qu'il s'agisse d'hommes politiques, d'artistes, d'inventeurs, d'hommes d'affaires, sont avant tout de grands imaginatifs. Ils imaginent l'avenir, leur œuvre. Ils la voient d'avance, comme si elle était déjà à portée de la main, comme si tout était déjà accompli, et ce, malgré les difficultés et les obstacles extérieurs qui souvent, s'ils les avaient analysés, auraient freiné leur élan, sapé leur enthousiasme.

On les appelle souvent des rêveurs, des visionnaires, des idéalistes, voire des fous. Ce sont au fond autant d'expressions pour dire qu'ils sont des imaginatifs. Ils ont su mettre à contribution, de manière exceptionnelle, et pourtant accessible à tout le monde, les merveilleux pouvoirs de cette faculté.

Mais voyons sans plus attendre le moyen simple d'utiliser cette faculté.

Le secret des images

Comme les mots, l'usage des images est principalement double. On utilise le support visuel, soit pour se débarrasser d'une mauvaise habitude ou d'une phobie (exemple : la cigarette, la peur de l'ascenseur) soit pour réaliser un désir (exemple : trouver la maison de ses rêves ou l'emploi idéal).

Certains individus sont visuels, d'autres sont plus verbaux. Mais dans un cas comme dans l'autre, il est bon d'utiliser les images. Elles constituent en fait un renforcement très puissant d'une formulation verbale.

Le secret fondamental, avec les images, est de faire “comme si” ce que l'on désire était déjà réalisé. Le subconscient n'est guère habitué, nous l'avons dit, à faire des distinctions temporelles. Dans le subconscient comme dans les rêves bien souvent, tout se passe comme si on évoluait dans un présent éternel. Aussi, lorsqu'on imagine, le subconscient ne fait pas la distinction entre l'image d'un désir qui se réalisera dans le futur et le désir déjà réalisé.

En outre, en vous imprégnant de l'image d'un succès ou de la réalisation d'un désir, vous vous faites prendre au jeu, ou en tout cas votre subconscient se laisse prendre au jeu et vous en ressentez une émotion positive qui vient renforcer votre programmation. Cela a un effet d'entraînement. Votre imagination (votre subconscient) s'échauffe, est stimulé, et ses forces sont mises en branle.

Une image, comme un mot, est une semence...

La technique de l'image est soumise aux mêmes lois que celles des mots, entre autres la loi de la semence ou de la manifestation.

Si vous semez dans votre esprit des images de succès, de santé, de bonheur, de richesse et d'équilibre, vous verrez ces images se matérialiser dans les circonstances de votre vie avec une logique quasi mathématique, même si la manière qui permettra à ces images de se concrétiser demeure la plupart du temps mystérieuse ou liée à ce que la plupart du temps on continue à tort d'appeler le hasard.

Le contraire est vrai également : les images négatives, entretenues dans votre esprit, créent des circonstances négatives.

Votre imagination : un coffre à trésor à votre portée

Comment faire pour utiliser son imagination ? Dans le deuxième chapitre, nous verrons comment nous mettre en état d'auto-hypnose. Au demeurant, une des méthodes pour entrer en auto-hypnose fait appel à l'imagerie mentale. Lorsque vous êtes dans l'état recherché, il s'agit tout simplement d'imaginer la situation dans laquelle vous voulez être, avec le plus de détails possible.

Que fait un orateur lorsqu'il décrit une chose et veut frapper l'imagination de ses auditeurs ? Il donne un grand luxe de détails, essayant d'ailleurs de choisir les détails les plus colorés, les plus pittoresques. Eh bien, pour influencer efficacement votre subconscient qui tient ici le rôle passif de l'auditeur, alors que vous êtes l'orateur ou plutôt le projectionniste, ne lésinez pas sur les détails. Cela vous aidera à croire que vous y êtes déjà.

Cette technique est ce qu'on appelle le théâtre mental. Nous l'utiliserons spécifiquement dans plusieurs situations.

Jusqu'à quel point faut-il imaginer la situation ? Certains s'inquiéteront de ne pas voir "vraiment" ce qu'ils imaginent. Ce n'est pas grave. La technique peut être tout aussi efficace.

Du reste, c'est mon cas. J' imagine les choses, mais d'une manière que je qualifierais d'abstraite, alors que d'autres personnes voient vraiment les images que suscite leur imagination active, comme si elles avaient les yeux ouverts ou comme si elles étaient dans un rêve.

Et pourtant, même si mon imagination n'est pas aussi "concrète" que celle d'autres personnes, je dois dire que j'ai obtenu d'excellents résultats grâce à elle.

D'ailleurs, au fond, tout le monde utilise presque constamment cette technique du théâtre mental, que certains auteurs appellent également d'un terme prometteur et fort pertinent – car c'est bien entendu de cela qu'il s'agit – la

visualisation créatrice.

Tout le monde rêve. Je parle de rêve éveillé. Ou si vous voulez de rêverie. Mais qu'est-ce qu'une rêverie sinon une suggestion d'images ? Tout le monde se projette dans l'avenir. C'est la nature même de l'homme de rêver. Rappelez-vous la chanson d'Aznavor : *“Je me voyais déjà...”*

Combien de succès de tous genres ont commencé ainsi alors que la personne “se voyait déjà”, faisait “comme si” elle avait déjà ce qu'elle désirait... Dans presque toutes les circonstances de la vie. On voit une jolie femme dans la rue et on se voit à son bras, ou dans ses bras... On aperçoit une jolie décapotable aux Champs-Élysées, par un bel après-midi de mai, et c'est plus fort que nous, on se voit à son volant...

Les exemples de cette nature abondent évidemment. Tout le monde rêve. Le seul hic, ce qui fait que la plupart du temps les rêves ne se réalisent pas, c'est parce qu'ils ne sont pas systématiques, méthodiques. Aujourd'hui, vous allez apprendre à rêver de la bonne manière, efficacement.

Le pouvoir de la loi de l'attraction

Voici quelques exemples pour mieux vous faire comprendre comment tirer parti des images et faire “comme si”.

Vous êtes en quête d'une maison. Vous avez fait de longues recherches, visité des centaines de maisons. Vous avez un agent à votre service. Vos amis cherchent de leur côté. Et pourtant, rien. C'est trop cher, éloigné de votre travail. Ou ça ne correspond pas à vos besoins. Vous êtes sur le point de céder au découragement. Surtout que le temps presse. Vous devez quitter votre appartement actuel dans quelques semaines. C'est le temps de recourir au théâtre mental.

Je ne peux évidemment pas vous promettre du succès à tout coup. Je peux simplement vous dire que j'ai été témoin de centaines de cas où la technique a opéré. Comme par magie, suis-je tenté d'ajouter. Et j'ai moi-même, à de nombreuses reprises, recouru au théâtre mental. Malgré les nombreux succès que j'ai connus, je reste à chaque fois étonné. Les choses se produisent si mystérieusement...

Mais revenons à notre problème qui sera probablement réglé sous peu. Cette maison est-elle vraiment introuvable ? Non.

Et pour la simple raison qui suit : que ce soit sentimentalement, professionnellement ou matériellement, comme dans le cas qui nous occupe, dites-vous bien que toujours votre pensée peut produire ou vous mettre en présence des conditions que vous recherchez.

Cette maison que vous cherchez existe, il vous suffit d'utiliser votre subconscient et la loi de l'attraction pour l'attirer à vous. C'est en tout cas ainsi que procéda un de mes amis, qui me raconta ensuite son aventure "merveilleuse". C'était la première fois qu'il recourait à la technique dont je lui avais parlé quelque temps auparavant. Il n'en croyait pas ses yeux. Voici son témoignage.

Une fois mis en état d'auto-hypnose (voir chapitre 3) – je souligne qu'il en était à ses débuts, puisqu'il ne connaissait cette technique que depuis quelques semaines, et que d'ailleurs il conservait un petit brin de scepticisme qui fut bientôt levé par les résultats miraculeux qu'il obtint – il se vit avec le plus grand renfort de détails possible arrivant devant la maison de ses rêves. Ce ne devait pas être trop difficile pour lui, car il m'en avait "rebattu les oreilles" pendant des heures, ayant lui-même fait des plans, un jour, dans l'idée de la construire lui-même.

Il vit cette maison exactement comme il la souhaitait, comme il l'avait ébauchée sur papier. La devanture était exactement comme il le souhaitait. Et la porte d'entrée, quelle classe... D'ailleurs, il sentait qu'il était impatient d'y entrer. Son émerveillement ne fit que croître une fois qu'il l'eut fait. Il vit la maison avec un puits de lumière. C'était son rêve. Ou plutôt celui de sa femme. Mais qu'importe, ils partageaient tout puisqu'ils s'aimaient.

La cuisine était parfaitement fonctionnelle. Dans le salon, un foyer. Le parterre était déjà planté. De cela, il n'allait certes pas se plaindre, puisqu'il n'était pas trop porté sur les travaux manuels. Quant à forger un rêve, aussi bien le forger selon ses souhaits les plus précis. D'ailleurs, dans son parterre, il vit ses arbres favoris pousser, exubérants de santé. Dans un coin, il imagina un petit jardin où sa femme pourrait cultiver quelques légumes.

Le seul ennui, dans tout cela, est qu'il n'avait qu'une somme assez modeste à consacrer à l'achat de cette maison. Or, "la maison de ses rêves" valait probablement le tiers de plus que la somme dont il disposait. Je lui avais expliqué, cependant, qu'il ne fallait pas qu'il s'embarrasse de tels détails. Son subconscient obéirait à son rêve, à son ordre.

Une semaine plus tard, je reçus un coup de téléphone enthousiaste de mon ami. Il venait de découvrir cette maison de rêve.

Voici ce qui s'était produit : quelques jours plus tôt, une amie de sa femme qu'il n'avait pas vue depuis longtemps et qui habitait une ville voisine, leur rendit une visite inopinée. Elle était de passage pour une journée seulement et elle repartait le lendemain. Elle avait des courses à faire et des choses à régler et était descendue chez des amis. Le soir, après un agréable dîner, le couple, malgré son insistance à garder l'amie à coucher, dut la raccompagner chez les gens qui l'hébergeaient et qui habitaient dans un quartier charmant. Un quartier que, incidemment, ils n'avaient pas pensé à visiter dans leurs recherches d'une

maison.

Mon ami, en arrivant à la porte, fut sidéré. C'était la maison de ses rêves, exactement comme il l'avait imaginée. Et il crut presque être victime d'une hallucination lorsqu'il aperçut une affiche indiquant : "Maison à vendre".

Seulement, inutile de rêver, la maison devait être beaucoup trop chère pour les moyens du couple. Mon ami demanda tout de même à la copine de sa femme, comme s'il n'y croyait pas :

"La maison de vos amis est à vendre ?"

"Oui. Cherchez-vous une maison ?" "Oui."

"Aimeriez-vous la visiter ?"

"Oui, mais il est sûrement trop tard..."

"Mais non, ce sont des couche-tard. Venez, suivez- moi."

En effet, ces amis ne dormaient pas. Ils achevaient une partie de bridge. Les 2 couples, une fois les présentations faites, se trouvèrent sympathiques et se mirent immédiatement à bavarder, comme de vieux amis.

Mon ami apprit, au fil de la conversation, que la maison était à vendre depuis 2 mois. Il manifesta son intérêt. Il demanda quel en était le prix. Le propriétaire, après une hésitation, donna un prix bien inférieur à celui qu'il avait demandé originalement. Il n'avait pas trouvé d'acheteur. Il ne lui restait plus qu'une semaine pour déménager. Il avait été muté dans une autre ville. Or, sa compagnie lui versait une généreuse prime d'éloignement, qui compensait pour la perte que pouvait occasionner une vente hâtive de sa maison.

Le prix qu'il suggéra correspondait à celui qu'était prêt à investir mon ami. Il fit immédiatement une proposition qui fut acceptée. Une entente verbale fut conclue le soir même.

Fabriquez à volonté votre chance

Tout cela peut paraître miraculeux. L'histoire de ce couple n'est pas fictive, pourtant. D'ailleurs, vous-même avez dû constater dans votre vie de ces hasards heureux. Vous dites alors : *"C'est un cadeau du ciel."* La plupart du temps, c'était plutôt un cadeau de votre subconscient que vous aviez programmé plus ou moins consciemment.

Maintenant, vous n'êtes plus obligé d'attendre que le hasard vous fasse des cadeaux. Vous pouvez maintenant fabriquer à volonté votre propre chance.

Les cas où la visualisation créatrice est efficace sont pratiquement illimités. Vous pouvez l'utiliser pour vos problèmes d'argent, pour trouver un nouvel emploi, pour augmenter votre mémoire, pour améliorer vos relations amoureuses, pour vaincre une phobie. Au cours du livre, nous reviendrons par ailleurs sur chacun de ces points pour le développer davantage et décrire exactement comment la technique doit être appliquée.

Cette méthode est d'ailleurs utilisée depuis très longtemps et souvent par des gens illustres. Ainsi, savez-vous ce que le grand poète allemand Goethe avait coutume de faire le soir en se couchant dans les moments où il éprouvait un certain découragement ? Eh bien, il imaginait un ami qui venait vers lui et lui disait, le visage épanoui par un large sourire : *“Je te félicite.”*

Lorsqu'on pense aux sommets qu'a atteints le sage de Weimar, cela prête à réfléchir. Goethe faisait “comme si” sa journée méritait les félicitations sincères d'un ami, même si les choses n'allaient pas comme il l'avait souhaité.

Si semblable technique s'avéra utile à un homme du calibre de Goethe, si ce dernier se trouvait justifié d'y recourir, inutile de dire que nous ne devons pas hésiter à l'utiliser, nous aussi.

Une personnalité plus près de nous avait également coutume de recourir à la visualisation pour soulager son esprit de tous les problèmes qu'il avait rencontrés au cours de la journée. Il s'agit du millionnaire américain du hamburger, Ray Kroc.

Dans sa passionnante autobiographie, il explique que, le soir, avant de se coucher, après s'être mis en état d'auto-hypnose, il s'imaginait un tableau noir sur lequel étaient inscrits tous les problèmes qui l'avaient tracassé au cours de la journée. Et il s'imaginait en train d'effacer lentement ces problèmes.

Il assure que cette simple technique qu'il utilisait quotidiennement lui suffisait pour dormir à poings fermés, du sommeil du juste, pourrait-on dire, et ce, après des journées de travail de plus de 16 heures. La fortune colossale qu'il a érigée nous porte à croire que cette technique lui réussit totalement.

La technique du tableau

Cette technique est en fait une variante de la visualisation qu'on appelle précisément la technique du tableau. Elle est fort simple et plusieurs des participants à mes séminaires y ont eu recours avec beaucoup de succès. Elle n'est pas seulement valable pour effacer vos problèmes. Elle vaut aussi pour améliorer votre existence.

Lorsque vous cherchez à obtenir quelque chose, à réaliser un désir secret, imaginez ce tableau noir puis voyez- vous y tracer avec une craie ce que vous désirez. Par exemple, visualisez-vous écrivant :

“Je suis de plus en plus calme dans toutes les situations de ma vie.”

“Je réussis de plus en plus facilement tout ce que j’entreprends.”

“Je m’épanouis toujours davantage dans mon travail.”

Inutile pour moi d’allonger la liste des exemples. Vous connaissez maintenant les lois d’une formulation efficace, appliquez-les selon vos besoins particuliers. Réécrivez de nombreuses fois la même phrase sur le tableau en essayant à chaque fois de la visualiser plus clairement. Avec les images, la répétition est aussi importante. Il faut vous imprégner, vous saturer d’images positives.

Tout au long de l’ouvrage, j’aurai l’occasion de donner quelques variantes de ces techniques. Mais pour le moment, celles que vous connaissez devraient suffire.

Soyez attentifs à vos images mentales

Un dernier point avant de passer à la technique proprement dite d’auto-hypnose. De la même manière que les mots, les images peuvent jouer pour vous ou contre vous. Elles peuvent faire littéralement éclater les limites de votre personnalité comme elles peuvent vous enfermer dans un rôle étriqué, contre lequel vous vous révoltez en apparence, mais que, au fond, vous acceptez, inconsciemment. Inconsciemment, c’est-à-dire dans votre subconscient. Et c’est ce qui est malheureux.

En vertu de ce principe, on comprendra aisément que, par exemple, un cadre qui se répète qu’il ne se voit pas président de la compagnie pour laquelle il travaille risque fort de ne jamais le devenir. D’ailleurs, si lui-même ne se voit pas accéder à ces hautes fonctions, pourquoi le conseil d’administration ou l’assemblée des actionnaires le verrait- il ? Il ne se voit pas..., il ne s’imagine pas. Il crée donc sa propre limite mentale.

De même, pour un individu qui ne se voit pas – mais alors là pas du tout – parler devant une assemblée. Il se condamne pour ainsi dire ipso facto à ne jamais pouvoir le faire. Et pourtant, il en a peut-être les capacités. Il pourrait peut-être être plus éloquent qu’un orateur aux talents limités mais qui, lui, est plus fonceur de nature et n’a pas peur d’affronter le public.

En conclusion, surveillez bien la nature de vos pensées et surtout des images que vous entretenez en vous. Même, prenez donc quelques minutes quand vous en aurez le temps pour vous livrer à une petite auto-analyse. Examinez la nature de votre imagerie intérieure quotidienne. Vous serez peut-être surpris de vos découvertes.

Chose certaine, l'expérience ne peut être qu'instructive. Mais, même si les découvertes que vous faites sont négatives, ne vous découragez pas. Cela est positif. C'est positif parce que vous avez pris conscience de quelque chose de capital dans le mécanisme profond de votre personnalité. Vous venez de faire un pas décisif et d'ailleurs nécessaire vers une métamorphose profonde de votre personnalité.

Résumé du chapitre 1

Votre vie est un miroir fidèle de votre pensée.

L'hypnose est un état naturel de la conscience, qui permet d'être en contact avec votre subconscient. Le subconscient est programmé, et exécute aveuglément son programme. Aucun programme n'est irréversible. Par l'auto-hypnose, vous pouvez changer de programme.

Le subconscient peut être programmé par des mots. C'est un amplificateur prodigieux. Même ce que l'on pense l'influence. Pour vous défendre contre les mots négatifs, il suffit de penser immédiatement la suggestion contraire et positive.

1. Que votre suggestion soit la plus positive possible.
2. Formulez vos suggestions de manière progressive.
3. Que vos formules soient brèves.
4. Choisissez des mots simples, des mots clairs.
5. Faites une suggestion par séance.

La règle d'or de la suggestion est la répétition. Votre subconscient connaît la réponse à tous vos problèmes. Il est particulièrement sensible au langage de l'émotion. Vos plus grandes limites sont vos limites mentales.

Le subconscient est très sensible aux images. Vous pouvez donc l'influencer grâce à votre imagination. Le secret fondamental, avec les images, est de faire "comme si" ce que l'on désire était déjà réalisé. C'est le pouvoir de l'attraction et de la chance.

Vous pouvez aussi utiliser la technique du tableau. Écrire à la craie ce que vous désirez, en visualisation.

Soyez attentif à vos images mentales et lorsqu'une image négative se présente, formez une contre-image.

CHAPITRE 2

Comment atteindre l'auto-hypnose

La relaxation

Commençons par un bref rappel de la définition de l'auto-hypnose.

C'est "une méthode qui consiste à se mettre à volonté en contact avec le subconscient pour pouvoir l'influencer de manière positive." La meilleure façon de faciliter ce contact avec le subconscient est la relaxation.

Pourquoi la relaxation ? Pour une raison bien simple que vous allez comprendre facilement. Notre personnalité, c'est-à-dire nos habitudes, nos idées, nos croyances, s'est formée sans efforts, sans intervention de la volonté.

Cela s'est habituellement fait à notre insu, souvent pendant notre enfance, au moment où notre sens critique était pour ainsi dire inexistant et où nous étions particulièrement sensibles à la suggestion.

Or, par la relaxation, nous atteignons, en général après quelques séances à peine – souvent dès la première expérience – ce que nous avons appelé l'état alpha.

Cet état alpha, comme nous l'avons expliqué précédemment, est caractérisé par un ralentissement des ondes cérébrales, du moins si on le compare à l'état de veille, c'est-à-dire l'état bêta.

Les 2 autres états de la conscience sont l'état thêta, celui de la somnolence qui peut occasionnellement être atteint en état de relaxation extrêmement profonde et l'état delta, que l'on connaît à certaines phases du sommeil.

Ce qui est important dans l'état alpha, c'est que la conscience devient passive. On "décroche" alors du monde extérieur (sans toutefois, je le rappelle, être à la merci d'un danger extérieur puisque notre instinct de conservation demeure pleinement opérant).

Le calme, la bonne humeur, un engourdissement progressif du corps, caractérisent cet état de relaxation. Des souvenirs lointains, des images, des pensées surgissent dans votre esprit. C'est un signe que vous entrez en contact avec votre subconscient.

Quel est le moment idéal pour une séance d'auto-hypnose ?

Les meilleurs temps de la journée sont le matin et le soir. Pourquoi ? Parce que c'est à ce moment que vous êtes le plus près de votre subconscient et qu'il est le plus actif.

Votre esprit conscient, le matin, n'est pas encore actif, et, le soir, il est un peu épuisé par les efforts de la journée. Ceci facilite grandement le "dialogue" que vous allez entamer avec votre subconscient.

Évidemment, si le matin et le soir sont des instants privilégiés pour l'auto-hypnose, il ne faut pas croire qu'ils soient les seuls où l'on puisse entrer en contact efficacement avec le subconscient.

En fait, n'importe quel moment de la journée peut convenir. Tout dépend de votre disponibilité. Et, ce qu'il y a de bien avec l'auto-hypnose, c'est que plus vous vous familiariserez avec la méthode, plus vous serez en mesure d'entrer en auto-hypnose à n'importe quel moment de la journée. Selon votre horaire. Et selon vos besoins.

Je m'explique. Une certaine régularité est évidemment souhaitable en auto-hypnose, comme pour toute autre discipline. Je vous recommande en fait de faire au moins une séance d'auto-hypnose par jour. Si vous avez le temps d'en faire 2, c'est encore mieux. Mais une bonne séance suffit pour vous procurer des résultats spectaculaires, profonds et durables.

Il est bon de pratiquer à une heure fixe. Ce peut être juste avant de vous coucher, ou un peu plus tôt dans la soirée. Vous savez alors que cette période de la journée vous est exclusivement réservée. Vous allez vous occuper de vous. De vous seul. Vous détendre. Et travailler sur vous-même.

Travailler, le mot n'est peut-être pas idéal. Car il n'est rien que d'agréable dans l'auto-hypnose. C'est facile. C'est comme un jeu. Un jeu qui cependant peut changer votre vie. Un jeu qui a déjà changé la vie de milliers de gens avant vous...

La séance d'urgence

C'est bien de faire sa séance à heure fixe. Mais il ne faut pas hésiter à recourir à l'auto-hypnose dès que le besoin s'en fait sentir. Il est des moments qu'on pourrait appeler des urgences, où une petite séance éclair est indiquée.

Ainsi, si vous devez passer une entrevue importante pour un emploi, si vous devez prononcer une allocution, si vous avez un rendez-vous galant qui vous rend nerveux, n'hésitez pas à vous livrer à une séance impromptue. Même si vous ne disposez que de 5 minutes, cette séance éclair vous aidera de manière prodigieuse.

L'auto-hypnose est un outil merveilleux. N'hésitez pas à vous en servir. À volonté. En toutes circonstances. D'ailleurs, vous le verrez, le seul fait que vous sachiez que vous pouvez recourir en tout temps à l'auto-hypnose vous donnera une confiance immense. Vous savez que désormais vous pouvez affronter les situations qui auparavant vous “embêtaient” ou même vous paralysaient. C'est comme si vous aviez en permanence dans votre manche une carte maîtresse, un atout imbattable que vous pouvez sortir à volonté.

Quelques minutes qui peuvent changer votre vie

Savez-vous quelle est l'objection que l'on rencontre le plus souvent de ceux qui hésitent à pratiquer l'auto-hypnose ?

“Je n'ai pas le temps”.

Il faut ne pas avoir essayé l'auto-hypnose une seule fois pour persévérer dans une telle opinion. Parce qu'en fait l'auto-hypnose est la chose qui vous permettra de gagner le plus de temps dans votre journée. Une vingtaine de minutes par jour suffisent à accroître considérablement votre productivité. Vous serez plus créatif, plus efficace, plus lucide.

Vous aurez besoin de beaucoup moins de sommeil, car quelques minutes d'auto-hypnose quotidienne sont l'équivalent de près de 2 heures de sommeil. En outre, votre sommeil sera plus récupérateur. Votre concentration et votre mémoire seront accrues de même que votre esprit de décision.

Personnellement, aussi paradoxal que cela puisse sembler – et ce n'est paradoxal que pour ceux qui ne connaissent pas les vertus étonnantes de l'auto-hypnose – c'est dans les périodes de ma vie où mon activité est la plus intense, où je dois comme on dit “mettre les bouchées doubles”, que je pratique le plus l'auto-hypnose.

Ainsi, si je dispose seulement de quelques heures pour rédiger une lettre de vente, au lieu de m'énervier, de rédiger 3 ou 4 brouillons informes, je fais une séance éclair que j'oriente vers la concentration. Et j'ordonne à mon subconscient de me dicter rapidement, d'un seul jet, le texte idéal pour rejoindre mes lecteurs et les faire découvrir un nouvel ouvrage dont la lecture m'a enthousiasmé.

D'ailleurs, je laisse souvent à mon subconscient (qui vous vous en rappelez, n'arrête jamais de travailler et est 24 heures par jour à votre service pour peu qu'on sache comment le lui demander) faire le travail pendant la nuit.

Le soir, avant de me coucher, je lui confie des données, ayant suffisamment “potassé” le dossier. Et, le matin, 9 fois sur 10, je me lève et je “ponds” la lettre idéale, souvent sans presque aucune rature, “comme dans un rêve”. C'est normal

puisqu'au fond cette lettre parfaite s'est élaborée pendant mon sommeil.

Évidemment, je n'en suis pas à mes débuts. Mais mon subconscient m'est d'une aide précieuse dans mes cogitations. Chose certaine, il me fait gagner un temps immense. Il peut faire la même chose pour vous.

Aujourd'hui même. Parce qu'aujourd'hui, pour peu que vous vous en donniez la peine, est le commencement pour vous d'une vie nouvelle.

Aujourd'hui, c'est le premier jour du reste de ma vie.

Aujourd'hui, je commence une vie nouvelle.

Une chose est sûre en tout cas. Après une seule séance réussie d'auto-hypnose, vous serez tellement "énergisé", si vous me permettez ce néologisme, vous vous sentirez tellement plus confiant et concentré que jamais vous ne penserez que vous n'avez pas le temps de consacrer quelques minutes à l'auto-hypnose.

Vous ferez comme moi – et comme des milliers d'autres personnes – plus vous aurez de travail, plus votre horaire sera chargé, plus vous serez porté tout naturellement à faire de l'auto-hypnose.

Comment faire 2 journées en 1 ?

J'ai découvert, il y a quelques années, le moyen de faire littéralement 2 journées en 1 seule. De me sentir à 18 heures aussi dynamique, aussi d'attaque qu'à 8 heures du matin. Je vous donne mon secret, je suis sûr que vous aurez envie de le mettre en application.

Savez-vous quel est le moment que je préfère pour ma séance d'auto-hypnose ? Eh bien c'est juste en revenant du travail, avant le dîner, surtout lorsque mon horaire de la soirée est très chargé et d'ailleurs même s'il ne l'est pas et que je n'ai que des activités de détente au programme. On s'amuse bien plus lorsqu'on est plein d'énergie !

Cette petite séance d'auto-hypnose, c'est mon apéritif à moi. Ainsi, en quelques minutes, j'élimine toutes les fatigues et les tensions de la journée. Je me recharge et je suis prêt pour une nouvelle journée.

Je vous suggère donc cette séance-minute pour couper en 2 votre journée et repartir de plus belle. Ceci ne devrait d'ailleurs pas vous empêcher de faire une séance plus tardive.

La séance du soir est en général plus favorable au travail en profondeur pour vous débarrasser d'habitudes ancrées en vous depuis longtemps. Pour une programmation plus globale de votre vie. Et aussi, lorsque vous voulez obtenir des réponses précises de votre subconscient.

Les conditions idéales

En principe, on peut pratiquer l'auto-hypnose n'importe où.

Mais il y a 2 types de séance.

- Les séances que nous avons appelées d'urgence. Celles-là, vous pouvez les faire au bureau, dans une salle d'attente, dans un train, dans un aéroport... Ne vous inquiétez pas, personne ne s'en apercevra et vous reviendrez automatiquement à vous si votre sécurité l'exige ou même simplement si quelqu'un vous aborde. Évidemment, il est tout de même préférable de s'isoler, mais ce n'est pas toujours possible.
- Et il y a les séances plus régulières. Celles-là, vous les faites en général à la maison. Il est préférable de choisir un cadre, toujours le même. Un cadre agréable, il va sans dire. Silencieux. Où vous ne risquez pas d'être dérangé. De préférence, débranchez le téléphone. Ou demandez qu'on prenne vos appels. Ou encore, branchez votre répondeur automatique.

Comme il est difficile, à moins d'être à la campagne, d'avoir un environnement parfaitement silencieux (ce qui du reste n'est pas nécessaire), si vous risquez d'être ennuyé par des bruits inopportuns, n'hésitez pas à recourir à une musique de fond, très douce, de la musique classique par exemple.

Il existe actuellement sur le marché des disques ou des cassettes spécialement conçues pour la détente ou la méditation. Ils peuvent vous être utiles. C'est selon votre tempérament. Certains aiment faire brûler de l'encens ou parfumer la pièce. Encore une fois, c'est facultatif.

Un dernier détail. D'importance. Il est à déconseiller de pratiquer l'auto-hypnose après un repas lourd. Comprenez-moi bien. Il n'y a aucun danger à le faire. Seulement, il sera alors en général beaucoup plus difficile d'obtenir des résultats.

Une exception cependant : les séances d'urgence. Comme on ne peut pas toujours les planifier à l'avance, faites-les même après un repas copieux. Mais en général, faites vos séances au moins 2 heures après le repas à moins que vous n'ayez pris un repas très léger.

Pour vous détendre, respirez !

Chaque séance d'auto-hypnose sera précédée d'une relaxation, comme nous l'avons dit. Avec la pratique, cette relaxation pourra être abrégée (elle procure cependant un effet si agréable, souvent euphorisant, qu'on songe plutôt à la prolonger) à mesure que vous progresserez.

Mais pour bien réussir votre relaxation, je vous recommande un petit exercice de respiration fort simple et pourtant d'une efficacité surprenante. Chacune de mes séances est précédée de cet exercice. Il prédispose mieux que

tout autre à cette merveilleuse invitation au voyage qu'est l'auto-hypnose. Un voyage au cœur de la détente, de la sérénité, de la joie, de la force et de l'enthousiasme. Un voyage au cœur de nous-même, à la racine de notre être, là où résident, souvent cachées et pourtant à notre portée, les clefs secrètes du bonheur et du succès.

Pourquoi respirer ? Parce que le souffle, c'est la vie. La racine latine (anima : qui signifie tout à la fois âme et souffle) est à cet égard on ne peut plus éloquente. Mourir, c'est rendre le dernier souffle. La vie est donc intimement liée à la respiration.

Or, malheureusement, la plupart des gens ne savent pas respirer. Ils sont d'ailleurs à bout de souffle... Déprimés. Fatigués. Sans entrain. Et nerveux. Ce qui est inévitable.

Une personne qui respire mal est forcément nerveuse. Et vice-versa, une personne nerveuse respire nécessairement mal. Car cela joue dans les 2 sens. C'est d'ailleurs ce qui est intéressant. Cela signifie que la respiration peut influencer sur la nervosité. De fait, une respiration contrôlée (comme celle que je vais vous enseigner) a un pouvoir extrêmement calmant tant au niveau physique que mental.

Qu'est-ce que je veux dire lorsque j'affirme que les gens respirent mal ? Principalement 2 choses. Ils respirent de manière trop superficielle et trop rapide. Et surtout, ils n'expirent pas suffisamment. Pas assez complètement. Or, une expiration complète est la condition nécessaire d'une bonne inspiration. Comment en effet espérer remplir les poumons d'air frais si on ne commence pas par les vider en profondeur ?

Donc, dans le petit exercice que vous allez faire, essayez d'expirer le plus complètement possible avant d'inspirer. Et puis, lorsque vous inspirez, utilisez la respiration abdominale, c'est-à-dire commencez votre inspiration en gonflant votre abdomen. Ne vous inquiétez pas, cela ne risque pas de compromettre votre ligne. Bien au contraire. Ce massage est bénéfique pour l'embonpoint que vous avez peut-être.

Pourquoi la respiration abdominale ? Parce qu'elle est plus complète, plus profonde que les 2 autres types de respiration, surtout la respiration thoracique où on commence par gonfler les pectoraux.

En plus d'être profonde, la respiration abdominale permet de détendre le plexus solaire, source de nos émotions et de nos tensions. C'est de là que vient l'expression "avoir le ventre noué". De là que provient également l'image, lorsqu'on éprouve un choc subit, de recevoir un véritable coup de poing dans le ventre.

Je me permets d'ailleurs de vous faire remarquer que la respiration

abdominale fait partie de l'entraînement obligatoire des comédiens, des orateurs, des chanteurs...

Donc, après avoir bien expiré, entamez votre respiration en gonflant l'abdomen. Lorsque l'inspiration se poursuit, l'abdomen s'abaisse naturellement et c'est le thorax qui se soulève à la fin. Cela est normal. C'est ainsi que les choses doivent se passer.

Essayez cet exercice

Le petit exercice dont je vous parle est le suivant. Cet exercice demande un peu de concentration. D'ailleurs, il permet d'accroître la concentration et la mémoire. Il permet surtout, et c'est ce qui le rend si utile pour favoriser la détente puis l'auto-hypnose, de "décrocher" de l'extérieur, de se concentrer sur l'intérieur.

Il s'agit tout simplement de compter 20 (vingt) respirations profondes. Je vous vois déjà sourire. Vous vous dites peut-être que rien n'est plus simple. Et qu'il serait étonnant que cela vous procure des résultats. Retenez votre jugement, commencez par en faire l'essai.

Vous allez voir. Au début, on compte jusqu'à 7 ou 8, et en général, on se met à penser à autre chose. (Lorsque je vous disais qu'il s'agissait d'un exercice de concentration !) Mais ce n'est pas grave. C'est même tout à fait normal. C'est plutôt le contraire qui est rare. Je n'ai en effet guère vu de cas où un sujet pouvait au premier essai compter 20 respirations profondes sans s'interrompre et se laisser distraire par autre chose. Vous verrez bien.

Malgré les distractions presque inévitables, poursuivez. Reprenez à zéro. Au bout de quelques minutes, que vous soyez ou non rendu au compte de 20, c'est sans importance. Vous avez suffisamment respiré en profondeur. Vous vous êtes déjà calmé. Tout cet exercice doit être fait sans tension.

Ce n'est pas un défi que j'ai voulu vous lancer. J'ai seulement voulu vous montrer à quel point nous étions peu habitués, nous Occidentaux, à nous concentrer sur des choses intérieures. Maintenant que votre respiration s'est ralentie et approfondie, laissez-la reprendre un rythme normal sans vous en soucier davantage.

Vous êtes maintenant prêt à pratiquer une méthode de relaxation. En fait, ce que vous venez de faire en constitue la première étape.

Dans quelle position ?

Cela dépend. Certains préfèrent la position assise (et pour les séances éclair, c'est généralement une position plus commode). Mais, pour les séances à la

maison, il est généralement préférable de s'allonger sur le dos. Si votre goût vous porte vraiment dans la position assise, il ne faut pas hésiter. Pour la position allongée sur le dos, ce peut être sur un tapis, sur un sofa ou encore dans votre lit. Ce dernier lieu surtout est pratique le soir. Une fois la séance terminée, vous pouvez vous endormir aussitôt sans devoir changer de position.

La tenue vestimentaire

Rien d'obligatoire si ce n'est qu'il faut privilégier les vêtements amples, qui vous laissent totalement libres. Bannissez ceinture, cravate, gaine ou soutien-gorge. Si c'est le soir, un pyjama est tout indiqué.

Et la durée d'une séance type ?

Nous en avons déjà parlé. Ce sont les minutes capitales de votre journée. Alors, ne lésinez pas. Et surtout, soyez régulier. C'est la clef du succès. Au début, si vous pouvez faire une séance de 20 minutes à une demi-heure, cela est idéal. Avec l'entraînement, vous pourrez réduire la séance.

En cas d'urgence, pour des besoins spécifiques, une séance de quelques minutes, parfois même d'une seule minute pourra avoir des résultats formidables, car avec l'entraînement – généralement, au bout de quelques semaines à peine – vous pourrez sauter des étapes et entrer en état d'auto-hypnose en moins de temps qu'il ne faut pour le dire. À volonté. Cela sera véritablement devenu un réflexe conditionné. Vous aurez alors en main l'arme la plus prodigieuse qui soit.

Dans tous les cas, dès que vous ressentez une certaine monotonie, de l'ennui, il est préférable de mettre fin à la séance. Vous n'êtes pas là pour vous embêter. Tout doit être facile et agréable. Si vous n'êtes pas dans de bonnes dispositions, ce n'est pas grave. Vous recommencerez une autre fois.

Place à la détente

Il est inutile de faire un long préambule sur l'importance de la détente dans la vie de tous les jours. Les études scientifiques menées par les plus grands spécialistes, et notamment Hans Seyle, ont établi hors de tout doute que le stress était une des causes principales, sinon la cause de tous nos maux, non seulement moraux mais tout aussi bien physiques.

Ainsi, ulcères d'estomac, migraines, troubles cardiaques, et presque toute la gamme des maladies dites "psychosomatiques" sont dues à l'incapacité de l'homme moderne de se défendre contre le stress quotidien.

L'homme qui peut se détendre à volonté est donc béni entre tous. Son système

nerveux s'en trouve immédiatement amélioré, de même que sa santé générale. Un homme détendu est mieux que quiconque armé pour affronter les problèmes de l'existence, et surtout, sa capacité, son attitude au bonheur se trouvent immédiatement accrues.

Le problème, avec le stress, c'est qu'il est si quotidien, il constitue à ce point l'ordinaire de notre existence que nous ne nous rendons souvent plus compte à quel point nous sommes tendus. Il faut souvent de longues vacances pour retrouver un rythme naturel. D'ailleurs et je n'exagère pas en cela – avec l'auto-hypnose, qui est précédée d'une séance de relaxation, vous aurez bientôt l'air d'être toujours en vacances. La vie deviendra un jeu. Vous retrouverez la bonne humeur de votre prime jeunesse, votre fantaisie.

L'effet de la première séance de relaxation est presque à chaque fois le même. Et c'est l'étonnement. Un étonnement ravi. On réalise à quel point on était tendu, stressé. On se rend compte qu'il y a des mois, parfois des années qu'on n'avait pas été détendu. Souvent, on ne se souvient même plus de ce moment. Cela remonte trop loin dans le passé.

Et pourtant, du même coup, on réalise que c'est là l'état le plus naturel qui soit, et que l'état de surtension dans lequel on vivait sans s'en rendre compte est au fond "anormal". Et à coup sûr destructeur. Infiniment. Mais il n'y a rien comme l'expérience directe pour vous convaincre de ce que j'avance.

Nous allons donc passer sans plus tarder à la technique de la relaxation. Je vais vous proposer 2 méthodes, de manière à ce que vous en trouviez à coup sûr une qui vous convienne. Elles sont universellement reconnues et pratiquées avec succès par des milliers de gens à travers le monde.

Je vous conseille de faire indifféremment l'essai des 2 et de retenir celle qui vous donne les meilleurs résultats. Évidemment, si vous pratiquez déjà l'une ou l'autre de ces méthodes ou toute autre méthode qui vous donne des résultats satisfaisants, vous pouvez passer immédiatement à la partie suivante.

Pour faciliter l'apprentissage d'une méthode de relaxation, je vous recommande, du moins dans les débuts, de vous allonger sur le dos. C'est dans cette position en effet que les tensions sont naturellement les plus réduites et l'équilibre de toutes les parties du corps le mieux assuré, chacune se supportant elle-même, contrairement, par exemple, à la position debout où tout le poids repose sur les pieds. Lorsque vous serez plus entraîné, vous pourrez vous asseoir.

Bon. Vous êtes en position. Passons maintenant à la première technique, la relaxation différentielle. Dans une méthode comme dans l'autre, n'oubliez pas de commencer par faire vos respirations profondes en essayant de compter jusqu'à 20, sans toutefois trop insister.

Relaxation différentielle

Pour apprendre à bien sentir la différence entre tension et relaxation, nous allons utiliser le phénomène physiologique suivant : lorsqu'un muscle est amené à sa tension maximale pendant quelques instants, il lui faut, immédiatement après, se détendre complètement. Cette période de récupération automatique peut être sentie, approfondie et contrôlée. C'est ce que vous allez faire.

Il est possible qu'après les premières séances, vos muscles soient douloureux, comme lorsque l'on reprend une activité sportive délaissée. C'est normal, ne vous en inquiétez pas. Si cet exercice vous est trop pénible, ou déconseillé pour des raisons de santé, passez directement au suivant. Vous trouverez cet exercice en ligne sur : <http://www.methodealpha.com>

“Détendez-vous... Sentez les différentes extrémités de votre corps qui vibrent : le sommet de votre crâne, vos orteils, vos doigts de pieds... et maintenant, vos mains. Inclinez les mains en arrière au niveau des poignets, puis serrez les poings des 2 mains. Serrez-les très fort, de toutes vos forces. Serrez les poings et tendez les muscles de vos mains, de vos doigts, aussi fort que vous le pouvez. Sentez bien la tension... et relâchez vos muscles.

“Vous allez recommencer de toutes vos forces, jusqu'à sentir la vibration de vos muscles. Allez-y, serrez de nouveau vos poings, de toutes vos forces, jusqu'à en avoir mal... tenez... et relâchez. Concentrez-vous sur le sentiment de récupération qui suit cet effort. Vous sentez des picotements au bout de vos doigts...

“Maintenant, vous allez serrer vos poings, tendre vos avant-bras, vos bras tout entiers, de toutes vos forces. Allez-y. Serrez les poings, tendez vos avant-bras, vos bras... fort... plus fort... et relâchez complètement. Nous allons recommencer. Tendez... fort... plus fort... au maximum... de toutes vos forces... tenez... et relâchez. Ayant tendu vos muscles de toutes vos forces, vous devez sentir une légère douleur dans vos mains, vos bras.

“Nous allons recommencer cet exercice. Allez-y, serrez les poings, les bras... fort... plus fort... de toutes vos forces... jusqu'à ce que maintenez votre effort..., et relâchez-les complètement. Sentez la circulation du sang dans vos bras, la chaleur qu'il véhicule. Sentez la lourdeur de vos bras. C'est l'attraction terrestre... lourdeur... chaleur... concentrez-vous sur le sentiment de récupération qui suit l'effort. Bien.

“Maintenant, étendez les pieds dans le prolongement de vos jambes et contractez les orteils... Tendez les muscles de vos orteils... plus fort... beaucoup plus fort que cela... tenez... relâchez. Sentez la détente, la vibration de vos pieds. Maintenant, recommencez, étendez vos pieds, contractez vos orteils.

Tendez vos doigts de pieds fort... plus fort... de toutes vos forces... encore plus fort... tenez... tenez bon... encore... et relâchez. Vous sentez la circulation du sang, la chaleur.

“Nous allons ajouter maintenant les mollets, les cuisses, les jambes tout entières. Commencez par contracter vos orteils... tendez vos mollets... vos cuisses... vos jambes sont tendues au maximum... plus fort... encore plus fort... et relâchez... bien. Détendez-vous, pensez : je me détends. Maintenant, recommencez... pieds... mollets... cuisses... plus fort... du plus fort que vous pouvez... de toutes vos forces... encore plus... tenez... encore... et relâchez.

“Ayant tendu vos muscles de toutes vos forces, vous devez sentir une légère douleur dans vos pieds, vos jambes. Nous allons recommencer cet exercice. Allez-y : contractez les orteils... les jambes... fort... très fort... plus fort... encore... de toutes vos forces... Mettez-y toute votre énergie... encore plus fort... tenez... et relâchez. Sentez la relaxation qui vous envahit, le bien-être du sentiment de récupération.

“Prenez conscience de chaque cellule de vos jambes. Vos jambes sont lourdes, de plus en plus lourdes. C'est la force de la pesanteur qui les entraîne... Maintenant, vous allez contracter vos poings, vos bras et vos jambes ensemble. Allez-y : serrez les poings, tendez les bras, contractez les orteils, les mollets, les jambes... fort... plus fort... encore... tenez... et relâchez.

“Recommencez maintenant : serrez les poings... contractez les bras, les pieds, les jambes... fort... plus fort... de plus en plus fort... de toutes vos forces... encore... tenez... et relâchez. Détendez-vous... Vous allez maintenant contracter les muscles du visage et du cou.

“Allez-y. Contractez vos mâchoires, votre front, votre cou, votre nuque... tendez bien vos muscles... fort... très fort... de toutes vos forces... et relâchez. Vous allez recommencer en ajoutant les muscles des épaules et du dos. Contractez d'abord les muscles du visage, du cou, de la nuque, de toutes vos forces.

“Contractez au maximum les muscles de vos épaules, maintenant de votre dos, comme si vous deviez supporter un poids énorme... contractez fort... très fort... plus fort... encore plus... de toutes vos forces... tenez... encore... et relâchez. Concentrez-vous sur la récupération... la circulation du sang... votre cœur qui bat, votre respiration. Maintenant, nous allons tendre tous les muscles de votre corps en même temps. Nous allons combiner tous les exercices que nous avons faits.

“Commencez par serrer les poings, contractez vos bras, vos pieds, vos jambes, votre visage, votre cou, vos épaules, votre dos, vos abdominaux tous ensemble... fort... très fort... plus fort... de plus en plus fort... de toutes vos forces... tenez... et relâchez.

“Maintenant, détendez-vous. Vous sentez tout votre corps qui vibre. Vous vous concentrez sur la récupération qui suit l'effort... Dans quelques instants, vous allez de nouveau contracter tous les muscles de votre corps, à 3 reprises. Lorsque vous relâcherez la tension pour la troisième et dernière fois, vous entrerez dans un niveau de relaxation beaucoup plus profond et plus intérieur que jusqu'à présent. Vous vous concentrerez uniquement sur ma voix. Je répète : lorsque vous relâcherez la tension pour la troisième et dernière fois, vous serez dans un niveau de relaxation physique plus profond et plus intérieur que vous n'avez jamais connu.

“Maintenant, vous allez contracter vos muscles en mobilisant toutes vos forces, au moins 2 fois plus fort que jusqu'à présent. Allez-y : poings... bras... pieds... jambes... visage... cou... nuque... dos... tout votre corps... fort... très fort... de plus en plus fort... tenez... et relâchez... Une deuxième fois... poings... bras... pieds... jambes... visage... cou... nuque... dos... tout votre corps... fort... très fort... plus fort... encore plus fort... de toutes vos forces... encore... tenez... encore... et relâchez.

“Détendez-vous. Rappelez-vous que pour cette dernière fois, le relâchement de vos muscles vous portera dans un niveau de conscience plus profond et plus intérieur. Vous écouterez ma voix. Allez-y, tendez vos muscles : vos poings... vos bras... vos pieds... vos jambes... votre visage... votre cou... votre nuque... vos épaules... votre dos... tout votre corps... fort... très fort... plus fort... encore plus fort... de toutes vos forces... encore... tenez... encore... tenez toujours... un ultime effort... et relâchez...

“En relâchant vos tensions, vous entrez dans un niveau de conscience plus profond et plus intérieur. Vous êtes bien..., laissez-vous aller complètement. Détendez-vous.

“Préparez-vous à quitter doucement cet état de conscience. En entrant en vous-même, une détente agréable vous envahit tout entier, cou, nuque parfaitement relaxés et détendus, acuité visuelle stimulée.

“Je vais bientôt vous demander d'ouvrir les yeux. En le faisant, vous serez en pleine forme, tête et nuque détendues.

“Remuez les orteils. Faites jouer les muscles de vos jambes, mastiquez, serrez les poings lentement, inspirez profondément, étirez-vous, ouvrez les yeux.

“Vous êtes parfaitement réveillé, votre acuité visuelle est stimulée. Vous vous sentez renaître, en pleine forme, comme sortant d'un bain de jouvence. Vous êtes rechargé d'énergie, en harmonie avec vous-même, autrui, le monde et l'univers tout entier.” (Pour écouter la relaxation différentielle cliquez ci-dessous :

<http://www.methodealpha.com/>

Passons maintenant à la deuxième technique : la relaxation Autogène.
Vous la retrouverez à : <http://www.methodealpha.com/>

Relaxation Autogène

Par simple concentration, vous allez ressusciter des sensations de lourdeur, provoquées par la force de l'attraction terrestre, de la pesanteur, à laquelle vous devenez plus sensible en vous laissant aller, et de chaleur, le sang circulant plus librement.

“Portez votre attention et votre conscience sur votre bras droit... votre bras droit s'alourdit peu à peu... il devient lourd... de plus en plus lourd... votre bras droit est lourd... votre bras droit est lourd... pensez : mon bras droit est tout lourd, mon... bras... droit... est... tout... lourd... votre bras droit est de plus en plus lourd... il est pesant... il est complètement, totalement lourd.

“Maintenant, faites la même chose avec le bras gauche... concentrez-vous sur votre bras gauche... votre bras gauche s'alourdit peu à peu... il devient lourd... de plus en plus lourd... votre bras gauche est lourd... votre bras gauche est tout lourd, mon... bras... gauche... est... tout... lourd... il est pesant... pesant... il est complètement, totalement lourd.

“Passez maintenant à votre jambe droite... elle va bientôt s'alourdir... votre cuisse, votre mollet deviennent lourds... de plus en plus lourds... votre jambe droite est lourde... votre jambe est lourde... pensez : ma jambe droite est toute lourde, ma... jambe... droite... est... toute... lourde, votre jambe droite est de plus en plus lourde... elle est pesante... pesante... elle est complètement, totalement lourde.

“Concentrez-vous maintenant sur votre jambe gauche... détendez votre jambe gauche... elle va bientôt s'alourdir... votre cuisse et votre mollet gauches deviennent lourds, de plus en plus lourds...

“Votre jambe gauche est lourde... pensez : ma jambe gauche est toute lourde, ma... jambe... gauche... est... toute... lourde... elle est pesante... pesante... elle est complètement, totalement lourde.

“Tout votre corps est lourd, lourd, de plus en plus lourd... il pèse... c'est une masse pesante... comme si du mercure coulait dans vos veines... vous abandonnez votre corps complètement.

“En portant votre conscience sur votre bras droit, vous sentez une onde de chaleur l'envahir... votre bras droit devient chaud... votre bras droit devient

chaud... il est chaud... chaud... pensez : mon bras droit est tout chaud, mon... bras... droit... est... tout... chaud... votre bras droit est tout à fait chaud... il est complètement chaud...

“Une douce chaleur envahit maintenant votre bras gauche... votre bras gauche devient chaud... votre bras gauche devient chaud... il est chaud... chaud... pensez : mon bras gauche est tout chaud... mon... bras... gauche... est... tout... chaud... votre bras gauche est tout à fait chaud... il est complètement chaud.

“Maintenant l'onde de chaleur se propage à votre jambe droite... un sang chaud circule dans votre jambe droite... votre jambe droite devient chaude... chaude... votre jambe droite devient chaude... elle est chaude... chaude... pensez : ma jambe droite est toute chaude, ma... jambe... droite... est... toute... chaude... votre jambe droite est tout à fait chaude... elle est complètement chaude.

“Portez votre attention et votre conscience sur l'autre jambe... vous n'allez pas tarder à sentir de la chaleur... elle devient chaude... votre jambe gauche est chaude... chaude... pensez : ma jambe gauche est toute chaude, ma... jambe... gauche... est... toute... chaude... votre jambe gauche est toute chaude... elle est complètement chaude.

“Vous sentez cette onde de chaleur envahir tout votre corps. Votre cœur pulse un sang chaud dans tout votre corps... tout votre corps est chaud... il est chaud... détendez-vous.

“Vous vous sentez détendu, de plus en plus détendu... la détente se propage de plus en plus, de proche en proche... elle se propage de muscle en muscle... vous êtes merveilleusement détendu... détendez-vous.” .

Pour écouter la relaxation autogène cliquez ici :

<http://www.methodealpha.com>

Comment procéder pratiquement ?

Bon, vous savez maintenant comment procéder. Théoriquement. On procède dans les 2 cas par étape, détendant chaque partie du corps. Mais comment procéder pratiquement ? Il ne suffit évidemment pas de lire comment relaxer pour tomber en relaxation profonde. Il y a plusieurs manières de procéder.

Vous pouvez commencer par mémoriser le texte de l'une ou l'autre des méthodes pour ensuite vous le réciter mentalement en suivant chaque étape. Lorsque je dis mémoriser, entendez-moi bien. Pas question d'apprendre mot-à-mot, bêtement. Retenez simplement les grandes lignes. Dans un cas comme

dans l'autre, on détend alternativement les bras et les jambes, en essayant d'atteindre une relaxation générale. C'est simple.

Vous pouvez donc utiliser la méthode de la mémorisation, telle que décrite. Nous avons pris conscience dans le chapitre précédent de la puissance formidable des mots. Elle vous est utile pour la détente. C'est pour cette raison qu'il est très important de se répéter mentalement l'ordre ou la suggestion qui préside à chaque étape.

Vous pouvez employer la première personne, le je, ou encore la deuxième personne du pluriel, le vous, comme dans le texte.

Recherchez l'efficacité avant tout. Répétez-vous plusieurs fois, par exemple :

“Je détends mes pieds, mes pieds sont de plus en plus détendus. Ils sont lourds, complètement lourds, je les sens qui s'enfoncent dans le sol...”

Vous pouvez d'ailleurs ajouter des variantes personnelles.

Si la méthode de mémorisation ne vous convient pas ou vous paraît quelque peu ardue (il est vrai qu'elle peut le sembler dans les débuts, avec l'expérience elle devient plus aisée), vous pouvez vous les procurer sur CD à :

<http://www.cdalpha.com/>

Des milliers de gens les utilisent quotidiennement. L'abondant courrier de remerciements que je reçois quotidiennement me convainc de l'efficacité de ces CD.

Vous pouvez aisément vous les procurer à :

<http://www.cdalpha.com>

Ces CD conçus spécialement à cette fin faciliteront considérablement votre apprentissage.

Une remarque en terminant. Il se peut fort bien qu'à vos premières relaxations vous vous endormiez, comme malgré vous. Ce n'est pas grave. Certes, ce n'est pas le but de la relaxation, en tout cas le but ultime. Mais au début, c'est bon signe.

Toutes vos tensions se relâchent, votre fatigue accumulée ressort brusquement, provoquant un endormissement soudain. C'est tout à fait normal. Profitez de ce sommeil qui sera probablement plus profond et récupérateur que votre sommeil habituel. Et faites de beaux rêves. Vous vous reprendrez la prochaine fois. En général, au bout de quelques séances, on peut poursuivre l'expérience et en venir enfin à l'auto-hypnose.

La méthode : votre passeport pour le bonheur total !

Au cours de mes années d'expérience pratique et de mes nombreuses recherches sur l'auto-hypnose, inutile de dire que j'ai été mis en contact avec d'innombrables méthodes. J'ai fait un essai sérieux avec chacune d'entre elles. Et j'ai finalement retenu celle avec laquelle j'ai obtenu les résultats les plus rapides et les plus spectaculaires, non seulement pour moi mais aussi pour les participants de mes séminaires.

Comme vous pourrez le constater, c'est une méthode fort simple et pratiquée dans le monde entier, et plus spécialement aux U.S.A., où des milliers de médecins, d'hypnologues, de thérapeutes et d'adeptes l'ont adoptée.

Elle s'appelle tout simplement le Blocage Oculaire. Elle a d'ailleurs l'avantage de vous permettre non seulement d'entrer en auto-hypnose mais de savoir à coup sûr si vous avez vraiment atteint l'état que vous recherchez. Car au début, dans la plupart des cas, c'est une question qu'on a tendance à se poser.

Une fois que vous avez bien détendu chaque partie de votre corps, vous allez revenir à vos yeux, ou plus précisément à vos paupières. Concentrez-vous sur vos paupières. Vous allez vous répéter, en variant à volonté (l'important, comme dans le cas de la relaxation, c'est l'idée générale et les étapes) :

“Maintenant, mes paupières sont lourdes de plus en plus lourdes. Elles deviennent si lourdes que bientôt je ne pourrai plus du tout les ouvrir. Je vais bientôt entrer en état d'auto-hypnose. Je me sentirai parfaitement bien dans cet état. Mes paupières sont maintenant lourdes, très lourdes... Je vais maintenant commencer lentement à compter jusqu'à 10. Lentement. Très lentement. Et au compte de 10, mes paupières seront si lourdes que je ne pourrai plus les ouvrir. J'entrerais alors en état d'auto-hypnose. Mes paupières ne pourront bientôt plus s'ouvrir lorsque j'aurai atteint le compte de 10. Je commence à compter, très lentement.

1...

2...

3...

4...

5...

6...

7...

8...

9...

10...

Maintenant, mes paupières sont si lourdes que je suis incapable de les ouvrir..."

Vous avez l'enregistrement en ligne à :

<http://www.cd-gratuit.com/>

Maintenant, essayez d'ouvrir vos paupières. Si vous êtes incapable de le faire, bravo. Vous êtes en état d'auto-hypnose. Si vous en êtes à votre première séance, vous avez probablement des dispositions exceptionnelles pour l'auto-hypnose. Comme l'on dit dans le jargon du métier, votre niveau d'auto suggestibilité est probablement très élevé.

Si vous n'avez pas réussi, ce n'est pas grave. C'est même tout à fait normal. Ne considérez en aucune façon cela comme un échec. Mon expérience m'a démontré que même avec des sujets très doués et très disposés, il fallait en général 5 ou 6 séances pour réussir le blocage oculaire et entrer en auto-hypnose.

Moi-même, malgré ma grande conviction et mon expérience dans la relaxation alpha, ce n'est qu'à la huitième séance que j'ai pu entrer en auto-hypnose.

Étais-je moins doué qu'un autre ? Je ne crois pas. Surtout si j'en juge par les résultats extraordinaires que j'ai obtenus par la suite. Car n'oubliez pas ceci. Mon expérience avec de nombreux élèves m'a prouvé qu'un début lent ne signifie d'aucune manière que vous ne parviendrez pas au bout du compte à des résultats aussi spectaculaires.

8 séances, cela peut vous paraître long. Mais n'oubliez pas qu'à raison d'une séance par un jour, cela fait une semaine et un jour... Une semaine et un jour, c'est peu, lorsque c'est toute sa vie qu'on peut littéralement transformer. Je vous avouerai même que, rétrospectivement, sachant les résultats prodigieux que j'allais obtenir, j'aurais été prêt à patienter plusieurs mois... Mais rassurez-vous, ce n'est généralement pas nécessaire. Seulement, il arrive que ce soit plus long. Mais rappelez-vous que 99 % des gens parviennent avec succès à l'auto-hypnose.

Bon, revenons à notre méthode. Si vous avez réussi le blocage oculaire, c'est parfait, vous êtes maintenant prêt à entamer votre travail avec votre subconscient. Nous reviendrons là-dessus tout à l'heure. Si vos paupières se sont ouvertes malgré votre suggestion contraire, eh bien, prenez à nouveau quelques bonnes respirations profondes, puis recommencez une deuxième fois l'exercice du blocage oculaire. Souvent, à la deuxième tentative, on obtient le succès. Mais ne faites jamais plus de 2 tentatives par séance.

Dans la section suivante, nous verrons quelques exercices d'approfondissement de l'auto-hypnose.

Je vous suggère, surtout si votre premier essai n'a pas été couronné de succès, de faire précéder votre deuxième tentative d'un exercice d'approfondissement à votre choix. Cela augmentera vos chances de succès.

Donc, pour résumer, si ça ne marche pas la première fois – et c'est en général le cas – (d'ailleurs parfois, même après un blocage oculaire réussi, il est des séances où on est moins en forme et où on a plus de difficultés), recourez alors à un exercice d'approfondissement.

Voici le mode d'emploi :

1. Première tentative de blocage oculaire.
2. Un exercice d'approfondissement.
3. Deuxième tentative de blocage oculaire.

Que vous ayez ou non réussi le blocage oculaire, passez à la seconde étape. C'est en fait l'étape la plus importante : celle de la programmation mentale. Soulignons en passant que même si vous atteignez tout de suite l'état d'auto-hypnose, il faut malgré cela passer à l'étape suivante, c'est-à-dire celle de la programmation. Vous en tirerez quand même des effets, et souvent tout aussi spectaculaires.

N'oubliez pas que grâce aux exercices de respiration puis de relaxation, vous avez quand même atteint un certain degré de passivité, votre conscience est suffisamment intériorisée pour avoir accès à votre subconscient d'une manière efficace.

Cette étape est la plus importante, c'est d'ailleurs le but de l'auto-hypnose. La voie royale du succès et du bonheur vous est maintenant ouverte. Vous avez maintenant franchi la porte qui vous conduit au véritable palais qui est à l'intérieur de chaque être humain, mais que malheureusement il ne connaît pas.

Là se trouvent les ficelles qui vous permettront de diriger votre destin. Maintenant, vous êtes au poste de commande, vous n'êtes plus mené par les gens et les circonstances.

Au début, vous expérimentez, vous découvrez la détente et l'auto-hypnose. La méthode est simple, vous l'avez vu. Peut-être même la trouvez-vous trop simple pour être efficace. Ne tombez pas dans ce piège. Les choses les plus simples sont souvent les plus efficaces.

Aurait-on cru, à l'époque, que la scission de 2 choses invisibles d'une taille infinitésimale puisse produire un engin d'une puissance aussi formidable que la bombe atomique ? Celui qui aurait fait telle affirmation, il y a 100 ans, aurait

sûrement passé pour un fou. Et pourtant, c'est maintenant un fait banal.

En fait, l'auto-hypnose est pour ainsi dire aussi puissante que l'énergie atomique pour changer votre personnalité.

Dès que vous aurez commencé à la pratiquer, en fait dès la première séance, même si vous mettez peut-être un peu de temps à vous en rendre compte, une véritable réaction en chaîne se déclenchera en vous qui bientôt vous métamorphosera et fera enfin exploser votre énergie intérieure trop longtemps emprisonnée.

Donc, au début, vous explorez, vous faites peu à peu l'expérience d'un état nouveau pour vous et en général très agréable. Vous vous demandez sans doute pourquoi vous n'avez pas découvert avant cette merveilleuse méthode. Je suis sûr que vous vous ferez fort de la faire découvrir à tous vos parents et amis. Mais quelles sont les caractéristiques de l'état que vous découvrez ?

Vous sentirez un état profond de relaxation avec une tendance accentuée à l'immobilité. Ce qui est tout à fait normal. Vous vous sentirez en fait si bien que vous n'éprouverez nulle envie de bouger. Vous souhaiterez même que cet état se prolonge indéfiniment. Vous éprouverez un sentiment de lourdeur musculaire.

Un conseil important. Après les séances du début, qui sont souvent exploratoires, il faut que vous planifiiez à l'avance vos programmations. Choisissez à l'avance le problème ou l'aspect de votre personnalité sur lequel vous voulez travailler. Établissez-en le texte. Vos séances ne doivent pas être improvisées. La partie de la programmation mentale devrait occuper au moins la moitié de votre séance. C'est la partie-clef. Soignez-la.

Comment revenir de l'état d'auto-hypnose ?

C'est très simple. Vous allez faire au fond la même chose que vous avez faite en état d'auto-hypnose. Vous allez donner un ordre à votre subconscient. Vous allez vous répéter mentalement le texte suivant :

“Maintenant, je vais quitter mon état d'auto-hypnose. Lorsque je vais retrouver mon état normal, je serai parfaitement détendu et reposé. Ma tête, mon cou, ma nuque seront dégagés. Au compte de 5, mes paupières vont s'ouvrir et je vais commencer à bouger lentement.

1...

2...

3...

4...

5...

Vous remuez les doigts de pied, bougez les mains, mâchez un peu, faites jouer les muscles de vos jambes, vous vous étirez comme un chat... et vous ouvrez les yeux. Vous voyez, c'est facile.

Il y a des cas où on peut éprouver une certaine difficulté à quitter l'état d'auto-hypnose. Je vous rassure tout de suite en vous disant qu'ils sont très exceptionnels. En outre, comme c'est un état absolument naturel et en plus fort agréable, n'ayez nulle crainte. Vous pouvez soit essayer à nouveau le compte de 5 et l'ordre d'ouvrir les yeux, soit, tout simplement, poursuivre vos suggestions, ou vous abandonner à la sensation de bien-être que vous ressentez.

De toute façon, cet état se prolonge rarement au-delà d'une demi-heure. On en sort alors naturellement ou alors, tout simplement, on s'endort.

Comment approfondir votre auto-hypnose ?

Je vous suggère 2 méthodes simples et efficaces pour, soit, comme je vous l'ai déjà mentionné, vous aider dans les débuts ou à l'occasion d'une séance où vous êtes moins disposé, à atteindre l'état souhaité, soit à l'approfondir. Vous pouvez l'apprendre par cœur ou la télécharger à <http://www.cd-gratuit.com/>

Le premier s'appelle l'union des doigts. Vous êtes dans la même position, vous avez franchi les premières étapes de relaxation puis d'auto-hypnose.

Premier approfondissement : l'union des doigts

Portez votre attention sur la main droite (ou gauche pour les gauchers) en vous concentrant particulièrement sur le pouce et l'index. À ce moment-ci de l'exercice, les doigts ne doivent pas se toucher. C'est précisément le but de l'exercice de les faire se rejoindre. Répétez-vous les suggestions suivantes, tout en tentant de visualiser le mouvement que vous décrivez avec vos doigts :

“Mon pouce et mon index se rapprochent lentement, très lentement, à une vitesse imperceptible. Ils se rapprochent toujours plus, encore plus, lentement, détendus, complètement détendus, lourds. Complètement lourds et détendus. Lentement, mes doigts se rapprochent, lorsqu'ils se toucheront, j'entrerai en état d'auto-hypnose. Un état profond, très profond. Un état de calme incomparable. Au moment même où mes doigts se joindront, mon auto-hypnose sera approfondie. Ma relaxation sera plus profonde. Maintenant, mon pouce et mon index se touchent. Et j'entre dans un état d'auto-hypnose plus profond. Au même moment. Mes doigts se touchent. Maintenant.”

Cet exercice peut prendre de 1 à 2 minutes. Allez-y lentement, très lentement. Vos doigts doivent se rapprocher très doucement. Concentrez-vous continuellement sur ce mouvement en le visualisant. Il est très efficace. Et très simple à effectuer. Voici maintenant le second exercice.

Deuxième approfondissement : la lévitation du bras

Vous êtes dans la même position. En l'occurrence, la position en décubitus dorsal, c'est-à-dire allongé sur le dos, portez votre attention sur votre main droite (ou gauche pour les gauchers). Sentez votre main qui est lourde. Très lourde. Comme d'ailleurs tout votre bras. Vous la sentez presque qui s'enfonce dans le sol. Qui se liquéfie. Sentez une chaleur envahir votre main. Visualisez bien vos doigts. Complètement détendus. Lourds.

Sentez ensuite une sensation de légèreté qui succède à la lourdeur de votre main. Votre main devient lumineuse. Aérienne. Vous allez alors commencer à élever lentement votre main. Comme si elle était soulevée par des ficelles invisibles. Comme si elle se mouvait d'elle-même. Et vous allez, en même temps que vous visualisez le mouvement fort lent de votre main, vous répéter le texte suivant, en respectant l'esprit plutôt que la lettre, comme pour tout genre de formulation. Vous pouvez rajouter des variantes, selon vos préférences. Voici le texte (vous pouvez aussi le commander à <http://www.cd-gratuit.com/>):

“Ma main devient maintenant légère, très légère. Elle est lumineuse. Une lumière dorée l'entoure. La pénètre. Une lumière dorée sort de ma main, irradie mes doigts. Ma peau devient brillante. Et peu à peu, ma main se soulève, très lentement. Tout mon bras maintenant est léger. Il s'élève lentement du sol, lumineux, léger comme une plume. Léger comme le vent. Lentement, mon bras s'élève. La légèreté de ma main gagne mon avant-bras, mon coude, mon épaule. Mon bras est comme aspiré par une force mystérieuse. Il monte, légèrement. Puis ma main s'approche lentement de mon front. Très lentement. Je la vois qui descend vers mon front dégagé de toute tension, de toute ride. Ma main, lumineuse et légère, s'approche imperceptiblement de mon front. Bientôt, elle va toucher mon front. Et ce contact sera magique. Au moment même où ma main touchera mon front, mon auto-hypnose passera à un niveau de profondeur inégalé. J'atteindrai un niveau de détente nouveau et incomparable. Profond, très profond. Ma main s'approche lentement de mon front. Je la vois, comme une lumière, qui effacera tous mes soucis, et me fera connaître un état de bien-être profond. Maintenant, ma main est à quelques centimètres de mon front. Je la sens, j'en sens la radiation lumineuse. Maintenant, ma main touche mon front. Légère et lumineuse. Et communique son énergie et la lumière à ma tête, puis à tout mon être. Mon auto-hypnose est maintenant profonde. Extrêmement profonde.”

Laissez votre main s'attarder quelques instants sur votre front. Sentez la relaxation profonde vous envahir. Et puis, laissez votre main regagner sa position originale, plus rapidement évidemment que pour le mouvement initial.

La durée de cet exercice varie chez les individus. Mais en général, il est préférable de le faire lentement, y consacrant 1 minute ou 2. Vous verrez, c'est facile, et c'est comme magique.

Que faire si ça ne marche pas ?

Première des choses, ne pas céder au découragement. Cela demande généralement un certain nombre de séances, comme je vous l'ai déjà expliqué. Mais la persévérance et une pratique régulière sont toujours récompensées. Et puis, n'oubliez pas que même sans avoir atteint l'état d'auto-hypnose, vous pouvez déjà influencer votre subconscient et en tirer profit.

Voici quelques conseils qui peuvent vous aider. Réviser les instructions que je vous ai données. N'avez-vous pas oublié une étape importante ?

Un des obstacles que je rencontre souvent est la conséquence d'une attitude trop foncièrement sceptique à l'égard de l'auto-hypnose. Il faut avoir une attitude ouverte à l'endroit de l'auto-hypnose. Bien sûr, si vous vous êtes procuré ma méthode, c'est que vous avez une certaine ouverture d'esprit. Mais, parfois, malgré une inclination certaine, en reste persuadé qu'on ne peut entrer en auto-hypnose.

Dites-vous que si vous ne croyez pas que vous pouvez y arriver, vous limitez beaucoup vos chances. Alors, soyez positif. Dites-vous que vous pouvez y arriver. Facilement. Chopin disait souvent à ses élèves : *“Croyez que vous pouvez bien jouer du piano, et vous jouerez bien.”*

De même : Croyez que vous pouvez entrer en auto-hypnose et vous le pourrez.

Un autre petit truc. Pendant votre programmation, répétez la formule suivante : *“Mon aptitude pour l'auto-hypnose s'accroît de séance en séance.”* Ou une formule équivalente. Vous mettez ainsi à contribution la force de votre subconscient.

Si, malgré toutes ces tentatives, vous ne réussissez pas, vous pouvez recourir à un hypnologue compétent. Demandez-lui de vous faire une suggestion post-hypnotique qui facilite votre apprentissage de l'auto-hypnose.

Faites votre propre méthode

L'auto-hypnose est un art individuel. Vous êtes seul avec vous-même. Vous travaillez avec la partie la plus intime de votre être : votre subconscient. Il est difficile pour un auteur de donner une méthode qui corresponde exactement aux goûts de chacun. Aussi je me permets de vous proposer des variantes. Essayez-les et, même, combinez-les à votre façon, adaptez-les à votre tempérament. Vous aurez alors votre méthode.

Une première variante

Elle est très utilisée et très efficace. Elle se pratique de préférence en position

assise. Prenez une position confortable, soit dans un fauteuil, soit au sol, sur un tapis, ou une couverture épaisse, assis à l'indienne ou autrement.

Fixez la flamme vacillante d'une bougie allumée ou un point noir, que vous avez vous-même dessiné ou qui est une étiquette autocollante. Peu importe. Ce peut aussi être n'importe quel objet de petite taille, surtout si vous n'êtes pas chez vous, par exemple pour une séance urgente.

Fixez cette flamme ou ce point, pas plus de 2 minutes. Et répétez-vous 4 ou 5 fois la formule suivante :

“Mes paupières sont lourdes, de plus en plus lourdes... Elles sont si lourdes que bientôt elles se fermeront et j'entrerai en état d'auto-hypnose.”

Si vos paupières se referment et que vous ne pouvez les rouvrir sans en donner l'instruction à votre subconscient en utilisant le compte de 5, c'est que le résultat est atteint.

Je vous propose maintenant plusieurs méthodes. Vous êtes libre d'en utiliser d'autres. Elles sont innombrables et dépendent de vos souvenirs, de vos goûts, de vos préférences. Pour l'amateur de jardin, de nature, de fleurs, voici le thème classique de la rose.

La technique de la rose (aussi disponible sur <http://www.cd-gratuit.com>)

Imaginez une rose magnifique. Rouge de préférence. La rose est un symbole universel. Ses connotations dans votre esprit sont généralement profondes. La rose représente l'amour, la beauté, la Vie.

Imaginez chaque pétale qui s'entrouvre, qui s'épanouit. Et à chaque pétale, un de vos muscles s'épanouit, chasse sa raideur. D'abord, muscles du cou et du dos, lieux où se réfugient les tensions de la journée alors que vos bras détendus, alourdis, pèsent de tout leur poids.

D'autres pétales s'épanouissent. Ventre et bassin entrent dans un bien-être, une détente de plus en plus grande.

Le cœur de la rose s'entrouvre et la sensation de libération gagne vos jambes, vos pieds.

Vous êtes détendu, serein. Vous êtes une vision de la beauté et de la vie épanouie, le bouton devenu rose. Vous vous identifiez à cette rose.

Imaginez maintenant à la place de votre cœur, cette rose épanouie et radieuse. Elle vibre. Elle irradie une lumière dorée. Des ondes s'en dégagent, vers l'univers tout entier, vers les gens que vous aimez, puis vous reviennent multipliées, plus lumineuses, plus éblouissantes. Votre cœur et cette rose radieuse ne font plus qu'un, ne sont plus qu'un centre magnétique d'amour, de lumière et

d'harmonie.

Quelques minutes de cet exercice, surtout si vous parvenez à visualiser correctement cette rose confondue avec votre cœur, permettent une grande ouverture au niveau de l'émotion, libèrent les tensions négatives. Vous sentirez peu à peu un grand courant d'amour vous envahir, qui vient de votre intérieur et se répand tout autour de vous.

La relaxation par la plume

Elle convient aux natures plus proches de l'enfance. Entre la lente descente aérienne de la plume, en arabesque, et l'arrivée à terre, vous atteignez par degrés, le stade de profonde relaxation.

Choisissez une plume blanche, de préférence, très belle, une plume de rêve. Vous la voyez qui descend peu à peu d'un ciel d'un bleu parfaitement limpide. Sur ce fond de ciel bleu, la blancheur de la plume éclate. Elle descend lentement. Très lentement.

À chaque degré, plus la plume descend, s'approche du sol, plus votre détente s'approfondit. Vos muscles se décrispent, deviennent lourds, très lourds, complètement relâchés.

Et enfin, au moment même où la plume touche le sol, vous entrez automatiquement en état d'auto-hypnose.

La relaxation par la vague

C'est une de mes techniques préférées. La mer est sans doute le lieu de prédilection pour la détente. Des vacances au bord de la mer régénèrent notre corps et notre esprit.

“Imaginez-vous la mer. Imaginez surtout une vague bleue, très bleue, très ample, lumineuse. Elle est puissante, paisible, lente. Elle descend sur vous, lentement, avec une chaleur idéale. Et la chaleur de cette vague, sa douceur, enveloppent tout votre corps, l'envahissent l'inondent. Elle vous apporte une détente merveilleuse. Vous vous sentez aussi léger que si vous flottiez dans l'eau. Vous êtes dans la mer. Les vagues se succèdent.

“La première vague se retire, emportant avec elle toutes les tensions de votre journée, toute la négativité, toutes les frustrations, les crispations. Elle les emporte au loin, définitivement. Vous en débarrasse complètement.

“Puis une nouvelle vague se présente, plus immense encore, plus bleue, dirait-on, et lumineuse, scintillante, apportant avec elle la lumière solaire. La vague vous touche d’abord la tête, puis descend tout le long de votre corps, détendant chaque muscle, le rendant léger, lumineux, détendu. Et cette vague à nouveau se retire, emportant avec elle ce qui peut vous rester de tension, d’ennui, de frustration. Vous n’êtes plus maintenant que détente et calme.

“Une vague nouvelle se présente. Maintenant, elle vous pénètre, vous envahit. Vous faites corps avec cette vague, avec l’eau tiède de la mer. Une eau chaleureuse, lumineuse qui envahit votre corps. Vous n’êtes plus que cette vague. Cette vague de détente. De bonheur, d’harmonie, de paix.

“Et maintenant, de loin, vous voyez venir une vague plus immense que les précédentes. Une vague majestueuse. Elle s’avance lentement, dominant la mer. Et vous savez qu’au moment où elle atteindra votre corps, vous entrerez en état d’auto-hypnose. Profondément. Vous vous confondrez avec cette vague. Elle vous emportera. Léger.

Complètement détendu. En pleine harmonie avec l’univers tout entier. Votre corps deviendra lumineux. Soulevé par cette immense vague.

“Elle s’approche, maintenant. Elle est de plus en plus près. Vous sentez déjà une profonde vibration de calme vous envahir. Vous sentez l’odeur merveilleuse de cette vague. Une odeur riche, une odeur apaisante. L’odeur de la mer. Et maintenant, la vague vous touche, vous envahit. Et maintenant, vous entrez en état d’auto-hypnose.”

(Cet exercice est aussi disponible sur <http://www.cd-gratuit.com/>)

Voici un dernier exercice.

Le cercle de lumière

Imaginez un globe de lumière qui entoure au début votre tête. C’est une lumière dorée. Comme la lumière du soleil, au crépuscule. Cette lumière nimbe votre tête. Elle en pénètre chaque partie. Votre tête même devient lumière. Par tous les pores de votre peau, la lumière entre. Baigne chaque cellule de votre corps. Cette lumière dorée baigne votre cerveau. Vous apporte la douceur, la paix, la tranquillité.

Visualisez bien votre tête. Elle est lumineuse, comme elle n’a jamais été. Et pourtant, sentez qu’elle deviendra peu à peu ainsi, dans la vie de tous les jours. Sentez que grâce à cette lumière que vous visualisez autour de votre tête, vous deviendrez un être radieux. Réellement radieux. Votre visage irradiera une lumière nouvelle. Vous deviendrez un être magnétique. Un être puissant. Qui attire autour de lui. Par la seule force et la seule grâce de sa présence.

Sentez cette lumière qui dissout complètement vos problèmes, vos frustrations, vos tensions. Cette lumière fait disparaître toute l'ombre qui peut séjourner dans votre tête. Elle baigne chaque coin de votre cerveau. Elle baigne chaque partie de votre tête, chaque partie de votre vie.

Et puis, imaginez ce cercle qui maintenant se déplace vers votre poitrine. Spécialement votre cœur. La lumière chasse tous vos ennuis sentimentaux, vous redonne courage. Espoir. Force. Cette lumière baigne votre cœur, baigne vos poumons. Vous sentez déjà que vous respirez mieux, plus profondément. Plus calmement. Tous vos poumons deviennent une lumière irradiante. Votre cœur n'est plus qu'un centre d'énergie. Un soleil. Alimenté par ce cercle de lumière. Et l'alimentant à son tour.

Puis la sphère de lumière se déplace à nouveau. Elle baigne maintenant votre ventre, votre abdomen. Vous voyez sa lumière circuler dans tous vos organes internes, votre foie, vos intestins, votre rate. Ils baignent dans cette lumière, se détendent, deviennent énergiques. Activés.

Et la lumière à nouveau se déplace, encercle votre bassin, vos organes sexuels. Cette lumière redonne force et vie à vos organes sexuels. Elle les régénère complètement. Elle chasse en même temps toutes vos frustrations sexuelles. Tous les problèmes que vous avez pu éprouver à ce niveau. Ils sont complètement dissous par cette lumière radieuse. Vous sentez votre corps de plus en plus léger, de plus en plus détendu.

Et la sphère de lumière se déplace à nouveau. Ce sont vos jambes maintenant, vos genoux qui baignent dans la lumière. Puis enfin vos pieds, vos pieds qui sont source d'une si grande tension, d'une pression quotidienne. La lumière les envahit. La boucle est bouclée. De la tête aux pieds, vous êtes illuminé. Empli de lumière d'harmonie. Vous devenez cette lumière. Radieuse. Pleine d'amour et de paix.

Maintenant, vous allez imaginer une forme plus grande encore, ovale qui aura la forme de votre corps. Vous la voyez au-dessus de vous. Fascinante. Éblouissante. C'est une pure vibration d'amour et d'harmonie. Vous la voyez qui descend vers vous, vous êtes impatient. Vous savez que dans quelques instants, dans quelques secondes, elle descendra vers vous, comme une grâce, comme un baume de lumière et de tranquillité. Vous savez qu'elle envahira tout votre corps, qu'elle vous dégagera de toutes vos pressions, de tous vos ennuis. Elle vous fera connaître une paix profonde. Elle illuminera votre être tout entier. Tout votre corps sera magnétisé. Vous voyez cette forme qui a la forme de votre propre corps s'approcher de vous, descendre sur vous.

La lumière s'approche et vous savez que lorsque cette forme lumineuse vous touchera, vous entrerez en état d'auto-hypnose. Maintenant, la forme est de plus en plus proche, la sphère va envahir tout votre corps. Maintenant, la lumière vous envahit. Vous faites corps avec cette lumière, vous n'êtes plus qu'une

vibration lumineuse. Maintenant, vous entrez en état d'auto-hypnose. »

Ces variantes, dont je viens de vous livrer le secret, sont universellement connues. Elles ont en général un effet très puissant. Essayez-les toutes. Même si, au départ, elles ne vous attirent pas. Ensuite, une fois que vous les aurez essayées, allez vers celles qui vous ont procuré une détente plus profonde.

Un autre point : il n'est pas nécessaire d'utiliser toujours la même technique. N'hésitez pas à vous fier à votre humeur du moment. Vous aimerez parfois la relaxation par la vague, parfois la relaxation par le cercle de lumière. C'est facultatif. Ce qui compte, avant tout, c'est l'effet obtenu.

Maintenant que vous connaissez la théorie et la technique de l'auto-hypnose, nous allons dans les chapitres suivants aborder les applications pratiques. Elles sont nombreuses et s'appliquent à tous les champs de l'activité humaine.

Incidemment, je vous rappelle que, pour plus d'efficacité, il ne faut pas surcharger le subconscient. Travaillez sur un problème à la fois. Quand vous l'aurez réglé, passez au suivant.

Vous verrez d'ailleurs que même une victoire spécifique a un effet beaucoup plus général. Ainsi, une personne qui réussit en suivant ma méthode à perdre 20 kilos retrouve en général beaucoup de l'assurance qu'elle avait perdue, et une joie de vivre nouvelle.

Résumé du chapitre 2

Pour faciliter le contact avec le subconscient, la relaxation est la meilleure des approches.

Le matin et le soir sont les meilleurs moments pour se mettre en état d'auto-hypnose. On peut aussi faire des séances d'urgence.

Une séance d'auto-hypnose vous fera gagner beaucoup de temps. Choisissez un cadre agréable, silencieux, reposant. Mettez une douce musique de relaxation.

Coupez le téléphone. Évitez les séances après les repas. Assis ou allongé, dans des vêtements amples.

Commencez par 20 respirations abdominales. Puis passez à la relaxation différentielle. Après quelques séances, passez à la relaxation autogène. Vous pouvez vous faire aider par un Dermo-Biocontrôle.

La méthode du Blocage Oculaire, à un décompte de 1 à 10, vous fera passer automatiquement en auto-hypnose.

Si ce n'est pas le cas, faites un exercice d'approfondissement et recommencez le Blocage Oculaire.

Pour revenir à l'état ordinaire, comptez de 1 à 5 et remuez lentement.

Les 2 méthodes d'approfondissement sont :

Σ l'union des doigts

Σ et la lévitation du bras

Vous pouvez vous faire une méthode personnelle, avec des variantes.

Méthodes :

- La fixation du regard.
- La technique de la rose.
- La relaxation par la plume.
- La relaxation par la vague.
- Le cercle de lumière.

(disponibles sur <http://www.cd-gratuit.com/>)

Chapitre 3

Comment débloquent votre vraie personnalité

La personnalité d'un être est son véritable passeport pour la réussite, à tous les points de vue. Que retient-on, en général, d'une personne ? Bien plus que sa beauté, que sa tenue vestimentaire, ou que sa voix, c'est sa personnalité. Pourtant, tout ce que je viens d'énumérer en fait aussi partie. Mais la véritable personnalité est intérieure. C'est plus précisément un rayonnement qui émane du plus profond de soi.

Une étude récente, conduite aux U.S.A., a démontré que le succès de tout individu dépendait à 85 % de sa personnalité. Les 15 % restants correspondent à ses connaissances ou à son expérience dans le domaine où il oeuvre. Bien des gens qui réussissent l'ont compris. Pensez aux politiciens, par exemple. La plupart des gens votent "pour l'homme", comme ils disent, plutôt que pour ses idées. En fait, ils votent pour sa personnalité, pour une image, souvent bâtie de toutes pièces par les médias.

Par exemple, saviez-vous qu'avant de songer à faire de la politique, John F. Kennedy, alors étudiant, était un être introverti qui se destinait au métier de professeur ou d'écrivain. S'il n'avait décidé un jour de s'ouvrir, de devenir extraverti, en un mot, de transformer du tout au tout sa personnalité, il ne serait sans doute jamais devenu président des États-Unis. Il n'aurait jamais connu l'extraordinaire popularité que l'on sait.

Pensez également aux vendeurs qui réussissent. Ce sont avant tout des vendeurs qui ont su développer leur personnalité.

Donc, 85 % du succès viennent de la personnalité. Cela donne à réfléchir. Cela prouve que le meilleur investissement que l'on puisse faire pour réussir, c'est dans sa personnalité.

"C'est bien beau", me direz-vous, et vous abondez dans mon sens. "Mais comment obtenir une belle personnalité de manière à ne pas passer inaperçu auprès des autres et à obtenir du succès dans toutes ses entreprises ?"

C'est simple. Cela ne se fait pas du jour au lendemain, cependant. Mais en quelques mois, vous y parviendrez. D'ailleurs, dites-vous bien que, dès le début, la transformation s'opère. Cela prend généralement un certain temps pour que cette transformation agisse en profondeur. Cela dépend évidemment de votre point de départ et surtout de l'image que vous avez de vous-même, des freins

qui vous bloquent.

Vous savez que vous avez du potentiel. Que vous pourriez être différent, plus efficace, plus confiant, plus aimé, plus heureux. Mais vous ne savez pas comment y arriver. Ne vous inquiétez pas, la plupart des gens en sont là, parce qu'ils n'utilisent qu'une infime portion de leur potentiel, à peine 10 %.

Quels sont les freins qui vous empêchent d'avoir la personnalité dont vous rêvez ? Le premier est sans doute l'ignorance de vos propres possibilités. Mais ce frein, désormais, vous ne l'avez plus. Vous savez que vous avez accès à un formidable réservoir. Quels sont les autres freins ? La plupart, inconscients, viennent de notre éducation. La personnalité n'est pas héréditaire, nous l'avons vu. Elle est le produit d'un conditionnement. Ce qui est rassurant, c'est ce qui a été programmé peut être déprogrammé puis reprogrammé.

Mais le frein principal au déblocage véritable de la personnalité est l'image de soi. Votre personnalité est ce que vous pensez être.

Votre personnalité est ce que vous pensez être.

Ni plus ni moins. Votre limite, c'est votre image mentale.

Votre limite, c'est votre image mentale.

Si vous voulez faire éclater vos limites, faites éclater votre image mentale.

Devenez un gagnant !

Celui qui a en lui une image de gagnant, projette cette image à l'extérieur de lui et devient un gagnant. N'avez-vous pas remarqué que, en règle général, on agit avec les gens en fonction de l'image qu'ils projettent ?

Devant quelqu'un qui paraît hésitant, peu sûr de lui, on n'est guère impressionné et on a tendance à ne pas lui accorder de crédibilité. Pourtant, cette personne est peut-être douée d'un quotient intellectuel supérieur, et est peut-être experte dans son domaine. Mais elle ne projette pas une bonne image. Réfléchissez bien à cette idée. C'est capital. Là réside la clef de votre transformation.

Procédez maintenant à une petite auto-analyse. Quelle image avez-vous de vous-même ? Et quelle image croyez-vous projeter sur les autres ? Êtes-vous un gagnant ou un perdant ?

Si vous êtes un gagnant, tout va bien. Mais l'auto-hypnose peut tout de même vous servir. Elle peut augmenter votre coefficient de réussite. Elle peut vous rendre encore plus magnétique auprès des gens.

Si votre auto-analyse vous a conduit à la conclusion que vous aviez une image de perdant, ne vous inquiétez pas outre mesure. C'est déjà un grand pas de fait. C'est comme le diagnostic chez le médecin. C'est le premier pas nécessaire pour une prescription.

Comment surmonter son complexe d'infériorité

Les psychologues ont démontré que la plupart des gens souffraient à un degré ou à un autre d'un complexe d'infériorité.

Nous nous sous-estimons. La plupart du temps à tort. Parfois, parce que nous avons subi un échec ou une série d'échecs qui ont rapetissé l'image que nous avons de nous, parfois en raison de ce que les psychologues appellent l'effet "Pygmalion" : vous êtes devenu ce que vos parents, vos professeurs ou votre entourage s'attendaient à ce que vous deveniez. Les attentes qu'ils entretenaient vis-à-vis de vous ont forgé votre personnalité. La plupart du temps de manière négative. Par exemple vous aurez surpris une remarque faite sur vous :

"On ne tirera jamais rien de bon de lui." "Il n'ira pas loin dans la vie."

"Il est incapable de faire quoi que ce soit de ses 10 doigts."

Programme parfait (hélas) pour créer un complexe d'infériorité. Mais n'oubliez pas ceci : la croyance à notre infériorité ne repose en général pas sur des faits. Elle est imaginaire. Et surtout, maintenant que vous savez que vous pouvez faire exploser vos limites, ce sentiment d'infériorité n'a plus de raison d'être. Vous allez vous en débarrasser une fois pour toutes. Grâce à votre connaissance de l'auto-hypnose, vous avez déjà une longueur d'avance !

Développez votre confiance en vous

En vous débarrassant de votre complexe d'infériorité, vous allez devenir confiant en vous, plus que vous ne l'avez jamais été. Vous serez vous-même étonné de l'audace dont vous pourrez faire preuve dans certaines circonstances. Vous serez le premier à vous surprendre de votre aisance dans des situations qui auparavant vous paralysaient. Vous aurez de la présence, de la facilité en public, le sens de la répartie.

C'est capital. Si vous n'avez pas confiance en vous, pourquoi les gens vous feraient-ils confiance ?

Nous avons vu dans le chapitre premier qu'il existait 2 techniques pour programmer le subconscient :

- les mots
- et les images.

Selon votre tempérament, choisissez l'une ou l'autre des méthodes ou encore, ce qui est généralement mieux, recourez aux 2.

Je vous suggère une formule que j'ai moi-même expérimentée depuis des années. Car, aussi étonnant que cela puisse vous sembler, moi aussi un jour j'ai été timide et mal à l'aise en public. Mais que de chemin parcouru depuis... Sans doute les gens qui me connaissaient à l'époque ne me reconnaîtraient-ils plus s'ils me voyaient tenir une conférence ou animer un séminaire !

D'ailleurs, je ne suis pas le seul dans ma situation et mon cas n'a rien d'exceptionnel. Plusieurs participants à mes séminaires m'ont confié qu'ils avaient surpris leur entourage par leur transformation radicale. Qu'ai-je de différent de vous ? Rien. Pas plus que les heureux participants à mes séminaires. Eux comme moi, nous avons tout simplement appliqué avec succès la méthode. Je suis persuadé qu'elle peut agir de la même manière pour vous.

Voici la suggestion qui, comme vous le remarquerez, est une variante de la fameuse phrase d'Émile Coué :

“De jour en jour, à tous points de vue, je suis de plus en plus puissant, de plus en plus confiant.”

Cette formule est de la véritable dynamite. Pourquoi parler de la puissance ? Parce que la puissance est la source profonde de la confiance. On peut même établir l'équation suivante :

Puissance suprême = confiance suprême

Être puissant, c'est sentir qu'on contrôle non seulement soi-même mais les événements. Être puissant, c'est tenir les rênes de sa destinée. C'est pour cette raison que cette suggestion est si... puissante ! Votre confiance suivra rapidement et elle sera justement accompagnée d'un formidable sentiment intérieur de puissance.

Répétez-la à satiété. Enivrez-vous de cette formule. Votre confiance deviendra contagieuse. Rien ne vous arrêtera. Vous surmonterez les obstacles, les difficultés, vous tournerez la page sur les échecs car vous ne douterez pas de la réussite finale ! Vous irez de succès en succès dans tous les domaines.

Changez vos banques d'images

Passons à l'autre méthode, avec les images. Nous allons utiliser le théâtre intérieur. Pourquoi ? Parce que votre sentiment d'infériorité, votre manque de confiance a créé dans votre subconscient une véritable banque d'images d'échecs que vous ressassez. C'est plus fort que vous, vous vous revoyez dans telle situation pénible, malheureuse, où votre ego a été bafoué.

Nous allons bannir à tout jamais ces images en vous créant une nouvelle banque de données. Avec des images positives. Des images de succès. 2 avenues.

La première : vous allez puiser dans vos souvenirs pour retrouver des moments heureux où vous avez connu des succès (même limités). Et vous allez revivre en pensée ces situations. Ce peut être une scène au cours de laquelle votre patron vous a félicité. Un moment où quelqu'un vous a fait un compliment ou une déclaration d'amour. Où vous avez gagné un concours, une compétition. Où, dans une soirée, vous avez fait une plaisanterie ou un mot d'esprit amusant (même si c'est exceptionnel dans votre cas. Du reste, vous développerez bientôt le sens de la réplique).

Ce peuvent être aussi des moments de tendresse ou d'intimité. Ce qui compte, c'est que lorsque vous viviez ces instants, vous vous sentiez valorisé. En revivant ces moments, vous reconstruisez votre confiance car le subconscient, comme nous l'avons vu au premier chapitre, ne fait guère de distinctions temporelles.

Seconde avenue : vous allez utiliser la méthode du "comme si" déjà exposée. Vous allez vous visualiser en public, plein de confiance, à l'aise, souriant, entouré de gens qui trouvent du plaisir à votre compagnie et apprécient les charmes de votre conversation. Imaginez le plus de détails possible, le décor, les figurants. Imaginez à satiété ces situations.

Ce peut être aussi avec une femme ou un homme à qui vous voulez plaire mais que vous n'osez aborder. Imaginez-vous en sa compagnie, devant un bon repas, ou vous promenant dans un parc. La personne aimée vous sourit, elle vous trouve sympathique. Vous êtes pleinement confiant dans vos moyens. Vous trouvez spontanément les paroles qui lui plaisent, qui la charment. Vous improvisez le geste tendre, romantique, qu'elle n'oubliera pas. Vous faites comme si vous étiez déjà amoureux l'un de l'autre. Vous serez surpris du résultat.

La pensée a une véritable puissance créatrice, non seulement sur vous mais également sur les autres.

Un exemple

Recourez à cette technique pour n'importe quelle situation où votre confiance est nécessaire. Ainsi, vous avez à prononcer une allocution devant un groupe, pour la première fois de votre vie. Cette seule idée vous terrorise. Votre gorge devient sèche, vos mains moites. Imaginez- vous vous présentant plein d'assurance devant l'auditoire que vous devez affronter. Encore une fois, imaginez le plus de détails possible. Représentez-vous la scène idéale, la conférence de rêve. Les gens commencent par vous applaudir chaleureusement lorsque vous faites votre entrée. Une plaisanterie vous vient spontanément à l'esprit, qui déride votre auditoire et le séduit immédiatement. Vous aviez préparé minutieusement des notes, mais vous n'en avez pas vraiment besoin. Vous les mettez de côté. Vous possédez votre texte. Des applaudissements fréquents ponctuent votre allocution. À la fin, on vous acclame. Les assistants s'empressent de venir vous féliciter.

Vous voyez, c'est simple. Je ne peux évidemment pas donner des exemples pour chaque situation. Mais vous le pouvez. Selon vos besoins. Imaginez la situation de rêve et vivez-la à l'avance, comme si elle se produisait déjà. Votre confiance se multipliera et bien souvent les choses se passeront comme vous avez rêvé qu'elles se passent.

Chose certaine, l'amélioration de votre confiance sera sensible, pour vous et pour les autres. Et ce n'est que le début. Vos succès viendront confirmer et accroître cette confiance nouvelle.

Comment vous créer une nouvelle personnalité

C'est à la portée de tout le monde. Seulement, il y a 2 conditions nécessaires. Ces 2 conditions valent d'ailleurs pour toutes les applications de l'auto-hypnose.

– La première : vous devez croire que vous pouvez changer votre personnalité.

La première condition du succès, c'est de croire que vous pouvez changer votre personnalité.
--

Mais de cela, je crois que vous êtes déjà persuadé.

- La seconde, c'est de désirer sincèrement un changement.

**Pour transformer sa personnalité,
il faut désirer sincèrement un changement.**

Sinon, à quoi bon utiliser la méthode... Si, par exemple, vous n'avez qu'une envie vague, tiède et changeante de vous transformer, vous n'y parviendrez probablement pas.

Ceci dit, l'auto-hypnose va vous aider à préciser vos buts parce qu'elle permet de voir plus clair en soi-même et de fortifier sa volonté. C'est que ce n'est plus votre seule volonté consciente qui agit (elle est en général faible), c'est la volonté de tout votre subconscient, de tout votre être, qui prend les choses en main.

Faites votre auto-portrait idéal

Une fois que ces 2 conditions de base sont remplies, vous êtes prêt pour vous forger une nouvelle personnalité.

Il vous reste une chose à faire, très importante elle aussi. Il faut que vous fassiez un portrait idéal de la personne que vous souhaitez secrètement devenir. Le mieux, dans ce cas, c'est de prendre une plume et du papier et d'inscrire les qualités que vous souhaitez acquérir, les défauts que vous voulez éliminer, en insistant évidemment sur les qualités. Ne vous censurez pas. Vous êtes le seul à lire cette liste. Vous la détruirez après usage.

Écrire est important car cela aide à confirmer vos intentions et à clarifier vos désirs.

Dressez vos formules de suggestions en fonction de cette liste. Imaginez de même des scènes de votre théâtre mental. Le succès est à portée... de votre rêve. Vous modelez votre personnalité comme vous le souhaitez. Elle a déjà été modelée dans le passé, à votre insu, et d'une manière qui vous déplaît ou en tout cas qui ne vous satisfait pas pleinement. Maintenant, vous prenez les choses en main. Vous faites table rase de tous vos défauts et vous vous redessinez comme vous l'entendez.

Dites-vous bien que peu importe votre point de départ, peu important les carences de votre personnalité actuelle et vos échecs antérieurs, vous pouvez changer.

Souvenez-vous de Démosthène. Lorsqu'il était jeune, il était bègue. Il parvint cependant, grâce à sa détermination, à devenir un des plus grands orateurs de

l'Antiquité. Des cailloux dans la bouche pour corriger son terrible défaut d'élocution, Démosthène arpentait les plages grecques, déclamant les tirades qui allaient le rendre célèbre, confiant en la puissance de son esprit pour surmonter son handicap naturel.

Vous, vous avez de la chance. Vous n'avez pas à arpenter des plages avec des pierres dans la bouche. Vous n'avez qu'à vous allonger, à vous relaxer, et à laisser travailler votre imagination, votre esprit subconscient.

Si tout a échoué pour vous jusqu'à maintenant, au niveau personnel et professionnel, l'auto-hypnose est vraiment la solution. Bien appliquée et pratiquée assidûment, elle est vraiment une méthode infallible.

Comment influencer les autres et devenir un leader

Chacun rêve d'améliorer ses relations humaines et d'influencer les autres. C'est tout à fait légitime. L'habileté à avoir de bonnes relations humaines est garante de votre réussite. Pourquoi ? Pour une raison bien simple qu'on a cependant souvent tendance à oublier.

Quand on dit qu'on conclut une affaire avec telle société, par exemple, tel organisme, telle banque, on dit une demi-vérité et même, d'une certaine façon, on se trompe. C'est toujours et avant tout avec des individus qu'on conclut une affaire. C'est par des individus qu'on peut obtenir ce que l'on veut. C'est un individu qui vous ouvre une porte, qui vous consent un prêt, qui vous accorde une promotion, qui accepte de vous rembourser dans un magasin.

A fortiori, dans un couple, dans une famille, c'est à des individus que vous avez affaire. Des individus à part entière. Avec leurs problèmes à eux. Leurs ambitions. Leurs rêves. Comme vous. Cela aussi, on l'oublie souvent.

“Un égoïste,” a dit ironiquement George Bernard Shaw, *“c'est quelqu'un qui refuse de penser continuellement à mon plaisir.”* Rappelez-vous de cela lorsque vous voulez attirer légitimement la sympathie des autres et par conséquent les influencer et obtenir d'eux ce que vous souhaitez.

Intéressez-vous sincèrement à eux. Écoutez lorsqu'ils parlent. Essayez d'identifier leurs besoins, leurs ambitions. Mettez-vous à leur place. C'est la meilleure façon de plaire. Souriez. Cultivez l'art du compliment. Les gens seront attirés vers vous comme des mouches par le miel. Essayez sincèrement d'aider les autres, lorsque vous le pouvez. Et surtout, apprenez à être vous-même. C'est bien de vouloir plaire. Mais il ne faut pas avoir peur de déplaire, lorsque cela est nécessaire.

J'ai le droit de dire non à quelqu'un sans perdre son amour.

Les autres peuvent me dire non sans que je sois affecté.

Vous êtes un adulte. Agissez en tant que tel. Laissez votre spontanéité s'exprimer. Oui, soyez vous-même. N'ayez pas peur d'exprimer vos opinions, vos idées.

J'ai confiance en moi, je fais confiance aux autres et à la vie.

Mais surtout, apprenez l'art de développer une personnalité magnétique. Les gens vous entoureront, vous dégagerez une autorité naturelle, on vous écoutera lorsque vous parlerez, vous influencerez l'opinion de votre entourage et, même, vos seules pensées, vos seuls désirs exerceront une influence parce que leur puissance sera considérablement accrue.

Mais quel est donc le secret d'une personnalité magnétique ? C'est d'utiliser la puissance de votre subconscient. C'est de laisser irradier dans toute votre personne et autour de vous la formidable énergie intérieure que vous avez jusqu'ici gardée prisonnière.

C'est la clef véritable et secrète de ce qu'on appelle le "charisme". Ce que certains ont reçu comme un don mais que beaucoup ont la plupart du temps développé, cette forme supérieure du charme, vous pouvez l'acquérir.

Vous deviendrez alors, comme malgré vous, un leader "naturel". Les gens se fieront à vous, aimeront travailler avec vous et pour vous. Des responsabilités de plus en plus grandes et intéressantes vous seront confiées.

Voici la méthode

Encore une fois : verbale et visuelle. **Verbale**

Formule-type

Ma personnalité devient de plus en plus magnétique. J'influence à volonté les gens qui m'entourent."

Variante

De plus en plus, les gens sont attirés vers moi. Je plais à tous ceux que je rencontre."

Visuelle

Soit, vous vous mettez en situation, entouré de gens qui vous écoutent religieusement ou vous regardent avec admiration.

Soit, et cette technique est très puissante pour augmenter son charisme car elle en est en fait l'explication occulte, vous imaginez une lumière dorée qui entoure tout votre être et irradie, se répand sur les gens qui vous entourent. C'est une lumière de joie, de paix, d'amour et d'équilibre.

Plus vous ferez de relaxation auto-hypnotique, plus vous libérerez votre moi véritable, plus vous irradierez cette lumière invisible mais réelle et plus, de fait, vous influencerez les gens. Vous serez leur havre de paix et de joie. Tous les gens rechercheront instinctivement votre compagnie.

Variante visuelle

Lorsque vous rencontrez un problème précis, que vous voulez influencer de manière particulière quelqu'un, il existe une technique très puissante. J'ai eu souvent l'occasion d'y recourir et j'ai obtenu beaucoup de succès. C'est la technique du théâtre mental. Vous faites comme si la scène que vous souhaitez voir se produire arrivait, en impliquant le figurant que vous voulez influencer.

Un exemple personnel : Un jour, alors que je n'étais pas encore à mon compte, un des directeurs de l'entreprise pour laquelle je travaillais arrive et me fait part d'une décision qu'il refuse de discuter. Je la trouve irraisonnée, mais je n'ai même pas le temps de défendre mon point de vue que déjà le directeur est sorti, me laissant sur les bras une mission que je juge absurde et contraire aux intérêts de la société. Occasion idéale de mettre en application ma méthode d'influence personnelle à distance.

Je ne me suis pas battu. Le soir, dans le secret de ma chambre, je me suis allongé et, une fois en état d'auto-hypnose, j'ai imaginé la scène suivante :

le lendemain matin, le directeur arrivait, m'expliquant avec force détails qu'il avait changé d'idée, qu'il avait trouvé une meilleure solution, que nous allions faire telle chose à la place. Je lui "ai dicté" également le texte de ce que je jugeais valable pour l'entreprise. Je n'ai négligé aucun détail. J'ai entendu le son de sa voix, j'ai tout visualisé. J'ai accompagné cette vision de la répétition de cette formule :

"Demain, Monsieur X m'annoncera qu'il a changé d'idée."

Le lendemain, le directeur ne me rendit pas visite à mon bureau, comme je l'avais prévu ou en tout cas souhaité. J'étais déçu. J'avais tort : je n'avais pas remarqué, sur le coin de mon bureau, un mémo interne, provenant de ce directeur, et qui répétait quasi textuellement le texte que j'avais suggéré mentalement au directeur.

Des possibilités infinies

Je pourrais citer des dizaines de cas semblables. Vous aussi, peut-être, car la plupart des gens peuvent, à différents degrés, exercer inconsciemment cette influence à distance.

La différence, c'est que vous pouvez maintenant l'exercer consciemment dans toutes les circonstances de votre vie. Pour vous faire "offrir" un emploi, pour "recevoir" une invitation, pour qu'on vous "accorde" une augmentation, sans même que vous la demandiez et alors qu'elle paraissait impossible. Enfin, à vous d'explorer toutes les avenues. Elles sont innombrables.

Une petite mise en garde. En développant votre puissance intérieure, vous pourrez bientôt influencer à volonté les êtres qui vous entourent. Mais dans un sens comme dans l'autre. Bénéfique ou maléfique. Alors, soyez prudent. Souvenez-vous de la loi du retour dont je vous ai parlé. Autant le mal que le bien que nous faisons nous sont rendus. Il faut, lorsqu'on exerce l'influence personnelle, respecter la règle d'or : *"Ne jamais faire aux autres ce qu'on ne voudrait pas qu'ils nous fassent."*

Ceci dit, ne vous inquiétez pas outre mesure : la pratique de l'auto-hypnose développe en général des dispositions bénéfiques. C'est normal. Vous devenez plus équilibré, plus en paix avec vous-même, plus heureux. Votre influence est donc bénéfique.

Résumé du chapitre 3

Votre succès dépend de votre personnalité. Votre personnalité est ce que vous pensez être. Votre limite, c'est votre image mentale.

Pour surmonter complexes et manque de confiance en soi, utilisez la suggestion :

“De jour en jour, à tous points de vue, je suis de plus en plus puissant, de plus en plus confiant.”

Revivez des moments heureux, des souvenirs de réussite. Imaginez-vous ensuite tel que vous aimeriez être. Faites “comme si” en imagination.

La première condition de succès, c'est de croire que vous pouvez changer votre personnalité. Pour transformer sa personnalité, il faut désirer sincèrement un changement.

Mettez-vous à la place des autres. Apprenez à dire non. Dites-vous : *“Ma personnalité devient de plus en plus magnétique. J'influence à volonté les gens qui m'entourent.”* Utilisez la technique de la lumière dorée. Utilisez votre influence à des fins bénéfiques.

Chapitre 4

Bâtissez-vous une santé de fer par l'auto-hypnose

L'origine des maladies

Sans doute l'hérédité entre-t-elle pour une certaine part dans la santé d'un individu. Mais elle n'est pas tout. Même un mauvais héritage génétique peut, dans presque tous les cas, être surmonté. En fait, vous pouvez vous bâtir ou vous rebâtir la santé de fer dont vous avez besoin pour réussir pleinement dans la vie.

Grâce à l'auto-hypnose, vous allez faire plus encore. En effet, la méthode que je vous propose vous permet non seulement de guérir votre corps de la plupart des maladies, d'augmenter votre résistance à la plupart des affections, mais aussi de connaître un sentiment de plénitude physique qui n'est pas seulement une absence de maladie, mais est en fait la véritable manifestation de la santé.

De nos jours, même les gens en "bonne santé" sont rarement rayonnants d'énergie. La santé est surtout définie de manière négative. Être en bonne santé, c'est ne pas être malade. C'est sans doute bien. Mais nous irons plus loin encore.

Le secret de cette santé est à la portée de la main, pour tous, peu importe notre état actuel.

Et voici pourquoi. C'est que, contrairement à ce que l'on peut penser, l'origine de la plupart des maladies n'est pas physique. La manifestation de la maladie est physique, mais pas sa source. Car il est de plus en plus admis dans les milieux scientifiques que la plupart de nos maladies sont d'origine psychosomatique. Les chercheurs de la Clinique Mayo (U.S.A.) estiment que 80 % de nos maladies ont cette source.

Psychosomatique. Je vous rappelle l'origine grecque du mot psychosomatique pour que nous réfléchissions un instant ensemble à son sens. Il vient de psyché, qui signifie esprit et de soma, qui signifie corps.

Et son sens est simple, même si souvent on sous-estime considérablement l'importance de cette catégorie de maladies si vaste qu'elle embrasse des affections aussi différentes que l'asthme, les allergies, l'énurésie, ou les palpitations cardiaques. Les maladies psychosomatiques sont celles qui commencent dans l'esprit avant de se traduire dans le corps.

Cela porte à réfléchir, pour la simple raison que si on peut influencer favorablement son esprit avant que la maladie ne se manifeste physiquement, si on peut le faire complètement, à tout coup, on peut prévenir toute maladie.

Peut-être êtes-vous sceptique. Laissez-moi vous donner quelques exemples. D'ailleurs, si vous êtes à l'écoute de votre corps, si surtout vous êtes attentif à la période qui précède la maladie, vous savez de quoi je veux parler.

Comment survient la maladie

Souvent, la période de genèse de la maladie est caractérisée par de la tristesse, du stress, de la fatigue, une déception, de l'ennui, un besoin d'attirer l'attention, ou plutôt l'affection de son entourage, un besoin de se retirer du monde extérieur, ou encore un besoin de se punir à cause d'un quelconque sentiment de culpabilité.

Le problème, c'est que l'on confond souvent la cause et l'effet. On croit que l'ennui ou la dépression qui précèdent la maladie en sont la première expression, donc le premier effet, alors qu'ils en sont la cause.

Ceci peut paraître surprenant et paradoxal, mais fouillez vos souvenirs personnels. Rappelez-vous la dernière fois où vous avez été malade. Vous serez surpris, si vos souvenirs sont assez précis. Combien de fois, par exemple, ne tombons-nous pas très malades à la suite d'une mauvaise nouvelle ?

Pensez à ce qui arrive à bien des gens lorsqu'ils sont congédiés, lorsqu'ils sont quittés par un être cher, lorsque le travail qu'ils ont à accomplir est trop difficile : ils tombent malades. Des mots, de simples mots les ont rendus malades : *"Nous devons malheureusement nous séparer de vous. Vous êtes licencié."* Ou encore : *"Je t'annonce que je te quitte."*

Bien sûr, ces mots traduisent également une situation, un état de fait. Ils auront une conséquence fâcheuse, triste, voire dramatique. Mais l'on voit bien dans ce cas que la maladie qui succède vient d'un choc émotif, d'un stress qui n'a rien à voir avec une maladie d'origine virale, un microbe que la personne aurait attrapé, ce qui ne signifie pas cependant que la maladie ne se traduira pas ainsi.

Le corps, téléguidé par l'esprit ébranlé, acceptera, attirera irrésistiblement le virus dont il a besoin pour traduire au niveau physique la cause manifestée dans l'esprit. C'est à nouveau une illustration, spectaculaire s'il en est une parce qu'elle se traduit physiquement, de la loi de la manifestation ou de la semence. Un déséquilibre accepté dans l'esprit se traduit fidèlement dans le corps.

La source véritable de la maladie est dans l'esprit.

C'est pour cette raison que l'on peut dire qu'une personne qui aurait un esprit parfaitement positif, parfaitement équilibré, jouirait à coup sûr d'une

santé parfaite et serait à l'abri de toute maladie.

La maladie, c'est le négatif, le déséquilibre. La santé, son opposé, c'est le positif, l'harmonie.

Être parfaitement positif, c'est être en parfaite santé.

C'est une loi absolue, qui ne souffre aucune exception. Évidemment, il n'est pas aisé d'obtenir un esprit parfaitement positif, qui ne laisse aucune prise à la maladie. Cependant, nous allons voir tout à l'heure comment travailler en ce sens.

Mais avant, je veux vous exposer d'autres exemples pour vous convaincre tout à fait de l'importance de l'état d'esprit dans la genèse de presque toutes les maladies. Je choisirai des exemples qui illustrent comment la maladie peut être engendrée par une simple suggestion ou, ce qui en est en quelque sorte la forme répétitive, une programmation.

Je vous ai cité au début l'exemple de cet employé qui, entrant au bureau le matin, se fait dire par 2 ou 3 collègues qu'il n'a pas l'air dans son assiette et qui "tombe malade" ou en tout cas se sent vraiment souffrant.

Le cas du diagnostic erroné, vous vous en souvenez, était encore plus spectaculaire.

Permettez-moi de vous en citer un autre, encore plus dramatique, que j'emprunte à l'éminent Docteur Joseph Murphy dans son ouvrage "La Puissance du Subconscient".

Comment la suggestion tua un homme

"Un de mes parents alla consulter une voyante aux Indes qui lui dit qu'il avait le cœur faible et lui prédit qu'il mourrait à la nouvelle lune prochaine. Il se mit à annoncer à tous les membres de sa famille cette prédiction et fit son testament.

Cette puissante suggestion pénétra dans son subconscient parce qu'il l'accepta complètement. Mon parent me dit aussi que cette voyante passait pour posséder d'étranges pouvoirs occultes qui lui permettaient de faire du bien ou du mal à autrui. Il mourut comme il lui avait été prédit, ne sachant pas la cause de sa propre mort.

Je pense que beaucoup d'entre nous ont entendu raconter des histoires semblables, aussi ridicules, aussi superstitieuses. Étudions ce cas à la lumière de notre connaissance sur la façon dont agit notre subconscient. Tout ce que

l'esprit conscient, raisonnant, croit, le subconscient va l'accepter et agir en conséquence.

Mon parent était heureux, bien portant, vigoureux, robuste, lorsqu'il alla voir la voyante. Elle lui proposa une suggestion très négative qu'il accepta. Il fut terrifié et pensa constamment à sa mort prochaine, à la nouvelle lune. Il l'annonça de toutes parts et se prépara à sa fin. Cette activité eut lieu dans son propre esprit, et sa propre pensée en fut la cause. Il provoqua la mort prédite, ou plutôt la destruction de son corps physique, par sa peur et par l'attente de sa fin.

La femme qui prédit sa mort n'avait pas plus de pouvoir que n'en ont les pierres et les bûches. Sa suggestion n'avait aucun pouvoir pour provoquer la fin qu'elle annonçait. Si mon parent avait connu les lois de l'esprit, il aurait complètement rejeté la suggestion négative et refusé de donner aux paroles de cette femme la moindre attention, sachant au fond de son cœur qu'il était gouverné et dirigé par sa propre pensée, son propre sentiment.

N'étant pas plus dangereuse que des flèches de fer blanc tirées sur un torpilleur, sa prophétie aurait été complètement neutralisée et se serait dissipée sans faire le moindre mal à mon parent."

Comme vous le voyez, des mots, rien que des mots ont tué cet homme. Une suggestion destructrice, dont il ne sut se défendre, en raison de son ignorance des lois universelles de l'esprit. Dans notre vie de tous les jours, nous assistons souvent à des exemples moins spectaculaires sans doute mais qui illustrent le même principe.

Un autre exemple. Ma grand-mère vient de mourir. Elle avait toujours dit qu'elle vivrait au moins jusqu'à 90 ans, et avait peur de souffrir ou d'être diminuée. C'était sa hantise. Elle est morte exactement le jour de son anniversaire, d'une attaque foudroyante au cerveau, au moment où elle prenait son déjeuner. Nous programmons même notre mort...

Comment on se programme à être malade

Ce titre peut sembler surprenant ou paradoxal. Qui en effet souhaite tomber malade ? Plus de gens qu'on ne pense, à la vérité. Mais la plupart du temps, c'est inconscient.

Laissez-moi vous citer une expérience personnelle. Lorsque j'étais très jeune, ma santé, quoique bonne, était moins solide qu'elle ne l'est aujourd'hui. Maintenant, je suis conscient des lois de l'auto-guérison et de ce que je pourrais appeler la médecine préventive mentale, à mes yeux la seule véritablement valable. Je ne sais pas trop pour quelle raison, peut-être parce que, par hasard, j'étais tombé 2 ou 3 fois malade à cette période de l'année, mais ma mère avait coutume de dire : *"Christian tombe toujours malade au mois de septembre."*

Oh, rassurez-vous, rien de grave. Une simple grippe, qui me forçait

cependant à m'aliter quelques jours. Mais, invariablement, l'automne venu, "j'attrapais une grippe."

Il m'a fallu plusieurs années pour me rendre compte que j'étais inconsciemment programmé à tomber malade au mois de septembre pour ne pas décevoir ma mère, pour satisfaire son attente, si j'ose dire. D'ailleurs, dès que je m'en rendis compte, le "sort" cessa de me frapper de cette maladie vraiment chronique. J'avais brisé ma programmation à la maladie.

Le grand secret de l'auto-guérison

Vous êtes convaincu maintenant, je crois, du rôle de l'esprit dans la genèse de la maladie. Saviez-vous d'ailleurs que certains chercheurs d'avant-garde commencent à penser que même le cancer (cette maladie du siècle qui n'a pas encore trouvé de remède) serait d'origine mentale ?

L'analyse de milliers de patients atteints de ce terrible mal a montré que, dans presque tous les cas, les premiers symptômes du cancer étaient précédés d'un grave sentiment de tristesse, de dépression, ou d'une puissante et persistante envie de mourir. Tout paraît se passer comme si le subconscient du futur malade (qui est à ce moment encore parfaitement sain) donnait littéralement l'ordre à son corps de tomber malade, gravement, de se plier à son désir de mort.

Le subconscient, on l'a vu, obéit aveuglément, avec une puissance formidable, indifféremment bénéfique ou maléfique.

Un des premiers à avoir ressenti le rôle du subconscient dans l'apparition de la maladie est le pharmacien français Émile Coué qui allait devenir célèbre avec ses ouvrages sur la suggestion positive.

Sa découverte se produisit par accident, pour ainsi dire. Un de ses clients, se présentant à sa pharmacie, insistait pour obtenir un médicament qu'il était interdit de donner sans prescription médicale. Émile Coué refusa d'abord de le satisfaire, exigeant une prescription, expliquant qu'il était respectueux des lois. Son client insista. Comme le mal dont il souffrait paraissait bien bénin et que le malade voulait absolument s'en retourner chez lui avec un médicament, Émile Coué lui prescrivit de fausses pilules, qui ne contenaient aucune substance médicamenteuse.

Quelque temps plus tard, son patient revenait, enchanté, lui annonçant qu'il était complètement guéri. On appela ce phénomène l'effet placebo.

Ce qui avait guéri le client, de toute évidence, c'était sa croyance au médicament prescrit. La croyance acceptée par l'esprit conscient, même fausse, était enregistrée par son subconscient qui agissait en conséquence et ordonnait au corps de guérir. Il n'est pas de plus bel exemple de la puissance curative de l'auto-

hypnose.

Voici maintenant quelques précieux conseils pour utiliser le grand secret de l'auto-guérison qui, incidemment, est utilisée sous d'autres noms depuis la nuit des temps.

Cultivez constamment dans votre esprit des pensées de santé. La santé, comme le bonheur, est avant tout une habitude mentale. Pensez santé. Si vous êtes malade, ne nommez pas votre maladie. N'en parlez pas.

Souvenez-vous de la loi de l'attraction. Vous attirez vers vous les effets qui correspondent aux causes que vous entretenez dans votre esprit. Si vous pensez maladie, vous serez malade.

Bien des gens entretiennent constamment dans leur esprit, et par conséquent dans leur corps, un climat de maladie en dissertant continuellement sur leurs maux, en les analysant, en les commentant, en s'en plaignant. Cela devient pour ainsi dire leur raison d'être, leur divertissement. Rien n'est plus dommageable.

Bannissez la maladie par la seule force de votre esprit

On est souvent malade par habitude, pour ainsi dire. On accepte l'idée de maladie, qu'on juge normale. Or, ce qui est normal, ce qui est votre droit, c'est la santé. Une santé florissante et constante.

Accepter l'idée de maladie, c'est déjà être malade.

La santé est votre droit absolu, exigez-la !

Ne laissez sous aucun prétexte entrer dans votre esprit des idées de maladie, qu'elles viennent de vous ou de l'extérieur. Procédez, comme nous l'avons déjà fait ensemble, à une petite auto-analyse. Êtes-vous déjà programmé pour être malade ? Tombez-vous malade chaque hiver, peut-être parce que depuis des années vous vous répétez inconsciemment : *“Je ne sais pas pourquoi, chaque hiver je tombe malade.”*

Même si vous vous plaignez de cet état de fait et si vous ne le comprenez pas, votre esprit conscient l'accepte comme une sorte de fatalité, et votre subconscient l'enregistre aussitôt comme tel. Si vous avez de ces maladies cycliques, découvrez-en la cause dans votre esprit. Peut-être remonte-t-elle très loin dans votre passé. Peu importe. Vous allez vous reprogrammer. Nous verrons comment tout de suite après.

Soyez à l'écoute de votre corps et de vos états intérieurs. J'ai énuméré tout à l'heure de nombreuses situations qui engendraient la maladie. Je vous recommande d'être très prudent dès que, entre autres, les situations suivantes se présenteront à vous.

- Σ Une déception sentimentale.
- Σ Une perte d'emploi.
- Σ Un changement d'emploi.
- Σ Un divorce.
- Σ La perte d'un enfant.
- Σ La maladie d'un être cher.
- Σ Un déménagement.
- Σ Une perte d'argent importante.
- Σ Une grosse dette à rembourser.
- Σ La mort d'un parent.

Toutes ces situations peuvent engendrer la maladie. Si elles se présentent, défendez-vous. Il va falloir que vous saturiez votre subconscient de suggestions contraires.

Utilisez la loi de la substitution que vous connaissez. Remplacez aussitôt la pensée de maladie par celle de santé.

Comment réagir pour chasser la maladie dès le départ

Incidemment, il n'y a pas que ces situations traumatisantes qui sont la cause de maladie. Il y a également l'accumulation des ennuis quotidiens, des problèmes, des petites déceptions et, d'une manière générale, le stress, l'ennemi n° 1.

Soyez à l'écoute de votre corps. Vous avez remarqué que bien souvent, juste avant de tomber malade, on a un pressentiment. On se dit d'ailleurs souvent : *“Je sens que je vais tomber malade”*.

C'est le temps de réagir. N'attendez pas une minute. Il faut immédiatement se programmer.

Je vais vous donner maintenant des formules générales de santé, valables en tout temps. Plus loin, je vous indiquerai des formules spécifiques pour différents maux. Ces formules ont des vertus préventives très puissantes. Elles sont également valables lorsque vous avez laissé la maladie vous envahir et que vous voulez vous en débarrasser. La manière de formuler est la même que celle exposée précédemment.

Une des formules les plus simples et les plus puissantes, et en même temps des plus aisées à mémoriser, est l'équivalent de succès — richesse. C'est tout simplement : force — santé.

Répétez ces 2 mots à satiété. Mentalement. À voix haute. Enregistrez-les. Écrivez-les. C'est votre passeport pour la santé.

Force — Santé

Voici d'autres formules :

Chaque cellule, chaque tissu de mon corps retrouvent complètement l'harmonie et la santé.

Je crée chaque jour davantage des pensées et des émotions positives et harmonieuses. Elles transforment ma vie et m'apportent bonheur et santé.

Ma santé s'accroît de jour en jour, devient resplendissante. Je respire l'équilibre, la force et l'harmonie.

Ma force et ma santé augmentent quotidiennement. J'aime mon corps. J'ai le pouvoir de me guérir.

La force de mon subconscient guérit mon corps et lui donne une santé parfaite.

Demandez à votre subconscient le remède à votre maladie

Nous avons vu précédemment le secret du dialogue intérieur avec votre subconscient. Votre subconscient sait tout à votre sujet, et donc au sujet de votre maladie.

Le soir, avant de vous endormir, demandez-lui la raison de votre maladie. Et demandez-lui de vous indiquer le remède. Je ne veux pas dire qu'il faille le substituer à votre médecin. D'ailleurs, il est toujours préférable de consulter son médecin, même avant de pratiquer l'auto-guérison. C'est une prudence élémentaire. Seulement, les médecins sont souvent impuissants à guérir précisément les maladies psychosomatiques : migraines, ulcères d'estomac, arthrites, mal de dos, etc. La merveilleuse science de l'auto-guérison vient alors à votre secours.

Revenons au subconscient. Il vous donnera presque toujours la réponse à votre problème. Ainsi, vous mangez peut-être tel aliment qui est nocif pour votre organisme. Vous le découvrez par hasard, dans une revue, ou en bavardant avec un ami. Ou alors, vous aurez une intuition éclairante. Fiez-vous à votre subconscient.

Des images qui vous guérissent

Nous venons de voir des techniques verbales.

Examinons maintenant les visuelles. Vous pouvez utiliser le théâtre mental. Allongé, vous vous imaginez radieux, resplendissant de santé. La force et la lumière se dégagent de tout votre corps. Vous souriez. Il y a de quoi. C'est la pleine forme.

Utilisez une variante de l'étonnante technique du poète Goethe. Imaginez un ami, un être aimé, qui s'approche de vous et vous dit :

“Tu as l'air en pleine forme aujourd'hui. Je te félicite.” Ou encore :

“Tu as vraiment bonne mine, tu as l'air en pleine santé. Tu m'impressionnes énormément.”

Ou encore :

“J'admire ta santé resplendissante. Quel est ton secret ?”

Dans tous les cas de visualisation créatrice, soutenez vos images par des formules abondamment répétées et par des pensées d'équilibre et de force.

Devenez un soleil de santé

Une autre technique, une des plus puissantes. Imaginez à la place de votre cœur, un soleil éblouissant. Le soleil est l'un des plus puissants et des plus naturels symboles de la santé. C'est d'ailleurs le remède le plus naturel. Ce soleil est donc à la place de votre cœur, la chaleur de ses rayons envahit tout votre corps. Vous baignez dans sa lumière comme si vous étiez au bord de la mer. Et des rayons de force, de chaleur et de santé sortent de votre cœur et se répandent autour de vous à grande distance. Vous êtes le soleil. Vous absorbez sa force par votre cœur et la répandez, multipliée à l'infini. Votre soleil intérieur acquiert maintenant la force du soleil céleste. Il devient aussi puissant et vous confère une santé parfaite.

Une des variantes de cette technique du soleil, d'ailleurs une des méthodes les plus anciennes, est celle de la sphère dorée.

Personnellement, c'est une de mes préférées. Je la pratique régulièrement. Nous avons vu une de ces variantes en étudiant la relaxation. Imaginez une sphère de lumière dorée qui entoure tout votre corps. Sa lumière pénètre chacun de vos membres, qui devient lumineux, léger, rempli d'une énergie nouvelle. Tout votre corps devient magnétique, votre teint est étincelant.

Guérir avec Émile Coué

C'est une méthode fort simple qui n'est pas nouvelle et que l'on retrouve dans les textes les plus anciens, entre autres dans la Bible. C'était la méthode de Jésus-Christ lui-même. De nombreux guérisseurs l'utilisent aujourd'hui. Il s'agit de l'imposition des mains. La méthode de Coué en est une variante. Je lui cède la plume. Ses mots simples décrivent à merveille sa méthode :

“Chaque fois que, dans le courant de la journée ou de la nuit, on ressent une souffrance physique ou morale, s'affirmer immédiatement à soi-même qu'on va la faire disparaître, puis s'isoler autant que possible, fermer les yeux et, se passant la main sur le front, s'il s'agit de quelque chose de moral, ou sur la partie douloureuse, s'il s'agit de quelque chose de physique, répétez extrêmement vite avec les lèvres, les mots : “Ça passe, ça passe, etc., etc. ”, aussi longtemps que cela est nécessaire. Avec un peu d'habitude, on arrive à faire disparaître la douleur morale ou physique au bout de 20 à 25 secondes. Recommencer chaque fois qu'il en est besoin.”

Comment combattre la fatigue nerveuse et vaincre l'insomnie

Il existe 2 types de fatigue :

- Il y a la fatigue normale, celle qu'on appelle précisément une saine fatigue. C'est celle que l'on éprouve, par exemple, après un effort physique, une randonnée à la campagne, une journée de ski, un travail manuel...
- L'autre fatigue, celle dite nerveuse, est une véritable maladie. Malheureusement, de nos jours, bien des gens en souffrent. Elle est principalement due au stress qui, incidemment, est à l'origine de bien des maux. C'est cette fatigue qui vous empêche, par exemple, de dormir, “parce que vous êtes trop fatigué”. C'est cette fatigue qu'on éprouve le matin, même après une nuit normale de sommeil de 8 ou 9 heures.

L'auto-hypnose va vous permettre de vous débarrasser de cette fatigue. Elle n'est pas normale, même si vous vous y êtes habitué. Du reste, elle est si répandue autour de vous que c'est comme un mal du siècle. Comme dans la fable de la Fontaine : *“Ils ne mouraient pas tous mais tous étaient frappés.”*

C'est fini pour vous, cette fatigue chronique. Déjà vos périodes de détente préparatoires à l'auto-hypnose vont chasser en grande partie votre fatigue. Et voici quelques formules à vous répéter, surtout le soir.

Je m'endors en direction de ma plénitude.

Chaque nuit m'apporte un sommeil profond et réparateur.

Chaque matin, je m'éveille plein de joie et de confiance.

Je déborde de plus en plus d'énergie et de force.

Une des principales causes de la fatigue nerveuse est bien entendu l'insomnie. Il y en a en fait 2 formes :

– La première, c'est tout simplement celle où l'on éprouve de la difficulté à s'endormir le soir, ou encore celle où l'on se réveille régulièrement la nuit et où l'on ne peut se rendormir : 2 cas qui compromettent généralement la journée du lendemain et engendrent inévitablement, en tout cas si cette insomnie est chronique, la fatigue nerveuse.

– La seconde forme d'insomnie est plus insidieuse. On s'endort (avec plus ou moins de difficulté) mais on ne réussit jamais, en tout cas pas assez longtemps, à atteindre un degré de sommeil profond et réparateur. On somnole plus qu'on ne dort. On s'éveille souvent, pas longtemps, puisqu'on se rendort aussitôt, mais on se réveille souvent fatigué, comme si on avait pas fermé l'œil de la nuit.

Dans ces 2 cas, je vous suggère des formules verbales. Une des plus efficaces et des plus simples, que je vous recommande d'essayer en premier, est la suivante, qu'il est évidemment préférable de faire directement dans votre lit. En inspirant lentement, vous allez vous répétez mentalement :

“Dors, dors...”

Puis, en expirant :

“Dors profondément, dors profondément.”

Dors, dors (inspiration) Dors profondément, dors profondément (expiration)

“Mes yeux deviennent fatigués, très fatigués. Bientôt, mes paupières seront si lourdes que je devrai fermer les yeux et que le sommeil viendra. Mon corps devient de plus en plus détendu. Je me sens de plus en plus endormi, de plus en plus endormi, de plus en plus endormi. Vous allez ensuite commencer un long et lent décompte. (Vous allez compter, 100, 99, 98, 97, ... et ainsi de suite.) Plus je compte, plus je m'endors. J'entre peu à peu dans un sommeil de plus en plus profond. Bientôt, les chiffres s'estomperont et j'entrerai dans un sommeil profond et réparateur. Je dormirai toute la nuit sans m'éveiller et, le matin, je me réveillerai parfaitement reposé et empli d'une énergie débordante. ”

Au bout de quelques jours, vous serez régénéré, énergisé. N'oubliez pas que le sommeil est le plus grand médecin qui soit, à condition qu'il soit profond. Mais, désormais, l'insomnie n'est plus un problème pour vous. Vous constaterez d'ailleurs que lorsque le sommeil est profond, il est vraiment récupérateur, (le sommeil agité ne l'est jamais.) En conséquence de quoi, vous aurez probablement besoin de moins d'heures de sommeil.

Peut-être sauverez-vous ainsi 2 heures par jour.
2 heures, c'est énorme. C'est 2 heures de plus pour être heureux, pour jouir de la vie, pour réussir. Et puis, ces 2 heures supplémentaires seront beaucoup plus efficaces et productives. Alors bonne nuit et faites de beaux rêves... Il n'en tient plus qu'à vous désormais !

Comment supprimer la douleur à volonté

Les possibilités thérapeutiques de l'auto-hypnose sont surprenantes. Seulement, je dois répéter la mise en garde que j'ai déjà faite.

L'auto-hypnose n'entend pas se substituer à votre médecin. Elle vient compléter son travail. C'est important, surtout lorsqu'on entend utiliser la méthode pour anesthésier à volonté n'importe quelle partie de son corps. La douleur est un signal. C'est ainsi que votre corps vous avertit :

Σ soit d'un danger (vous avez mis par erreur la main sur un objet brûlant)

Σ soit d'un mauvais fonctionnement (maladie).

La douleur est aussi une manière pour votre esprit de "somatiser", c'est-à-dire de traduire en langage corporel vos tensions psychiques, vos frustrations, vos déceptions : terrain de prédilection pour l'auto-hypnose.

Il est des cas où l'auto-hypnose est tout à fait indiquée pour annuler la douleur. C'est même parfois le seul choix.

Par exemple, vous vous coupez une main. La douleur est aiguë. Aucun médecin à la ronde. Vous êtes en forêt. Vous avez une heure de marche avant de regagner le premier centre. Vous pouvez analgésier votre douleur. Et le mieux est de le faire pour une période déterminée. Par exemple, l'heure dont vous avez besoin pour vous rendre chez un médecin.

Détendez-vous, entrez en état d'auto-hypnose. Répétez les formules suivantes en vous concentrant sur votre main blessée :

"Maintenant, toute la douleur disparaît de ma main et mon sang se coagule rapidement. Ma douleur s'estompe rapidement. Je ne la sentirai plus pendant une heure. Elle disparaîtra complètement. Je vais maintenant compter jusqu'à 5. Et, à 5, ma douleur disparaîtra complètement pendant une heure (ou la période souhaitée)."

"1, 2, 3, 4, 5 !"

Mal de dents

Un mal de dents est organique, c'est-à-dire qu'il n'est pas psychologique ; il est le symptôme d'une carie ou d'une infection quelconque. Il faut aller chez votre dentiste, c'est évident. Seulement voilà. De nos jours, nos dentistes sont débordés. Il n'est pas

facile d'avoir rendez-vous immédiatement, même dans des cas d'urgence. Supposons que vous ayez 3 heures à attendre. (Estimez-vous d'ailleurs chanceux d'avoir obtenu un rendez-vous aussi rapide, vous devez sûrement avoir de bonnes relations.)

C'est long, 3 heures, surtout lorsqu'on souffre d'une rage de dents. Et c'est bien pire encore si vous avez 1, 2, 3 ou 4 journées à attendre. Mais qu'importe. Vous n'avez pas le choix. Comme il est inutile de souffrir, en attendant votre rendez-vous, mettez-vous en état de suggestibilité hypnotique, comme dans le cas précédent, et employez la même formulation, en substituant seulement le nom de la partie souffrante.

Cette technique, vous l'aurez compris, est valable dans de nombreux cas. Vous serez étonné de son efficacité. Vous avez déjà vu sans doute, ou entendu parler des hypnotiseurs qui peuvent provoquer chez leurs sujets, par simple suggestion, une sensation de chaleur ou de froid. C'est la même force qui est utilisée, mais cette fois-ci dans une autre direction, en sens contraire, pour supprimer une sensation ou en tout cas aménager la douleur.

Une autre technique

Une autre technique consiste à utiliser le pouvoir de l'image et de la substitution sensorielle. Vous commencez par imaginer une situation où vous ne sentez plus votre main. Par exemple, un jour de grand froid, à la montagne, où vous avez perdu votre gant. Votre main est engourdie.

Puis vous vous dites mentalement :

“Il va suffire que je touche (ici nommez la partie douloureuse de votre corps) pour qu'elle devienne insensible.”

Comment soulager une crise d'arthrite aiguë

Vous utilisez la même technique. Seulement, comme dans ce cas la douleur est souvent chronique, vous ne la soulagerez peut-être pas complètement. Vous éliminerez peut-être 75 % de la douleur, qui deviendra dès lors plus supportable. Ceci dit, si vous travaillez régulièrement sur ce problème, je peux vous dire que de nombreux arthritiques ont été guéris complètement par l'auto-hypnose. L'arthrite a souvent pour cause un stress émotif continu.

Répétez la suggestion suivante, sans nommer votre maladie :

“Mon énergie circule de plus en plus librement dans tout mon corps qui devient léger et lumineux. Mes douleurs disparaissent complètement car la force merveilleuse de mon subconscient me guérit complètement.”

Si votre crise se localise dans une région particulière, disons les genoux,

vous pouvez accompagner ces suggestions d'un autre exercice. Imaginez que votre circulation sanguine augmente dans cette région. Le sang afflue vers vos genoux et une chaleur les gagne. Une chaleur douce et enveloppante qui supprime la douleur.

Ayez une peau de satin

Avoir une belle peau, c'est un atout certain puisque notre visage est pour ainsi dire notre carte de visite. C'est à la portée de chacun, pour autant que certaines règles soient respectées, concernant entre autres l'alimentation. Il est évident que celui qui a une alimentation très grasse – qui, comme on dit, mange n'importe quoi – ne risque guère d'avoir une belle peau.

Votre peau est un miroir. Elle est le reflet de votre moi intérieur. Vos tensions, vos frustrations, vos déceptions se traduisent sur votre peau. Pour avoir une peau de satin, il faut avoir une âme de satin. Si vous êtes serein et détendu, votre peau sera belle. Voici des exercices qui vont vous aider dans ce sens.

Formule

“Ma peau est de plus en plus belle et radieuse. Mon visage devient éclatant de fraîcheur. Mon teint s'améliore de jour en jour et devient frais comme celui d'une rose. Ma peau rajeunit tous les jours, retrouve sa fraîcheur, son élasticité et son éclat lumineux.”

Exercice de visualisation créatrice

Imaginez que vous êtes allongé au pied d'une chute d'eau douce et fraîche. Cette eau lumineuse tombe doucement sur votre visage, le rafraîchit et en élimine progressivement toutes les imperfections. Votre peau devient de plus en plus douce et satinée. Vous sortez de ce bain complètement lavé, rafraîchi, avec une peau de pêche, parfaite et éclatante.

Éliminez vos migraines

Des milliers de gens souffrent quotidiennement de la migraine. Ils prennent un cachet, boivent une tisane, mais ce n'est que partie remise, semble-t-il. La migraine reprend bientôt ses droits et, avec elle, revient sa douleur lancinante. C'est que la plupart des migraines ont une origine psychosomatique. Il faut donc traiter la cause, la source, si l'on veut bannir le mal.

Un stress émotif est à l'origine de la plupart des migraines : contrariétés au travail, déceptions, ennui, perfectionnisme excessif. Lorsque la migraine n'est qu'occasionnelle et due à un stress passager, une simple séance d'auto-hypnose suffit en général.

Par contre, lorsque la migraine est chronique, il est bon de faire précéder

l'auto-hypnose d'une auto-analyse, pour en découvrir l'origine. Dialoguez avec votre subconscient. Demandez-lui de vous indiquer la cause de vos migraines. Cela facilitera grandement votre traitement.

Formule pour la migraine

“Ma tête se libère, devient calme et légère. Mon énergie nerveuse se remet à circuler normalement dans ma tête éliminant toute fatigue et toute tension. Mon sang irrigue parfaitement chaque partie de mon cerveau qui baigne dans une douce lumière. Ma tête se détend complètement.”

Variante visuelle

Imaginez un bandeau métallique qui serre votre tête. C'est un bandeau noir. Noir comme vos problèmes et vos tensions. Mais ce bandeau qui étreint votre tête et la rend douloureuse, vous allez vous débarrasser complètement et à jamais ! Imaginez-vous que vous défaîtes cette courroie. Elle se desserre lentement.

À mesure que vous la desserrez, vous sentez vos tensions et votre douleur se dissiper. Maintenant, vous retirez complètement ce bandeau noir, image de votre douleur, et vous le jetez au loin. À ce moment même, vous sentez votre tête complètement libérée et détendue.

Digérez facilement

Le stress de la vie moderne a des effets négatifs sur bien des estomacs. Nombre de gens digèrent mal, trop lentement, péniblement, lorsqu'ils n'ont pas carrément un ulcère d'estomac. Le bon fonctionnement du système digestif est évidemment essentiel à la bonne santé. Celui qui digère mal assimile mal. Son organisme ne dispose alors pas de tout ce dont il aurait besoin. La personne devient fatiguée, manque d'énergie, est triste et déprimée.

L'auto-hypnose peut régler ce problème. Mais avant de vous donner les techniques, voici quelques conseils de base.

On mange en général trop vite et trop abondamment. Si vous voulez bien digérer, commencez par mastiquer. Autant que faire se peut, mastiquez jusqu'à ce que vos aliments soient liquides. N'oubliez pas que c'est dans la bouche que la digestion commence, avec la salive.

D'ailleurs, vous remarquerez ceci, qui est intéressant et bien agréable lorsqu'on a tendance à avoir des problèmes de poids : plus vous mangerez lentement, moins vous aurez besoin de manger en quantité. Votre faim psychologique sera plus aisément satisfaite. Mangez en moins grande quantité. Souvenez-vous du dicton populaire : “*on creuse sa tombe avec ses dents.*”

Donc, mangez lentement et frugalement. Et faites quelques séances avec les suggestions suivantes :

“Mon estomac se remet à fonctionner normalement. Il dispose de toute l'énergie dont il a besoin pour exécuter son travail et assimiler mes aliments. Maintenant, je digère de plus en plus facilement. J'assimile avec aisance. Ma digestion s'accomplit avec facilité, dans la détente et la bonne humeur.”

Vous verrez, lorsque vous digérerez bien, vous ne vous ferez plus de “bile” inutilement. Vous retrouverez rapidement votre bonne humeur.

Pourquoi rester allergique ?

La plupart des gens croient que les allergies sont héréditaires et que, lorsqu'ils en sont atteints, ils sont condamnés à le rester jusqu'à la fin de leurs jours ou encore à suivre des traitements, par exemple recevoir des injections régulièrement. Il est vrai que ces injections sont souvent efficaces. Mais pour soulager les symptômes des allergies et non pas la cause.

La cause de la plupart des allergies est psychosomatique. Nombre de personnes sont allergiques par suite de traumatismes passés. Ces traumatismes ont créé un “engramme” ou, si vous préférez, un programme. Lorsque la situation se présente à nouveau, l'engramme engendre la réaction, toujours la même.

Ainsi, un enfant aura été mordu par un chien, ce qui a créé en lui un traumatisme et un engramme. L'enfant, devenu adulte, a de violentes et irrépessibles irrptions cutanées chaque fois qu'il est mis en présence d'un chien. Parfois, il ne se souvient même pas de cet incident de son enfance. Mais son subconscient ne l'a pas oublié, lui.

Ce n'est qu'un exemple parmi tant d'autres. On peut être allergique au pollen, au poil de certains animaux, à la poussière, à des odeurs, à l'herbe, à certains aliments...

Pour soulager une allergie, en général quelques séances d'auto-hypnose suffisent. Parfois, une seule, surtout si le sujet a déjà l'habitude de s'induire en état de relaxation hypnotique. Parfois, une auto-analyse peut aider la résolution du symptôme.

Méthode de guérison verbale Allergie aux aliments

“Je peux maintenant manger facilement et avec plaisir tel aliment. Je me libère des influences négatives du passé. Mon corps a maintenant des réactions normales à tous les aliments que j'absorbe.”

(Variante visuelle : imaginez-vous en train de manger avec plaisir l'aliment auquel vous êtes allergique).

Allergie aux animaux

Exemple du chat : “Je me plais de plus en plus dans la compagnie des chats. Les chats sont des animaux doux et aimables. Mon corps a des réactions complètement normales en leur présence.”

(Variante visuelle : imaginez-vous flattant un chat qui ronronne près de vous. Vous êtes souriant et détendu, complètement débarrassé de votre allergie qui n'est plus qu'un souvenir du passé. Il est encore mieux de mettre au début le chat très loin de vous, puis de l'approcher de plus en plus – en visualisation –.)

Méthode générale

Peu importe l'allergie, vous savez maintenant comment bâtir la suggestion. Il est bon d'imaginer une scène correspondante. Cela renforcera votre suggestion. Mettez- vous dans la situation qui engendre habituellement chez vous l'allergie, mais cette fois-ci, imaginez-vous détendu et serein, complètement à l'abri de toute réaction allergique.

Comment vaincre l'asthme

D'une certaine manière, l'asthme peut entrer dans la catégorie des allergies. Cependant, il n'est pas rare de voir une crise d'asthme se produire sans que l'on soit en présence d'un élément allergène, comme la présence d'un animal, de pollen, etc.

Cependant, il y a toujours une cause, même si elle n'est pas extérieure. C'est presque toujours une raison psychologique. En général, la crise d'asthme, qui se traduit par des spasmes des bronches, est le résultat d'une angoisse, d'une tension nerveuse excessive. La personne “suffoque” d'émotion, c'est bien le cas de le dire.

Les études tendent à démontrer que, dans la plupart des cas, l'asthme ne serait pas héréditaire. C'est plutôt une réaction somatique qui, avec le temps et le renforcement répété, est devenue un programme. Malheureusement, à chaque fois que l'asthmatique fait une nouvelle crise, il renforce ce programme.

On voit donc dès lors que le traitement idéal pour l'asthmatique est l'auto-hypnose. Il faudra changer son programme.

Formule

“Chaque jour, je suis de plus en plus libéré et détendu. Je réagis normalement à toutes les situations. Je respire à pleins poumons, toujours librement. Et je surmonte aisément les tensions et l'angoisse. Je contrôle parfaitement toutes les réactions de mon corps. Mes bronches et mes poumons sont forts et détendus. Je respire calmement et profondément en toute situation. Je conserve toujours mon calme et je contrôle les réactions de mon organisme. Je suis de plus en plus confiant et détendu en toute occasion.”

D'autres applications courantes

Maux de dos :

“Tous les muscles de mon dos se détendent. Mes tensions dorsales se relâchent complètement. Je ressens un bien-être de plus en plus grand dans toutes les parties de mon dos. En même temps, mon aplomb s'améliore. Ma colonne vertébrale se détend. Mon dos se renforce de jour en jour et se libère de toutes ses tensions.”

En même temps, concentrez votre attention sur la partie de votre dos qui est souffrante. Imaginez que la température de votre corps augmente à cet endroit. Le sang y afflue. Bientôt, en général au bout de 4 ou 5 minutes, vous “sentez réellement” la température du corps s'élever dans cette région de votre dos. Alors, la douleur s'atténue progressivement.

Vous pouvez utiliser cette technique de l'élévation de la température dans plusieurs cas. Elle est très efficace. Elle est surtout à recommander dans le cas des douleurs musculaires. Elle prend au moins quelques minutes, ne l'oubliez pas. Mais vous ressentirez une réelle sensation de chaleur. Et c'est ce qui compte.

Torticolis :

Je vous suggère la même technique que pour le dos. Remplacez simplement le mot dos par cou. Et recourez à la technique de l'élévation de température. Elle est spécialement indiquée dans ce cas.

Mal de mer :

“Je peux aisément voyager en mer. Mon corps a des réactions tout à fait normales et équilibrées sur l'eau. Je reste calme et détendu en mer. Je digère parfaitement et je contrôle toutes mes réactions.”

Dans le cas du mal de mer, je vous recommande vivement le recours au théâtre mental pour renforcer vos suggestions. Imaginez-vous montant à bord d'un magnifique paquebot. Vous êtes souriant et détendu, en pleine forme. Vous contemplez les vagues sans aucune inquiétude. Vous n'éprouvez nul mal de mer, aucune nausée, aucun étourdissement. Imaginez-vous mangeant à votre aise, participant avec plaisir au repas, gai, détendu.

Dans ces scènes de théâtre mental, vous pouvez y aller progressivement : commencez par passer un bras de mer, ensuite longez la côte, puis, la fois suivante, allez à Jersey, puis traversez la Manche, etc. Terminez par la traversée de l'Atlantique !

Rhumes et sinusites :

“Ma respiration se fait maintenant de plus en plus aisément, librement. Mon nez et mes sinus se dégagent complètement. Je sens que je respire bien. J'en éprouve un grand bien-être. Toutes mes voies respiratoires se dégagent.”

La variante de la sphère de lumière dorée, autour de votre tête, saura vous aider pour vous débarrasser d'un rhume ou d'une sinusite. Visualisez cette lumière en même temps que vous répétez les suggestions.

Problèmes de cœur :

Il y a problème de cœur et problème de cœur. Dans ce cas plus que dans tout autre, il vaut mieux, avant toute chose, consulter son médecin. Mais souvent, malgré ses avis rassurants, on ne se sent pas très bien. On souffre d'arythmie (battements irréguliers), on a des palpitations soudaines, légèrement douloureuses et qui nous inquiètent, ou encore notre pouls est trop rapide, ce qui à la longue est extrêmement épuisant puisqu'on demande au cœur un travail beaucoup plus considérable.

Dans ce cas, il est bon de dialoguer avec son subconscient. Les problèmes cardiaques ont bien souvent une origine psychologique. Ils peuvent être également dus à une mauvaise alimentation : trop de sel, de café, de cigarettes ou d'alcool. Peut-être un peu plus d'exercice serait-il approprié, s'il n'y a pas de contre-indication médicale. Quoi qu'il en soit, votre subconscient vous renseignera. Demandez-lui la solution.

Et répétez les formules suivantes :

“Mon cœur est de plus en plus fort, de plus en plus calme, de plus en plus reposé. Il bat lentement et régulièrement, irriguant aisément tout mon corps d'un sang frais et oxygéné. Mon cœur se renforce de jour en jour, devient de plus en plus calme et puissant.”

La technique de la rose, variante de la relaxation auto-hypnotique que nous avons décrite au chapitre II, peut accompagner avantageusement cet exercice. Je vous la rappelle en 2 mots : vous imaginez, à la place de votre cœur, une rose magnifique, qui s'épanouit, irradie la force, la lumière et l'amour.

Vous pouvez aussi simplement imaginer votre cœur, battant lentement et régulièrement.

Il y a évidemment des maux que nous n'avons pas décrits dans ce chapitre. La place nous manquait. Mais maintenant que vous possédez bien la technique et que vous en avez vu l'application dans de nombreux exemples, vous pouvez vous en servir dans n'importe quelle situation. N'hésitez pas à le faire. Découvrez. Innovez. N'oubliez pas : vous pouvez être maître de votre corps et de votre santé.

Résumé du chapitre 4

La plupart des maladies prennent leur source dans notre esprit. Elles se traduisent ensuite dans notre corps. Être parfaitement positif, c'est être en parfaite santé.

Cherchez l'origine de votre maladie et programmez la santé. Pensez aux mots : "Force -Santé". Demandez à votre subconscient le remède à votre maladie. Utilisez des images qui guérissent. Devenez un soleil de santé.

Lorsque vous souffrez, dites-vous "ça passe, ça passe, etc."

Utilisez des formules positives avant de vous endormir. Éliminez l'insomnie, supprimez la douleur à volonté, qu'il s'agisse de maux de dent ou d'arthrite, ayez une peau de satin.

Éliminez vos migraines, digérez facilement, éliminez vos allergies, votre asthme, vos maux de dos, vos torticolis, votre mal de mer et vos problèmes de cœur.

Vous trouverez dans ce chapitre les formules et les images à utiliser en auto-hypnose pour vous guérir.

Chapitre 5

Comment contrôler vos habitudes par l'auto-hypnose

L'habitude est une seconde nature, a-t-on dit. Rien n'est plus vrai. Cependant, il ne faut pas perdre de vue que cette seconde nature est acquise. Elle est le fruit d'un conditionnement, d'une programmation. Tout va bien lorsqu'il s'agit de bonnes habitudes. Les ennuis commencent quand on est aux prises avec une mauvaise habitude, lorsqu'on rencontre une difficulté, lorsqu'on veut changer un trait déplaisant de son caractère. Ce n'est pas une mince affaire. On se dit à soi-même : *“Allons, il faut réagir !”*

“Je vais faire un effort pour cesser cette mauvaise habitude.”

Or, vous avez dû vous en rendre compte, ces “bonnes intentions” sont souvent vaines :

L'effort direct de la volonté est inutile

Pour changer une mauvaise habitude, l'effort de la volonté en général ne suffit pas.
--

On se répète pourtant qu'on veut changer, on se reprend, par tous les moyens, mais on finit par constater, résigné : *“C'est plus fort que moi.”*

Et savez-vous pourquoi ? C'est que, en vertu de la loi de l'effet inversé qu'Émile Coué a énoncée au début du siècle, *“lorsqu'il y a conflit entre l'imagination et la volonté, c'est toujours l'imagination qui l'emporte.”*

L'exemple célèbre qui démontre la vérité de ce principe est celui de la planche. Si l'on vous demande de marcher sur une planche posée par terre, même étroite, vous le ferez volontiers, et sans difficulté. Cependant si l'on vous demande de marcher à nouveau sur cette planche, mais cette fois-ci à 20 mètres d'altitude, l'entreprise vous paraîtra beaucoup plus aléatoire, voire dangereuse.

Le fait est que vous refuserez même de faire un seul pas sur cette planche. Vous savez que ce n'est pas plus difficile, puisqu'il s'agit de la même planche, vous savez que théoriquement, vous pouvez marcher sur cette planche. Vous voulez même sincèrement la traverser, mais vous ne pouvez pas. Votre imagination est plus forte, qui vous précipite à l'avance du haut de cette planche. Vous vous voyez déjà vous écraser au sol.

Dans ce conflit entre votre volonté et votre imagination, cette dernière l'emporte ici haut la main. Or, c'est presque toujours ainsi. Votre subconscient accepte toujours la plus forte des idées, qu'on appelle l'idée dominante. Mais l'idée dominante est presque toujours le fruit de l'imagination, c'est-à-dire du subconscient dont on a dit qu'elle était le miroir fidèle.

L'auto-hypnose utilise précisément la force du subconscient, là même où sont d'ailleurs inscrits les programmes des mauvaises habitudes. C'est pour cette raison qu'une séance d'auto-hypnose de quelques minutes vaut en général mieux que des heures d'efforts volontaires. C'est le subconscient qui est le siège des habitudes. C'est à lui qu'il faut donc s'adresser, et dans son langage, qui est opposé au langage volontaire et contraignant avec lequel jusque-là on a tenté en vain de changer.

Contrôler votre poids sans vous priver

Pratiquement 1 personne sur 2 souffre, à un degré ou à un autre, d'embonpoint. Il ne s'agit parfois que de quelques kilos en trop, qu'on ne parvient pas à perdre aisément. Parfois, c'est plus dramatique, et la santé du sujet est sérieusement compromise par son poids excédentaire.

Régulièrement, presque toutes les semaines, de nouveaux ouvrages paraissent en librairie avec des diètes "miracles". Chacun fait un jour ou l'autre l'essai de l'une d'entre elles, parfois de plusieurs. On se prive, on s'astreint à une frugalité inhabituelle, pendant quelques semaines. Et on obtient des résultats. Mais malheureusement, ces résultats ne sont que provisoires. Un mois plus tard, on a repris son poids original.

Et il ne nous reste plus qu'à acheter un nouvel ouvrage et à tout recommencer, jusqu'au prochain épisode, au grand plaisir des libraires et des éditeurs.

Pourquoi tous ces régimes échouent-ils ?

Parce qu'ils ne s'attaquent pas à la cause véritable de l'embonpoint. L'obésité est le résultat de mauvaises habitudes alimentaires. Aussi, la seule manière de maigrir définitivement et sans rechute est de briser ses mauvaises habitudes et de les remplacer par de nouvelles habitudes. Or, nous venons de dire que le subconscient est le siège des habitudes. C'est pour cette raison que même si on veut vraiment maigrir, même si on y met toute sa volonté, on échoue. C'est plus fort que nous. On ne résiste pas devant un bon plat, ou devant une pâtisserie, ou deux, ou trois...

L'obésité est donc la conséquence de mauvaises habitudes et non pas, comme certains auraient aimé, d'un mauvais fonctionnement du métabolisme,

d'un dérèglement de la glande thyroïde.

En fait, les véritables raisons de l'obésité sont psychologiques : la frustration, l'insatisfaction sexuelle, le manque d'affection, le masochisme, le complexe de culpabilité, l'ennui. La nourriture joue un rôle compensatoire. Elle devient substitut.

Il y a aussi ce qu'il conviendrait d'appeler le cercle vicieux de l'obèse. Le sujet devient obèse parce qu'il se fait un complexe en raison de son embonpoint. D'ailleurs, plus l'obèse mange pour compenser, plus il renforce le programme inscrit dans son subconscient.

Heureusement, tout n'est pas perdu. Les mauvaises habitudes se brisent et le programme de l'obésité se change.

Je vais vous donner des formules vraiment magiques, qui vont vous permettre de retrouver votre poids idéal, sans véritable effort et sans vous sentir privé. Il ne vous sera plus difficile de vous passer d'un dessert de 450 calories, dont vous n'avez nul besoin pour votre santé, et qui, en fait, est nocif.

Cela vous sera aisé parce que, une fois reprogrammé, vous ne serez plus du tout la même personne, vous ne serez plus celle qui souffre le martyr devant une pâtisserie ou des friandises. Votre subconscient sera programmé de telle manière que vous serez une personne qui n'a nullement besoin de ces aliments, du reste inutiles, pour être heureuse et pour sentir qu'elle a pris un bon repas.

C'est ce qui est magique dans l'auto-hypnose. Et c'est pour cette raison que, au fond, c'est la seule méthode vraiment valable, de manière durable, et sans effort aucun. Devant une table, vous serez une personnalité alimentaire tout autre, si je puis me permettre cette expression.

Les règles à observer

Il y a cependant quelques règles à observer pour réussir le programme d'auto-suggestion. Avant de l'entreprendre, dressez avec votre médecin, ou un diététiste, ou à l'aide d'un ouvrage compétent, la liste des aliments qu'il est préférable de bannir ou de ne consommer que très occasionnellement. Faites également une liste des aliments que vous pouvez manger.

Prenez fermement la décision de maigrir. Il faut choisir de maigrir. Établissez de préférence avec votre médecin votre poids idéal. Ce sera votre objectif. Pesez-vous régulièrement pour estimer vos progrès.

Soyez convaincu que vous pouvez aisément parvenir à maigrir par l'auto-hypnose. N'entretenez pas de doute dans votre esprit.

Vous atteindrez à coup sûr votre poids idéal. Seulement, soyez patient. Mieux vaut maigrir progressivement que brusquement, en risquant de s'affaiblir. Pensez en

grammes plutôt qu'en kilogrammes. Surtout si vous avez des objectifs hebdomadaires. De toute manière, faites confiance à votre subconscient. Il sait à quel rythme il vous faut maigrir pour le faire de manière équilibrée et saine.

Une petite mise en garde. Si vous n'avez que quelques kilos à perdre, il n'y a pas de problème.

Si par contre, vous avez un sérieux problème d'embonpoint, il est préférable d'entreprendre votre programme sous surveillance médicale. Cela n'est nullement incompatible. L'auto-hypnose est acceptée par la vaste majorité des médecins.

Avant de vous donner les formulations que vous répéterez, laissez-moi renforcer votre motivation en vous exposant tous les avantages que vous tirerez de votre nouveau poids. Vous améliorerez votre apparence, et par conséquent plairez davantage aux autres, et particulièrement à ceux de l'autre sexe. Vous accroîtrez votre longévité. Plus en forme, vous serez plus actif, moins fatigué, vous aurez une meilleure vie sexuelle. Vous développerez une nouvelle image de vous-même, et vous vous aimerez davantage comme être humain. Cela peut être le commencement du succès dans toute votre vie.

Maintenant, les formulations.

“J’atteins progressivement mon poids idéal et je le maintiens aisément. Ma santé s’améliore. Mon apparence devient de plus en plus agréable et ma présence est de plus en plus recherchée. J’embellis de jour en jour. Je ne mange que des aliments sains qui me permettent de maigrir aisément sans me sentir privé. Je deviens de plus en plus attrayant et en bonne santé grâce à l’aide de mon subconscient. J’atteins aisément le poids idéal et je le maintiens sans aucun effort. J’aime mon corps et la nouvelle image de moi que je crée grâce à la puissance de mon subconscient. Je contrôle parfaitement mes habitudes alimentaires. J’aime mon corps et j’ai le pouvoir de maigrir.”

Choisissez parmi ces formulations celle que vous préférez. N'hésitez pas à les améliorer. Ou enregistrez le texte au complet, plusieurs fois d'affilée, et écoutez-le pendant votre séance quotidienne. Je suis persuadé que vous réussirez. Vous serez le grand gagnant. Persévérez jusqu'au succès.

Pour vous aider : l'image mentale

Visualisez-vous tel que vous souhaitez devenir, à votre poids idéal. Vous êtes par exemple en maillot sur la plage. Vous êtes mince, attrayant, vigoureux et en bonne santé. Les gens du sexe opposé vous regardent avec désir, s'approchent de vous. Ceux de votre sexe vous envient. Vous vous sentez beaucoup mieux dans votre peau. Etc.

Arrêtez de fumer en 2 semaines

La nicotine est un poison. La cigarette est dangereuse pour la santé. Il a été prouvé qu'elle raccourcissait considérablement l'espérance de vie. La majorité des individus atteints du cancer du poumon sont des fumeurs invétérés. La cigarette augmente la tension nerveuse. La cigarette est très dommageable pour le cœur et les artères. La cigarette nuit au teint, aux yeux. La cigarette engendre chez la plupart des usagers une bronchite chronique qui se traduit par une grosse toux matinale.

Cela, tous les fumeurs le savent. Et pourtant, ils continuent de fumer. C'est une habitude, ancrée profondément en eux.

Il y a 2 catégories de fumeurs.

– Ceux qui aiment ou en tout cas prétendent aimer fumer et n'ont pas l'intention de cesser.

– Et il y a ceux qui déplorent cette habitude nocive, qui voudraient arrêter de fumer. D'ailleurs, parfois, ils y sont déjà parvenus, quelques jours, quelques semaines ou quelques mois, puis ont recommencé. Ils pourraient répéter comme George Bernard Shaw : *“C'est facile d'arrêter de fumer, j'y suis déjà arrivé une dizaine de fois.”*

Ces fumeurs veulent arrêter mais c'est plus fort qu'eux. Ils sont esclaves de leur habitude. Leur volonté est impuissante.

Maintenant, si vous voulez, en 2 semaines, vous allez vous débarrasser de cette habitude. Commencez d'abord par faire un choix clair, comme pour l'obésité. Soyez également persuadé que la méthode est pleinement efficace. Représentez-vous tous les avantages que vous aurez à cesser de fumer et les désavantages que cette habitude vous apporte.

Une fois en auto-hypnose, répétez-vous les formules suivantes :

“Il m'est possible d'arrêter aisément de fumer. Je renonce complètement à l'habitude de la cigarette. Ma santé et mon état général s'en trouvent améliorés du même coup. Je contrôle mes réactions devant la cigarette. Je n'éprouve plus aucune envie de fumer. Je deviens une personne nouvelle qui n'a nul besoin de fumer. Mon subconscient m'aide à m'arrêter de fumer aisément, de manière complète et définitive, sans prendre du poids.”

Choisissez parmi ces formules celles que vous préférez. Répétez-les. Écrivez-les. Sur des étiquettes autocollantes. Bien en vue. Pour vous rappeler votre détermination. Si vous êtes en état de manque, mâchez du chewing-gum ou sucez des pastilles.

Vous avez 2 semaines pour arriver au succès. Réduisez progressivement votre consommation quotidienne de cigarettes. Au bout de la première semaine, vous

devriez l'avoir réduite de plus de la moitié. Les derniers jours, ne fumez plus qu'1 ou 2 cigarettes. Vous approchez du but. Au bout de 2 semaines, le succès sera atteint.

Continuez cependant à faire vos séances pour renforcer votre nouveau programme. Vous aurez encore des tentations, de moins en moins fréquentes, et de moins en moins fortes, il est vrai. Votre subconscient est maintenant votre puissant allié. Il est aussi puissant que lorsqu'il vous empêchait d'arrêter de fumer. Seulement, maintenant, il est de votre côté.

Pendant votre programme de renforcement, après avoir arrêté de fumer, répétez :

“Je ne fume plus. J'ai arrêté de fumer de manière complète et définitive. Ma santé s'épanouit pleinement. Je respire mieux et je suis dans une forme splendide.”

Technique visuelle

Comme renforcement ou technique substitutive, vous vous imaginez éteignant votre dernière cigarette, la brisant en 2, jetant votre dernier paquet. Vous vous imaginez, refusant une cigarette à quelqu'un qui vous l'offre. Vous êtes souriant et vous dites : *“Non merci, j'ai complètement arrêté de fumer.”*

Ou encore : Un ami se présente à vous, en imagination, et vous dit : *“Je te félicite d'avoir arrêté de fumer. Tu as vraiment meilleure mine. Tu as l'air en pleine forme. Je te félicite encore une fois. C'est tout un exploit. Tu as réussi à arrêter de fumer.”*

Comment surmonter la dépression et retrouver la joie

Le bonheur est une habitude, et non pas un cadeau du ciel ou du hasard, comme on a le croit souvent. Réfléchissez bien à cela. Le bonheur est une habitude de la même manière que la manie de la cigarette ou de l'alcool. Seulement, c'est une bonne habitude. C'est même la meilleure habitude que vous puissiez prendre et conserver. Qui dit habitude dit conditionnement, programmation, nous l'avons vu.

Or, il en est de même pour la dépression. Elle est le résultat d'une programmation négative, souvent extrêmement puissante. Tout se change, se remplace, même le pire conditionnement négatif.

Les sources de la dépression sont nombreuses. Elles peuvent être un échec professionnel, un revers de fortune, la perte d'un être cher, une déception amoureuse. Soit dit en passant, personne n'est à l'abri d'une dépression légère et passagère, même les êtres les plus équilibrés et les plus positifs. C'est normal. On ne peut être des espèces de robots en état de ravissement constant. Enfin je ne dis

pas que cela soit absolument inaccessible, mais le nirvana paraît réservé à une infime partie de l'humanité.

À côté de cette dépression occasionnelle et légère que les gens positifs arrivent à surmonter, il y a l'autre, plus grave, que l'on pourrait appeler la dépression chronique. Celle-là paralyse souvent l'individu, l'empêche de fonctionner, le rend apathique. Souvent, la victime d'une grave dépression pleure à propos de tout et de rien, perd l'appétit, devenant même anorexique. Elle fait des gestes incompréhensibles, a des comportements bizarres, incohérents.

Dans ce genre de situation, lorsque la dépression a atteint un tel niveau de gravité, il vaut mieux consulter un médecin. L'auto-hypnose complètera à merveille le traitement qu'il vous indiquera. Pour la simple et bonne raison que la dépression a rarement une origine physiologique, à moins qu'elle ne soit due à une grave maladie. On la dit nerveuse : lisez mentale.

Dans le diagnostic de toute dépression, même très grave, on repère toujours un événement ou une série d'événements qui a engendré la maladie. La personne perd son emploi, par exemple, et du jour au lendemain, elle tombe en grave dépression.

Preuve évidente que l'origine de la dépression n'est pas physique, mais bien mentale. Bien sûr, il n'est jamais agréable d'être congédié. Cela nous met souvent dans une situation financière précaire, en tout cas provisoirement, surtout si nous avons des personnes à charge. Mais devant une même épreuve, certaines personnes continueront leur chemin, surmonteront la difficulté, alors que d'autres sombreront dans une grave dépression.

C'est donc dire que, d'une certaine manière, ce n'est pas vraiment la circonstance extérieure qui est la véritable cause de la dépression, puisqu'une même cause aurait engendré 2 effets différents, ce qui va à l'encontre de la loi de la causalité universelle. Ce qui a été déterminant, ce n'est pas l'événement, c'est l'état d'esprit dans lequel il a été reçu, c'est la programmation mentale.

J'ajouterai ceci, qui est capital. Savez-vous pourquoi il est indispensable d'avoir un état d'esprit positif ? C'est que non seulement on peut surmonter plus aisément des difficultés inhérentes à l'existence, mais que, en vertu de la loi d'attraction, un esprit positif attire les gens et crée dans sa vie des circonstances heureuses. C'est donc doublement plus facile pour lui.

Un proverbe dit : *“On ne prête qu'aux riches”*. On retrouve un peu l'équivalent de ce proverbe dans l'univers mental. Si vous êtes riche en esprit, riche d'idées positives et de bonheur, la vie vous prêterà. Elle vous donnera même du bonheur, en abondance.

Je suis abondance.

Répétez cette formule. C'est le meilleur antidépresseur qui soit. Car la dépression est le contraire même de l'abondance. Elle est le manque, la privation, la mort. Lorsqu'une personne est pauvre en son esprit d'idées de bonheur, et bien la vie ne lui prête pas. La vie la prive de bonheur.

Donc, le bonheur, comme la dépression, est avant tout un état d'esprit.

Reprenons notre exemple de tout à l'heure : la perte d'un emploi. Le premier sujet réagira mal et fera une dépression. Il aura laissé la porte ouverte à des suggestions négatives très puissantes, en général des auto-suggestions. Son esprit se mettra en branle et n'aura de cesse, semble-t-il, qu'il n'ait fait une grave dépression. Il s'adonnera à ce monologue intérieur dont nous avons parlé au chapitre premier et qui est une forme continuelle et inconsciente d'auto-suggestion. Il se répétera :

“C'est grave. J'ai perdu mon emploi. Que vais-je faire ? Je suis perdu. Je n'y arriverai plus. Ma femme va me quitter sans doute. Je vais crever de faim. Il va falloir des mois avant que je ne retrouve un nouvel emploi. Je suis perdu. Je n'ai pas de talent, pas de compétence. C'est pour cette raison que j'ai été congédié. Je ne vauds rien.”

Et ainsi de suite. Ce n'est pas la perte de l'emploi qui engendrera la dépression chez cet individu, mais ce monologue intérieur, que son subconscient acceptera, d'autant plus qu'il est puissamment chargé d'émotivité. Son esprit causera sa dépression et ce qui est triste dans ces situations, c'est que, tombant en dépression, cet homme renforcera continuellement son programme par les pensées sombres et pessimistes qu'il ne cessera de ruminer. C'est un cercle vicieux.

Notre second sujet se tiendra lui aussi un monologue intérieur. Il sera déçu lui aussi mais se dira plutôt :

“Bon. Je n'ai plus d'emploi. Il faut que je réagisse tout de suite. Je vais me trouver du travail cette semaine même. De toute façon, ce n'est pas grave. Ça me fera du bien de changer un peu d'air. Et puis, au fond, ce travail ne me plaisait pas vraiment, je commençais à m'ennuyer depuis quelque temps. (Vous remarquerez qu'on ne perd jamais un emploi qui nous passionne et dans lequel on s'épanouit pleinement. Souvent, on aurait dû quitter depuis longtemps cet emploi dans lequel on n'évolue plus, on n'apprend plus rien. La vie doit parfois nous donner un petit coup de pouce. Mais sachez bien que c'est toujours pour le mieux.) Je suis compétent. J'ai de l'expérience. La chance sera avec moi. Je suis persuadé qu'il existe aujourd'hui même un travail idéal pour moi. Je vais le

trouver.”

Merci pour tout ce qui m'arrive.

Il y a une solution, je vais la trouver.

Cet homme, de toute évidence, ne fera pas de dépression. Il a contre-attaqué par une programmation positive. Mais, me direz-vous, c'est facile pour lui, il est déjà positif. J'en conviens. C'est plus facile pour lui. Mais vous aussi, vous pouvez le devenir.

Si vous êtes actuellement dépressif, je vous demande seulement une chose, c'est de donner une chance à ma méthode. C'est un peu comme le pari de Pascal. Si Dieu n'existe pas, vous n'aurez rien perdu. S'il existe, vous serez sauvé. De même pour ma méthode.

Je vous dis ceci parce que, lorsqu'une personne est négative, son subconscient est programmé dans un sens, et tout programme cherche à survivre, à se perpétuer, comme s'il était doué d'une vie propre.

Aussi, une personne négative aura tendance à rejeter toute idée qui pourrait l'aider à se tirer de l'impasse. Son programme négatif se sent menacé. À cause de lui, votre subconscient vous murmurerà à l'oreille que c'est inutile de chercher à s'en sortir, que l'auto-hypnose n'est pas valable, que la vie est ainsi faite, qu'il faut se résigner à être malheureux.

Pour employer une comparaison biologique, ces pensées sceptiques sont en quelque sorte les anticorps que secrète le programme négatif pour neutraliser l'agresseur, en l'occurrence les pensées positives. Ce mécanisme est très subtil et en général absolument inconscient. C'est d'ailleurs le jeu du programme négatif qu'il en soit ainsi. La plus grande ruse du Diable, dit-on, est de faire croire qu'il n'existe pas. On pourrait en dire autant du programme négatif.

Maintenant, vous savez. Vous avez percé à jour ce piège du subconscient. Réagissez. Vous pouvez retrouver la joie. Vous allez vous reprogrammer.

Quelques conseils importants

Voici quelques petits conseils avant de passer aux suggestions proprement dites.

Quelle est la nature de votre monologue intérieur habituel ? Positif ou négatif ? Il doit être positif. Alors, surveillez l'état de vos pensées.

Si vous êtes sujet, comme la plupart des gens, à des périodes passagères de dépression, augmentez à ce moment- là la fréquence de vos séances. Si un incident stressant, contrariant, ou traumatisant survient, je vous suggère de vous adonner sans attendre à une séance.

Ce n'est pas en buvant ou en accusant le destin que vous allez traverser cette épreuve. Prenez un bain de soleil mental. Inondez votre esprit de pensées positives. Les jours suivants, faites de même jusqu'à ce que la situation se rétablisse. Elle se rétablira. Elle se rétablit toujours. Les choses sont en général moins pires qu'on ne croit. Et puis, vous êtes encore en vie : c'est l'essentiel. De nouvelles expériences vous attendent, merveilleuses et enrichissantes.

Tournez immédiatement la page. Oubliez le passé. Le passé ne vaut que par les leçons qu'il nous a enseignées. Ce qui compte, c'est aujourd'hui.

Aujourd'hui.

C'est aujourd'hui que vous vivez. Hier n'existe plus. Il n'est qu'une illusion de votre esprit. Il n'y a que le présent. La joie du présent. La source profonde de votre être est le bonheur, au-delà de toute négativité. Le bonheur complet. La dépression n'est qu'une illusion de votre être. Vous êtes heureux. Vous êtes. Ne vous laissez pas duper. Soyez plus fort que les circonstances. Vous êtes déjà plus fort que les circonstances. Mais vous ne vous en rendez pas compte. Pas encore. Vous le pressentez maintenant. Vous sentez votre joie proche, retrouvée, complète. Vous êtes la joie.

Joie — Bonheur.

Voici les 2 premiers mots que je vous suggère. Leur effet est merveilleux. Répétez-les. Vous les connaissez déjà.

Je suis abondance.

Répétez cette phrase. La dépression ne sera plus qu'un lointain souvenir.

Ou encore :

“Je deviens une personne de plus en plus forte. Je fais confiance à la vie et je retrouve ma joie. Que ma joie demeure. Je suis de plus en plus heureux. Le flot de la vie coule en moi, m'apportant l'amour et le bonheur en abondance.”

Ou encore celle-ci, variante d'une formule que vous connaissez déjà, et qui s'applique à merveille pour vaincre la dépression :

Tous les jours, à tous points de vue, je suis de plus en plus puissant, confiant, heureux et en bonne santé.

Variante visuelle

Il faut que vous vous reconstruisiez une banque d'images positives et heureuses qui contrecarreront les effets de vos pensées dépressives. Remémorez-vous des souvenirs heureux. Revoyez-en le plus de détails possible.

La variante de l'ami

Visualisez votre meilleur ami, un parent, ou l'être aimé, qui s'approche de vous, souriant, et vous dit :

*“Je te félicite, tu t'es très bien tiré d'affaire.
D'ailleurs, tu te tires toujours bien d'affaire. Tu as l'air en pleine forme. Tu es parfaitement positif. Tu as l'air d'excellente humeur. Je te félicite.”*

En conclusion, rappelez-vous que tout état dépressif se surmonte et peut se transformer en joie. D'ailleurs, plus vous pratiquerez l'auto-hypnose, moins ces états dépressifs seront fréquents, moins ils seront profonds. Avec le temps, vous serez complètement immunisé contre la dépression. Vous serez fort, équilibré. Et surtout, votre état d'esprit sera tel qu'il créera dans votre vie des circonstances de plus en plus favorables et heureuses qui ne vous obligeront même plus à vous battre contre la dépression.

Votre esprit peut tout. Le bonheur est à votre portée. Saisissez-le. Maintenant.

Maîtrisez vos émotions

Combien de fois entendons-nous des gens dire, avec dépit : *“Je n'ai pas pu me contrôler.”*

“J'aurais dû dire telle chose, mais j'étais trop timide.”

Et ainsi de suite. Il y a des émotions agréables, bien entendu. Les émotions esthétiques, amoureuses... Mais il y a aussi les autres, négatives : la colère, la timidité, la haine, l'envie, la jalousie, l'impatience...

Peu de gens sont vraiment conscients de la puissance des émotions, dans un sens comme dans l'autre. Une belle émotion grandit, élève l'âme, rend heureux. Les recherches scientifiques les plus récentes tendent même à prouver hors de tout doute que les émotions positives ont un effet direct sur le système endocrinien. Or, les glandes endocrines jouent un rôle capital dans le bon fonctionnement de l'organisme.

De même, des émotions négatives, surtout puissantes, peuvent dérégler le fonctionnement glandulaire ou hormonal. Chez la femme, il n'est pas rare de voir le cycle menstruel perturbé en raison d'émotions, souvent la crainte d'être enceinte, ou un chagrin, un stress quelconque.

Les émotions négatives rapetissent, rendent malheureux, sans qu'on s'en rende compte. Ainsi, lorsque nous adressons des sentiments de haine à une personne, c'est au fond à nous que nous les adressons. Car, en vertu de la loi de causalité mentale, chaque pensée est une action, et chaque action entraîne une réaction. Chose certaine, ce n'est pas par des pensées pleines d'animosité que l'on

améliorera notre relation avec cette personne ou réglera le différend qui nous oppose.

L'idéal serait évidemment de n'avoir que de belles pensées, de ne jamais se laisser gagner par des émotions négatives. Cela est possible. Avec un peu de pratique. Cependant, au début, dès qu'une émotion négative vous envahit, utilisez immédiatement la loi de la substitution. Remplacez cette pensée par son contraire. Répétez-vous, par exemple :

Paix — Amour.

Vous pouvez également répéter un mantra. Un mantra est un mot sacré qui est rempli d'un pouvoir magique très puissant. Celui que je vous propose est répété par des millions de gens depuis des siècles. Il est donc chargé de vibrations positives très puissantes. Lorsqu'une émotion négative vous submerge, peu importe sa nature, répétez-le, le voici :

OM NAMA SHIVAYA.

Ce mantra est en sanscrit. Il signifie : *“Je m'incline devant la puissance qui est en moi.”* Je vous le recommande également pour la méditation. Vous le répétez pendant quelques minutes, disons une vingtaine de minutes. Vous pouvez le répéter pendant votre relaxation.

Vous pouvez également répéter le mantra suivant, un mantra très ancien utilisé par des sages. C'est le mantra naturel de la respiration :

HAMSA.

HAM, en inspirant, et SA en expirant.

Ces mantras sont des suggestions chargées d'énergie, qui vous aideront à contrôler vos émotions.

Voici d'autres formules :

“Je parviens à contrôler parfaitement mes émotions dans toutes les circonstances de ma vie. Je deviens complètement maître de mes réactions. Je suis de plus en plus positif et épanoui en toutes circonstances.”

Variante visuelle

Imaginez-vous dans la situation qui rend le contrôle de vos émotions le plus difficile. Visualisez la scène idéale. Si c'est la timidité avec les autres, qui par exemple vous fait bafouiller ou dire des choses que vous n'aimeriez pas dire, imaginez-vous à l'aise, confiant.

Pour la colère, par exemple : vous circulez parmi vos amis ou vos

compagnons de travail. Rien ne vous fait perdre votre calme, même les contrariétés les plus inattendues. Vos collègues et vos amis n'en apprécient que davantage votre compagnie.

Une émotion peut tuer. Elle peut aussi transformer une vie. Sachez neutraliser les émotions négatives. Vos émotions positives s'épanouiront davantage, et occuperont bientôt toute la place laissée vacante par vos anciennes émotions.

Comment vaincre certaines autres habitudes

Vous connaissez maintenant non seulement la nature profonde de toute habitude, mais la possibilité de la changer grâce à l'auto-hypnose.

Inutile de vous en répéter les principes, vous pouvez les appliquer pour triompher de n'importe quelle habitude. Voici cependant quelques applications, les plus courantes.

Ne plus boire, c'est facile

Pour bien des gens, l'alcool est un problème. En fait, près de la moitié de la population peut même être considérée comme alcoolique. Ce qu'il y a de difficile pour surmonter l'habitude excessive de l'alcool, c'est que c'est un phénomène social. Où qu'on aille, la première chose qu'on nous offre, c'est un verre. En outre, au niveau individuel, il est difficile de se défaire de l'influence de l'alcool car il y a souvent intoxication sanguine.

Il y a boire et boire, évidemment. Il n'y a pas de mal à prendre un verre de vin pour arroser un bon repas ou encore, de s'offrir un digestif. Ce qui est plus dommageable, et peut devenir grave, c'est lorsqu'on ne peut pas se passer de prendre un verre, lorsque ce n'est pas vous qui choisissez de prendre un verre mais le verre qui, pour ainsi dire, décide à votre place, vous choisit. Nous sommes alors esclaves. Et l'alcool, consommé trop régulièrement et surtout avec excès, est un véritable poison. Il affecte le cœur, les artères, le foie. Et surtout, il affecte le comportement, ruinant souvent des mariages ou des carrières prometteuses.

“*Qui a bu boira*”, dit le dicton. C'est inexact. Heureusement. Pour la simple et bonne raison que c'est une habitude. Vous pouvez vous déprogrammer de la façon suivante :

Formule n° 1 :

Pour celui qui peut se permettre un verre, mais veut réduire sa consommation.

“Je parviens aisément à contrôler mon habitude de boire. Maintenant, je consomme de l'alcool modérément. Je passe facilement plusieurs jours

sans boire. Moins je bois, plus ma santé s'améliore. Je deviens maître de mes habitudes et mon état général s'améliore de jour en jour. J'aime mon corps et je veux le conserver en pleine santé le plus longtemps possible. Aussi je le ménage. Je bois avec beaucoup de modération. Je passe plusieurs jours sans boire et j'en suis parfaitement heureux."

Formule n° 2 :

Pour l'alcoolique qui ne peut se permettre le fatal premier verre.

"Je renonce complètement à l'alcool. Je parviens aisément à ne plus boire du tout et je m'en sens beaucoup mieux. Mon corps et mon esprit se libèrent totalement de l'habitude de l'alcool. Je contrôle de plus en plus mes émotions. Je peux arrêter de boire complètement, à partir d'aujourd'hui. Je deviens sobre et heureux."

Variante de l'ami :

Imaginez-vous en société, souriant, refusant le verre qu'on vous offre d'un ton ferme. "Non merci, je ne bois pas." Vous êtes parfaitement à l'aise. Un ami remarque votre geste, s'approche et vous dit : *"Je te félicite de ta discipline. Tu as l'air en pleine forme maintenant que tu ne bois plus. Moi non plus, je ne bois plus. On se sent beaucoup mieux ainsi."*

Ne vous rongez plus les ongles !

Habitude compulsive, s'il en est une, se ronger les ongles traduit généralement une anxiété, une impatience, une frustration. Cette habitude répond très bien au traitement par auto-hypnose, parce qu'il n'y a intoxication d'aucune sorte.

Formule

"Je n'éprouve plus aucun besoin de me ronger les ongles. Je parviens aisément à me débarrasser de cette habitude. J'obtiens ainsi des mains très belles et élégantes."

Variante visuelle

Visualisez vos mains, vos doigts, avec des ongles élégants et bien taillés.

Triomphez du désordre et de la paresse

Voici 2 habitudes qui vont souvent main dans la main, si j'ose dire. On laisse le désordre s'installer, par paresse, et notre manque d'ordre nous pousse à la paresse, tant au niveau physique que moral. Il s'ensuit un laisser-aller déplorable.

Formule

“J’ai de plus en plus d’ordre dans tous les domaines de ma vie. Je deviens discipliné et ordonné. Je suis de plus en plus vaillant et travailleur. J’aborde avec plaisir toutes les tâches de la vie quotidienne. Je dispose de toute l’énergie dont j’ai besoin pour faire ce que j’ai à faire. Chaque matin, je m’éveille débordant d’énergie et j’attaque ma journée avec détermination et discipline.”

La cleptomanie

La cleptomanie est cette fâcheuse manie qui consiste à voler – malgré soi, la plupart du temps – de manière compulsive et irréprouvable, puisque c’est une manie.

Un cleptomane est différent d’un voleur. Le voleur vole souvent pour vivre : c’est son métier, si j’ose dire. Le cleptomane n’a généralement pas besoin de ce qu’il vole. C’est un acte impulsif, souvent névrotique, qui traduit généralement un grave conflit intérieur. Chaque nouveau larcin renforce cette habitude.

Voici comment se défaire à coup sûr de cette fâcheuse habitude qui peut avoir des conséquences déplorables dans la vie personnelle de celui qui en souffre.

Formule

“Je n’éprouve plus aucun besoin de voler. Je contrôle parfaitement mes réactions et mes impulsions. Dans les magasins, je paie toujours la marchandise que je me procure. Je parviens aisément à maîtriser mes impulsions. Il me fait plaisir de déboursier de l’argent pour les objets que je désire. Je deviens une personne parfaitement honnête, et heureuse de l’être.”

Fini le pipi au lit !

Habitude ennuyeuse que celle de l’énurésie. Il faut changer les draps tous les matins, sans compter le lavage quotidien du pyjama. Plusieurs méthodes existent. Mais la plus simple est encore celle que je vous propose. Il faut cependant en général une douzaine de jours, parfois un peu plus, pour arriver au résultat. Mais on y parvient presque toujours.

Le pipi au lit est généralement le fait d’un enfant hypersensible ou dont les parents sont trop exigeants. Son énurésie est une protestation du subconscient. C’est donc au subconscient que nous allons nous adresser. Il faut le faire lorsque l’enfant dort. D’ailleurs, il est préférable qu’il ne soit pas au courant de ce que font les parents. Si l’enfant s’éveille, arrêtez immédiatement et reprenez le traitement le lendemain.

Donc, le soir, lorsque l’enfant vient de s’endormir, répétez d’une voix douce et monotone, une vingtaine de fois :

“Tu demandes toujours à maman pour aller aux toilettes et tu es toujours propre pendant ton sommeil. Tu restes facilement propre et sec toute la nuit.”

Si l'enfant est plus jeune, utilisez des mots plus simples, qu'il comprendra aisément, par exemple, substituez le mot dodo à sommeil, et ainsi de suite.

Les phobies et les peurs

Presque tout le monde a des peurs ou des phobies. C'est normal. Et en général, ce n'est pas bien grave, du moins tant et aussi longtemps qu'elles ne nous empêchent pas de fonctionner et ne nous rendent pas malheureux. La liste des phobies et des peurs est quasi infinie : peur de l'ascenseur, de la foule, du métro, de la noirceur, des chiens, etc.

Cependant, même si ces phobies et ces craintes sont extrêmement variées dans leur manifestation, elles ont en commun ceci : elles proviennent en général d'un traumatisme. Et, en outre, elles sont une habitude, un engramme inscrit dans le subconscient. Aussi résistent-elles rarement à quelques séances d'auto-hypnose bien conduites. Parfois, une seule séance suffit.

On peut faire précéder cette séance d'une auto-analyse, dialoguer avec son subconscient pour trouver la cause du traumatisme et de la phobie, mais ce n'est pas absolument nécessaire. Le traitement agira de toute manière.

Pour les phobies et les peurs, je recommande surtout l'usage du théâtre mental, soutenu éventuellement par des formules.

Ainsi, pour la phobie de l'ascenseur. Imaginez les détails. Vous vous sentez bien et détendu, même si vous êtes seul. S'il y a d'autres usagers, vous leur souriez. Même, vous échangez quelques mots dans la détente la plus complète. Vous pouvez accompagner cette scène idéale des formules suivantes :

“Je parviens aisément à prendre l'ascenseur.

Maintenant, je suis parfaitement détendu dans un ascenseur. J'arrive à contrôler complètement la situation dans la détente et le calme.”

Adaptez une formule de ce type à n'importe quelle phobie. Employez les mots : calme, détente, contrôle parfait des réactions. Et représentez-vous la scène idéale. Dans peu de temps, cette scène idéale sera devenue réalité. Vous serez débarrassé complètement de vos phobies et de vos craintes. Quelles qu'elles soient.

Résumé du chapitre 5

Pour changer une habitude, l'effort de la volonté ne suffit pas. Il faut utiliser la force du subconscient.

Si vous voulez maigrir :

- 1 - Prenez la décision ferme de maigrir.
- 2 - Choisissez votre poids idéal.
- 3 - Utilisez une formule positive.
- 4 - Renforcez-la d'une image positive.

Vous pouvez vous arrêter de fumer en 2 semaines. Utilisez les formules et la technique visuelle décrite dans ce chapitre.

Dans les cas de dépression, ce ne sont pas les événements qui sont responsables, mais l'état d'esprit avec lequel nous les recevons. Pensez : *“Je suis abondance.”* *“Il y a une solution, je vais la trouver.”* Vous êtes plus fort que les circonstances.

Pour contrôler vos émotions, pensez : *“Paix — Amour.”* Répétez le mantra HAM (inspiration) SA (expiration). Utilisez formules et images positives.

Ce chapitre donne les techniques pour :

- Ne plus boire.
- Ne plus se ronger les ongles.
- Triompher du désordre et de la paresse, de la cleptomanie, du pipi au lit, des phobies et des peurs.

Chapitre 6

Comment réussir votre vie amoureuse grâce à l'auto-hypnose

Vaincre la peur de l'autre sexe

Le plus grand obstacle au bonheur dans la vie amoureuse – et aussi un des plus répandus – est sans doute la peur de l'autre sexe et le refus, souvent inconscient, de s'engager dans une relation. Cette peur est en général irraisonnée et, comme de bien entendu, incontrôlable. Le premier à la déplorer est celui qui en souffre. Il sait fort bien qu'il a tort de craindre ceux du sexe opposé. Mais – et cette expression vous est sans doute familière maintenant – c'est "*plus fort que lui*".

Cette peur ne se manifeste pas seulement par une timidité malade envers le sexe opposé. Elle prend souvent une forme plus subtile, et d'autant plus pernicieuse. Extérieurement, le sujet ne craint pas l'autre sexe, il entretient des relations, selon toute apparence, harmonieuses, il peut même avoir une relation suivie, il est peut-être marié, mais au fond de lui-même, parfois comme malgré lui, il conserve une peur de l'autre qui l'empêche d'être pleinement heureux dans ses relations. C'est un frein, un blocage.

On peut établir également une autre distinction dans la peur de l'autre sexe. Il y a celle de l'adolescent, qui est répandue, et pour ainsi dire naturelle. C'est la peur de l'inconnu, de la première relation sexuelle.

Même une fois initiées à la volupté, un certain nombre de personnes demeurent craintives devant le sexe opposé. Autant l'homme que la femme sont timides. Ils craignent de ne pas être à la hauteur. Ils n'osent faire les premiers pas. Ils se tiennent ce déplorable monologue intérieur dont nous avons parlé : "*Elle est trop belle pour moi. Je ne parviendrai jamais à lui plaire. Je n'ai pas assez de classe. Ça ne marchera pas, pourquoi accepterait-elle de fréquenter un type comme moi ?*"

Tout ce discours auto-dépréciatif est évidemment pernicieux. De cela, inutile de vous convaincre maintenant. Mais soyez cependant à l'écoute de cette petite musique intérieure (parfois grinçante) lorsque vous rencontrez un être nouveau, qui vous plaît.

Les raisons qui motivent la crainte de l'autre sexe sont fort nombreuses, et remontent à la petite enfance. La lecture de Freud est à cet égard édifiante, qui postula que nul ne pouvait entreprendre une relation amoureuse mature sans liquider son complexe d'Oedipe. Et un attachement excessif au père ou à la mère est sans doute un obstacle à une relation, qui engendre souvent une peur de

l'autre : au fond, un masque pour dissimuler un amour coupable pour le parent.

Une des raisons les plus fréquentes du refus d'aimer est une déception passée, et la crainte de souffrir à nouveau. "Chat échaudé craint l'eau froide", comme on dit.

Quoi qu'il en soit, les diverses formes de la peur de l'autre peuvent toutes être surmontées par une reprogrammation adéquate. Ces peurs sont mentales, subconscientes. Ce sont des engrammes inscrits souvent depuis des années en nous, et qui dictent notre conduite amoureuse.

L'amour est la chose la plus naturelle du monde. C'est votre droit le plus strict. Lorsque vous êtes timide pour aborder quelqu'un, ou accepter une première invitation, dites-vous bien que l'autre est peut-être aussi terrorisé que vous : tout aussi inutilement d'ailleurs. Tout se passe dans votre tête.

Si vous avez souffert à cause d'une déception passée, tournez la page. Je sais bien que c'est plus facile à dire qu'à faire. Vous avez souffert profondément. Mais une relation nouvelle vous apportera peut-être des joies extraordinaires. Cessez de vivre enfermé dans le passé. Si vous avez connu une suite d'insuccès amoureux, faites une mise au point.

Ce n'est pas le destin qui est responsable. N'oubliez pas que votre esprit crée les circonstances. Vous êtes probablement programmé pour des échecs amoureux. Et votre subconscient suit son programme, et vous fait infailliblement rencontrer des gens qui vous font souffrir. D'où votre peur.

Mais nous allons changer cet état de choses. Vous pouvez devenir l'amoureux que vous rêvez d'être, et rencontrer le partenaire idéal.

Formulation

"Je me sens de mieux en mieux dans mes rapports avec l'autre sexe. Je m'épanouis de plus en plus en compagnie des femmes (des hommes). Je suis complètement à l'aise et je plais aux femmes (hommes). Je suis de plus en plus confiant et sûr de moi avec les femmes (hommes)."

Je donne et je reçois de l'amour librement.

J'ai le droit d'être heureux(se) avec l'élue(e) de mon cœur.

Variante visuelle

Imaginez la scène idéale. Dans un endroit public, une femme (un homme) vous plaît. Vous vous approchez d'elle, plein de confiance, sûr de vous. Vous lui souriez, vous lui adressez la parole. Elle vous sourit également. Vous lui offrez un verre, ou l'invitez à faire une promenade. Elle accepte d'emblée, avec enthousiasme. Vous sentez entre elle et vous des vibrations merveilleuses

d'harmonie et de tendresse naissante. Elle vous plaît et vous lui plaisez.

Comment réussir sa vie de couple et développer l'amour

Cela semble être un pari difficile, de nos jours, sinon impossible. Il y a tant de divorces, de séparations, d'infidélités. Et pourtant, il y a encore des couples heureux. Vraiment heureux.

En amour, le bonheur est une question d'attitude, de disposition d'esprit. Et puis, bien entendu, il y a la question des affinités entre les 2 membres du couple. Cela semble peut-être un peu idiot à dire, mais le meilleur moment pour empêcher les divorces et les mésententes conjugales, c'est avant le mariage. Il est important de bien choisir son partenaire.

Si vous êtes libre actuellement, et que vous êtes à la recherche d'un nouveau partenaire, je vais vous donner une formule magique pour rencontrer le partenaire idéal.

Répétez tout simplement une vingtaine de fois, tous les soirs, pendant une vingtaine de jours :

“Je rencontre le partenaire idéal que j'aimerai et qui m'aimera profondément.”

Également, composez le portrait du partenaire que vous souhaitez rencontrer, avec les qualités que vous aimez. Ensemencez votre subconscient avec l'image de ce partenaire. Il créera les conditions dans votre vie, et sans que vous ayez besoin de comprendre comment, “par hasard”, vous ne tarderez pas à rencontrer ce partenaire idéal.

Il faut cependant que vous soyez sincère dans vos souhaits. Il faut également que votre choix soit clair. Peut-être l'ignorez-vous, mais c'est sans doute la partie la plus difficile en amour, et la source de bien des frustrations et de bien des déceptions. Il faut faire un choix clair. Décider sincèrement qu'on veut aimer. La plupart des gens ne savent pas ce qu'ils attendent de l'amour, ne savent pas ce qu'ils veulent. Leurs attentes sont confuses : de même leur vie amoureuse, qui en est le miroir.

Évidemment, lorsqu'on a rencontré un partenaire qui vous convient, cela facilite la vie de couple. Bien sûr, il y a toujours de petites frictions. La vie de couple exige une adaptation constante.

Et surtout, je l'ai dit, une attitude d'esprit idoine. Il faut être ouvert à l'autre, permettre à l'amour de se développer. Il faut prendre le parti d'aimer. Délibérément. Quotidiennement. Il faut investir dans cette relation.

Si vous êtes en difficulté avec votre partenaire actuel, il ne faut pas nécessairement “jeter l'éponge”. C'est la tendance, déplorable à mon avis, de notre impatiente génération.

Formulation

Répétez cette formule en l'adaptant au besoin :

“Ma relation avec X devient de jour en jour plus harmonieuse, plus riche, plus heureuse. Nous évoluons de mieux en mieux ensemble. Nous parvenons à nous compléter toujours plus parfaitement. J'envoie de l'amour à X et il m'en envoie en abondance. Je vis dans l'abondance de l'amour et de la vie. X est abondance. Je suis abondance.”

Pour retrouver l'harmonie au sein de son couple, il faut commencer par retrouver l'harmonie en soi, dans les profondeurs de son subconscient. La formulation que je vous ai suggérée est hautement efficace. Elle vous permettra à coup sûr d'évoluer à travers l'amour.

Seulement, il se peut que, paradoxalement, l'amélioration de votre relation conduise à une séparation. Vous avez demandé à votre subconscient de vous rendre heureux à travers l'amour. Or, lui sait si votre partenaire actuel vous convient ou non. Faites-lui confiance.

En ce sens, il faut admettre que toute séparation n'est pas malheureuse, même si elle procure une certaine nostalgie. N'oubliez pas que vous êtes 2 dans un couple. L'amour est une voie qui vous permet d'évoluer sur le chemin de la vie. Il se peut qu'il doive passer par une séparation. Mais ne vous en faites pas, c'est toujours pour déboucher sur un mieux. Un amour nouveau vous attend.

L'impuissance, comment s'en sortir ?

L'impuissance masculine, longtemps gardée secrète, est beaucoup plus répandue qu'on ne croit. On peut même aller jusqu'à dire que tout homme, à un moment ou à un autre de sa vie, en a souffert. Stress, fatigue excessive, abus de drogue ou d'alcool, voilà autant de causes de l'impuissance.

Ce qui est rassurant dans les études médicales, c'est qu'on constate que l'impuissance est généralement d'origine psychologique. Bien sûr, il y a aussi parfois des raisons physiques dont entre autres, bien naturellement, le grand âge.

À ce sujet, sachez cependant que l'homme peut mener une vie sexuelle active fort tard dans sa vie, pour peu qu'il observe une hygiène mentale et corporelle adéquate. Le sexe, comme on dit, c'est dans la tête. Une personne mentalement saine et positive jouit généralement d'une vie sexuelle épanouie. Le contraire est souvent vrai, hélas, car cela est intimement lié.

L'impuissance masculine peut prendre plusieurs formes. L'impossibilité complète d'avoir une érection est la plus évidente. Parfois, aussi, l'érection se produit, mais elle ne peut être maintenue suffisamment longtemps. Ou elle cesse au moment précis de la pénétration (cas classique d'impuissance psychologique puisque l'érection est possible, jusqu'au moment “fatal”, si j'ose dire). Enfin, une

des formes les plus répandues de l'impuissance est l'éjaculation précoce.

Dans presque tous les cas, l'impuissance peut être vaincue. Rapidement. Définitivement. Le sujet retrouvera même une vigueur qu'il n'a jamais connue auparavant. Il pourra retenir son éjaculation à volonté. Sans effort. Au grand plaisir de sa partenaire. Il fera l'amour comme si c'était la première fois. Il redécouvrira l'érotisme. Il suffit de changer son programme.

L'impuissance est l'exemple type de la programmation qui se trouve renforcée par chaque échec nouveau. Cela devient une hantise. À chaque fois que l'homme a un rapprochement sexuel, il se demande, angoissé : *“Pourrais-je avoir une érection ? Pourrais-je retenir mon éjaculation suffisamment longtemps?”*

La réponse est souvent toute trouvée d'avance. C'est non. Le sujet développe une sorte de névrose d'échec devant l'acte amoureux. Reprogrammons-le. Rien n'est plus simple. Et, dans ce cas, les résultats sont la plupart du temps spectaculaires.

Formule

“J'obtiens aisément une érection puissante et durable. Je parviens aisément à satisfaire ma partenaire sexuelle. J'éjacule lorsque je l'ai décidé. Je contrôle parfaitement ce réflexe. J'aime de plus en plus faire l'amour. Je suis de plus en plus habile et amoureux avec ma partenaire. Je suis de plus en plus puissant sexuellement et je comble parfaitement ma partenaire.”

Variante visuelle

Dans ce cas, je ne saurais trop vous recommander le recours à la puissance des images. C'est du reste un domaine où les images viennent aisément. Vous avez 2 choix :

— Soit de puiser dans vos souvenirs amoureux. Revivez les nuits où vous étiez puissant, où vous parveniez aisément à satisfaire votre partenaire. Accompagnez ces images de formules adéquates.

— Soit d'imaginer une scène idéale. Avec votre compagne actuelle ou toute autre femme. Vous la déshabillez, vous la caressez, et aussitôt, vous obtenez une puissante érection. Elle s'en aperçoit d'ailleurs et admire votre virilité tendue. Elle vous fait des remarques flatteuses sur vos attributs virils. Après des préliminaires tout à la fois savants et fougueux, vous la pénétrez. Elle gémit de plaisir. Et vous maintenez à volonté une puissante érection. Vous contrôlez votre éjaculation jusqu'à ce qu'elle jouisse. Elle est pleine de reconnaissance. Vous aussi d'ailleurs. Elle vous félicite. Vous êtes vraiment très viril. Vous êtes l'amant idéal.

La frigidité n'est plus un problème

Malgré la révolution sexuelle, tout n'est pas parfait au paradis de l'amour. Beaucoup de femmes souffrent de frigidité. Souvent à cause des hommes, il est vrai, si tant est qu'on ajoute foi à la boutade de Balzac : *“Il n'est point de femmes froides, il n'est que des hommes malhabiles.”*

Pourtant, il faut avouer qu'il est bien des cas où les femmes sont responsables, tout au moins en partie, puisqu'elles ne peuvent même pas atteindre la volupté par une auto-stimulation.

Les causes de la frigidité sont évidemment nombreuses. Peur du pénis, traumatisme de jeunesse, sentiment de culpabilité vis-à-vis de la jouissance, désir de frustrer un partenaire infidèle, etc.

Mais, le plus souvent, (cette cause paraît présente dans presque tous les cas), la femme n'aime pas suffisamment son corps, elle a une mauvaise image d'elle-même. Elle ne se trouve pas désirable : ses seins lui semblent trop menus, ses cuisses trop fortes, ses hanches lourdes... Son image d'elle est telle qu'elle est persuadée qu'elle n'a pas le droit à la jouissance.

De plus, elle a souvent peur de se laisser aller. Elle refuse de s'abandonner, comme si la volupté était dangereuse. Alors que ce n'est que par elle qu'elle peut s'épanouir pleinement. Comme l'homme impuissant, elle est mal programmée. Elle doit entreprendre un travail sur soi. Une auto-analyse peut l'aider à découvrir la cause de sa frigidité.

Formule

“J'aime mon corps et j'ai droit à la jouissance. Je parviens de plus en plus facilement à atteindre l'orgasme. J'aime l'orgasme et je m'y abandonne complètement, en toute confiance. Je deviens une femme sexuellement épanouie et vibrante de sensualité. J'atteins facilement l'orgasme et je satisfais pleinement mon partenaire, et je deviens une femme de plus en plus désirable.”

Variante visuelle

Certaines femmes n'ont jamais connu un orgasme de leur vie. Elles ne peuvent donc puiser dans leur banque de souvenirs érotiques. Peu importe. L'imagination vient à la rescousse.

Imaginez une scène idéale. Avec votre partenaire en titre ou un autre. Il est adroit. Subtil. Passionné et tendre. Vous lui plaisez énormément. Vous le rendez fou. Et il vous rend folle de désir. Vous vous caressez avec ivresse. Puis votre partenaire vous pénètre. Vous aimez sentir son pénis en vous. Vous êtes

réceptive. Il vous caresse adroitement, vous fait exactement ce qui vous plaît, et vous atteignez un orgasme formidable. Vous vous abandonnez complètement à la volupté. Votre partenaire est débordant de reconnaissance et il est comblé. Vous avez atteint l'harmonie sexuelle ensemble.

Comment éveiller le désir

Parfois, les partenaires sont parfaitement fonctionnels sexuellement. Seulement, pour une raison ou pour une autre, ils ont laissé la routine s'installer. Et du même coup le désir s'est éteint. On ne fait plus l'amour que de manière mécanique, pour ne pas dire hygiénique. Ce qui est triste, c'est que bien souvent les partenaires s'aiment encore, mais l'absence du désir les pousse à chercher ailleurs des frissons nouveaux.

Pourtant, il est possible d'éveiller le désir, de lui faire retrouver toute sa nouveauté et son ardeur. Si un seul membre du couple souffre de ce manque de désir, il doit se reprogrammer.

Incidemment, la routine n'est pas la seule cause de l'absence de désir. C'est souvent une sorte de tristesse, d'apathie : on a perdu le goût de vivre, tout simplement. Si les 2 membres du couple sont apathiques sexuellement, qu'ils fassent ensemble le programme.

Formulation :

“Je suis de plus en plus éveillé sexuellement. Tout mon corps vibre de désir et d'amour. Je suis de plus en plus désirable et je trouve de plus en plus désirable mon partenaire X. Je suis irrésistiblement attiré vers lui. Je le trouve charmant et sensuel. Mon désir s'accroît de jour en jour et ma vie sexuelle s'améliore à tous points de vue.”

En conclusion de ce chapitre, soyez persuadé que l'amour est un droit. Et même si bien des couples se séparent, se disputent, le bonheur conjugal est possible. Vous pouvez être heureux en amour !

Résumé du chapitre 6

Vous pouvez vaincre votre peur de l'autre sexe. Pensez : *“Il donne et je reçois de l'amour librement”, “J'ai le droit d'être heureux(se) avec l'él(u)e de mon cœur”*.

Pour rencontrer votre partenaire idéal, programmez votre subconscient. Décidez sincèrement que vous voulez aimer, et aimez : vous serez payé de retour.

Vous pouvez utiliser la formule décrite dans ce chapitre pour améliorer votre vie amoureuse. Vous trouverez aussi une technique pour vaincre l'impuissance, la frigidité, et pour éveiller le désir. Vous pouvez être heureux en amour !

Chapitre 7

Comment développer votre mémoire, votre concentration, votre créativité et votre habileté sportive par l'auto-hypnose

Le secret d'une mémoire efficace

“La mémoire est une faculté qui oublie” dit un dicton. Et c'est bien embêtant. Combien de fois notre mémoire nous joue-t-elle des tours, surtout quand nous en aurions le plus besoin ?

D'ailleurs, tout se passe comme si c'était au moment où on en avait le plus besoin que la mémoire se plaît à nous faire cruellement défaut. Jeunes, à l'école, combien de fois n'avons-nous pas connu la panne devant une feuille d'examen, alors que nous avions pourtant l'impression de bien connaître notre matière. Et, de fait, nous la connaissions.

Mais la mémoire est une faculté capricieuse. Elle ressemble à bien des égards à un cheval rétif. Plus on se creuse les “méninges” comme on dit, plus la solution nous échappe. C'est d'ailleurs une des manifestations de la loi de l'effet inversé, énoncé par Émile Coué. Plus vous voulez vous souvenir d'une chose, plus elle vous échappe.

Lorsque vous avez un “trou de mémoire”, lorsque vous séchez devant une copie d'examen, lorsque dans une assemblée, vous ne vous rappelez plus de ce que vous voulez dire, votre imagination l'emporte sur votre volonté. L'idée dominante qui s'inscrit dans votre subconscient, c'est que vous n'y arriverez pas, que vous échouerez. D'où le blocage.

Et pourtant, ces données qui vous échappent, vous les connaissez. La preuve, vous êtes à peine sorti de la salle d'examens que, bêtement, les réponses vous viennent à l'esprit, sans effort, alors qu'il est trop tard. Et le comédien, il connaît son rôle par cœur. Il l'a déjà répété des dizaines de fois sans commettre la moindre faute.

C'est que le subconscient garde tout en mémoire. Absolument tout. Sa mémoire est parfaite. Cela ne manque certes pas d'intérêt lorsqu'on veut améliorer sa mémoire. Il suffit donc de retrouver ou de garder le contact avec sa mémoire profonde, c'est-à-dire son subconscient.

À la lumière de cette vérité, on peut affirmer sans l'ombre d'un doute que

tout le monde a de la mémoire. Tout le monde a une excellente mémoire, une mémoire parfaite, pour ainsi dire. Et ce, pour la simple et bonne raison, que, comme nous l'avons dit, le subconscient enregistre tout. Un livre que vous lisez. Textuellement. Intégralement. Tous vos rêves. Toutes vos pensées. Toutes les paroles que vous entendez et que vous dites. Toutes les impressions que vous éprouvez. Tous vos sentiments. Tout. Absolument tout.

Certaines personnes ont des mémoires prodigieuses. Elles peuvent retenir après une seule lecture, des pages entières, d'interminables colonnes de chiffres. Mozart en est un des exemples les plus illustres. Sa mémoire musicale était phénoménale. D'ailleurs, il composait presque toujours mentalement, sans aucun instrument. Il apprenait toute sa composition par cœur, puis se contentait de la transcrire, sans aucune bavure, si bien que ses partitions sont absolument impeccables.

À l'époque, il était interdit de noter de la musique dans une église. Le jeune Mozart fut ébloui par une pièce qu'on y jouait. Elle durait 2 heures. C'était une messe. Savez-vous ce qu'il fit ? Il l'écoula, religieusement, c'est le cas de le dire, et, à la sortie de l'église, il la transcrivit parfaitement, note par note, sans une seule faute.

Il est beaucoup d'exemples, dans l'histoire, de mémoires phénoménales. Même parmi vos relations, vous connaissez probablement des gens qui ont une capacité d'assimilation hors du commun. Quel est le secret de ces mémoires hors de l'ordinaire ? Il est simple. Peut-être l'avez-vous déjà deviné. C'est tout simplement que ces gens ont un accès aisé et pour ainsi dire continu à leur subconscient dont la mémoire est parfaite.

Le subconscient a des tiroirs mentaux, chacun contenant des informations particulières. Les êtres dotés d'une mémoire extraordinaire peuvent, à n'importe quel moment, ouvrir le bon tiroir.

On voit, dès lors, à quel point l'auto-hypnose nous sera utile pour améliorer la mémoire, puisqu'elle est la clef du subconscient.

Je tiens cependant à faire la remarque suivante. L'auto-hypnose va, à coup sûr, améliorer votre mémoire. La première des choses qu'elle va faire pour vous, à ce chapitre d'ailleurs, c'est de vous débarrasser de ces "pannes" de mémoire, qui surviennent presque toujours au mauvais moment. Je peux vous promettre des progrès notables et constants. Il serait présomptueux de ma part d'affirmer que vous acquerrez du jour au lendemain une mémoire infallible, comme celle de Mozart, qui tient évidemment du prodige. Néanmoins, vous serez surpris de la rapidité et de la profondeur de vos progrès.

Des avantages considérables

Les avantages d'une bonne mémoire sont considérables. Votre efficacité au travail sera décuplée. Vous retiendrez mieux vos dossiers, vous pourrez citer au bon moment le chiffre dont vous avez besoin, et qui, auparavant, vous échappait. Vous ne chercherez plus vos mots, le mot juste vous viendra spontanément. Lorsque vous aurez à rédiger, vous le ferez avec plus de facilité et de précision.

Votre niveau de compréhension et votre capacité d'analyse s'en trouveront du même coup améliorés. Car n'oubliez pas ceci : toute activité intellectuelle s'appuie sur la mémoire. Sans mémoire, impossible de raisonner. De calculer. D'imaginer. Une mémoire améliorée augmente donc vos capacités intellectuelles. Et cela joue dans les 2 sens. Votre meilleure compréhension vous permettra de mémoriser plus aisément. Vous serez donc gagnant sur les 2 tableaux. Voyons maintenant les techniques.

Formulation

“Ma mémoire s'améliore dans tous les domaines de ma vie. À partir d'aujourd'hui, je retiens aisément tout ce qui m'est nécessaire, en toutes circonstances et en tous lieux. Ma mémoire est de plus en plus précise et fidèle. J'absorbe de plus en plus aisément toutes les informations dont j'ai besoin dans la vie de tous les jours. Ma mémoire fait des progrès quotidiens et deviendra bientôt pleinement efficace. Je contrôle ma mémoire dans toutes les circonstances de ma vie.”

Formule pour l'apprentissage dans un domaine particulier

“J'apprends aisément l'anglais, et ma mémoire absorbe avec une facilité grandissante les mots de cette langue. Je comprends de plus en plus parfaitement l'anglais et je le parle avec aisance. Ma mémoire de l'anglais s'améliore de jour en jour. Apprendre l'anglais est un jeu pour moi.”

Variante de l'ami :

Visualisez un ami. Il s'approche de vous, souriant. Il vous pose une question, vous demande une information, par exemple telle date historique qui lui échappe. Vous la lui donnez, sans effort. Il vous dit :

“Je te félicite, tu as vraiment une bonne mémoire. Tu dois être fier d'avoir une telle mémoire. Tu te rappelles facilement de toutes les dates, les événements, les statistiques, tes pensées, tes paroles, tes lectures, tes travaux. Tu as vraiment une mémoire efficace. Encore une fois, bravo. Je te félicite.”

Variante visuelle

Un des meilleurs exercices pour améliorer sa mémoire ainsi que sa concentration (nous avons vu qu'elles allaient de pair), est l'exercice des chiffres ajoutés. Il s'agit d'imaginer un grand tableau noir (comme je l'ai dit précédemment, cet exercice demeure parfaitement valable, même si vous ne voyez pas vraiment le tableau et les chiffres). Sur ce tableau, vous tracez avec une craie blanche le chiffre 1, très gros. Puis, imaginez que vous effacez ce chiffre lentement. Vous n'êtes pas pressé. Vous êtes parfaitement détendu. Vous inscrivez ensuite le chiffre 2. Puis l'exercice consiste à additionner à chaque fois les deux chiffres précédents. Ainsi, nous commençons par :

$$1 + 2 = 3.$$

On visualise le 3. Les deux derniers chiffres sont 2 et 3. On les additionne à nouveau, ce qui donne : $2 + 3 = 5$. Et on visualise le 5. Ainsi de suite. $3 + 5 = 8$. On visualise le 8. Et ainsi de suite, 13, 21, 34, etc.

À chaque fois, vous effacez le chiffre avant de procéder à la nouvelle addition. Continuez jusqu'à ce que vous soyez fatigué. Vous verrez, de séance en séance, l'opération vous semblera plus aisée et vous irez plus loin. Vous pourrez faire l'exercice pendant de longues minutes. Les effets sont surprenants. Votre mémoire et votre concentration feront des progrès remarquables. Vous vous en rendrez d'ailleurs compte dès les premiers jours.

Apprenez en dormant !

Une des merveilleuses possibilités de l'auto-hypnose est d'apprendre pendant les heures de sommeil. C'est une méthode merveilleuse, surtout dans les cas d'urgence. Vous devez absorber rapidement la matière d'un examen. Vous êtes comédien et on vous demande de remplacer au pied levé un comédien malade. Vous avez une réunion importante le lendemain et vous devez emmagasiner de nombreuses données. Apprenez tout en dormant ! Cependant, je me dois de faire la réserve suivante. Il est préférable de n'utiliser cette technique que dans des cas exceptionnels. Il ne faut pas en abuser.

Ceci dit, voici la méthode. Vous enregistrez sur magnétophone ce que vous devez mémoriser. Vous le posez près de votre lit. Vous commencez par l'écouter une première fois avant de fermer les yeux. Ensuite, le volume sonore doit être très bas, pour ne pas vous réveiller évidemment. Un dispositif automatique ou un tiers mettra en marche le magnétophone une heure plus tard. Et vous vous faites les suggestions suivantes, avant de vous endormir :

“Bientôt, je dormirai profondément. Et pourtant, je pourrai aisément écouter ce que j'ai enregistré et le mémoriser sans effort et sans me réveiller.

J'apprendrai facilement le texte enregistré, dans la détente et le calme.”

Lorsque vous vous réveillez, réécoutez le texte à apprendre avant de vous lever.

La concentration : clef du succès

Si j'avais à identifier un point commun, une caractéristique typique à tous les gens qui ont réussi, je choisirais, sans hésiter, outre bien entendu la pensée positive, la capacité de se concentrer, dans un champ particulier d'activité : celui-là même où ils ont réussi.

Peu importe le domaine, il n'y a pas d'exception. Qu'il s'agisse des affaires, des arts, de la politique, de la littérature, du cinéma, du sport, les gens qui réussissent, les gens avec qui il faut compter, en un mot les gens importants, ce sont ceux qui se concentrent.

Dans le cas des réussites exceptionnelles, de la gloire, presque toujours on observe une sorte de monoïdéisme (Mono : une. Idéisme : idée.), c'est-à-dire la faculté de se concentrer sur une seule idée. Avec acharnement. Persévérance. Y appliquant toute son énergie. Toutes ses forces. Tout son cœur.

La concentration constante et éclairée dans un champ d'activité finit toujours par donner des résultats. Malheureusement, la personne qui en est privée, qui souffre de dispersion mentale, parvient rarement au succès. Combien de gens du reste en sont là ? Combien de fois entend-on dire : *“Je suis incapable de me concentrer. Je suis toujours distrait. Je ne peux rester plus de 5 minutes attentif.”*

Plainte commune, s'il en est une. Et vous savez, être capable de se concentrer n'a pas seulement des répercussions sur le domaine professionnel, ou pour tout apprentissage, mais aussi dans la vie intérieure, psychologique, dans la vie en général. Car une personne qui ne peut se concentrer sur un article, un petit problème, ou un exposé, ne peut pas non plus se concentrer sur sa vie. Cette personne est en général incapable de régler ses problèmes, d'y voir clair, comme on dit.

Se concentrer, c'est faire le tri, c'est faire jaillir la lumière, c'est trouver la solution.

Se concentrer, c'est pouvoir, momentanément, fixer à ce point son esprit sur un objet précis qu'on en oublie le monde extérieur, et que toute distraction est bannie.

Lorsque j'étais jeune (alors que je pouvais encore bénéficier des longues vacances estivales), que nous traversions une période de canicule, et qu'il m'était impossible de me baigner, savez-vous ce que je faisais ? J'appelais un camarade et nous jouions aux dames. Bizarre, me direz-vous ? Mais non. J'avais

observé que j'étais si absorbé lorsque je jouais aux dames, la partie me demandait une telle concentration, que je ne souffrais plus du tout de la chaleur.

En fait, j'étais anesthésié, mon corps était insensible à la chaleur. Je n'y pensais plus du tout. C'est donc dire que le pouvoir de la concentration est grand. S'il vous fait défaut, ne vous en faites pas.

La concentration est une faculté qui se développe avec un peu d'entraînement. C'est comme un muscle. Plus on l'exerce, plus il devient puissant. Il est facile d'améliorer sa concentration, surtout avec l'exercice que je vais vous donner. Il est extrêmement puissant. Non seulement il peut accroître votre concentration mentale, mais il peut changer votre vie. Littéralement.

C'est qu'en devenant une personne concentrée, vous deviendrez une personne présente. Vous aurez ce qu'on appelle communément de la présence. Vous acquerez par le fait même une personnalité magnétique. Vous deviendrez une personne importante. Une personne avec laquelle il faut compter. On vous écouterait lorsque vous parlerez. On ne vous interrompra pas. Vous attirerez les gens de manière irrésistible. Vous deviendrez un point de mire.

Mieux encore, vous aimerez davantage les gens qui vous entourent. Vous les aimerez, parce que votre concentration nouvelle vous permettra de savoir qui ils sont vraiment. Vous serez attentif à eux. D'une manière nouvelle et particulière. Vous serez devant une personne et vous vous direz : *“Tiens, cette personne-là, elle est ainsi. Elle est vraiment ainsi.”*

Si vous la connaissez déjà, vous aurez l'impression de la redécouvrir, de la voir pour la première fois. Si vous faites sa connaissance, vous aurez l'impression de savoir du premier coup à qui vous avez affaire. Vous saurez intuitivement ce que pensent réellement les gens lorsqu'ils parlent, comme si vous lisiez dans leurs pensées. Les gens ne pourront pas vous mentir sans que vous vous en rendiez compte. Quel avantage dans les affaires, et d'ailleurs dans la vie en général !

Quant à vos problèmes personnels, plus vous apprendrez à vous concentrer, plus vous parviendrez à les régler facilement. Comme un jeu. Ce qui vous semblait inextricable — précisément parce que vous manquiez de la concentration nécessaire — vous semblera simple. Lumineux. La solution vous sautera au visage. Vous pourrez faire votre fameuse boutade de Picasso : *“Je ne cherche pas, je trouve.”*

Un exercice d'une puissance incroyable

Voici enfin cet exercice. Il est fort simple, vous verrez. Mais ne vous laissez pas duper par sa simplicité. Ses effets n'en sont pas moins spectaculaires pour autant. C'est un exercice très ancien qui a été pratiqué par des millions de gens. Je vous l'ai déjà décrit comme variante pour s'induire en état d'auto-hypnose.

C'est la concentration sur un point.

Tracez un point noir au sol devant vous, ou sur le mur, ou encore procurez-vous des petites étiquettes autocollantes, spécialement conçues à cette fin. Fixez ce point, sans durcir le regard ou froncer les sourcils. Le visage doit demeurer parfaitement détendu. Ne cillez pas des yeux. En tout cas, évitez le plus possible le battement des paupières. Vous pouvez au début ressentir un picotement ou un léger brûlement au niveau des yeux. Parfois, des larmes vous viendront. Ne vous inquiétez pas, cet exercice est excellent pour les yeux. Il améliore la vue. Il confère en outre de l'éclat au regard. Un éclat magnétique qui attirera les gens autour de vous. Irrésistiblement.

Commencez par fixer le point pendant une minute. Augmentez progressivement. Vous pouvez aller jusqu'à une vingtaine de minutes. Mais prenez votre temps. Pour accompagner cet exercice, vous pouvez soit vous concentrer sur votre respiration, soit répéter un des mantras que je vous ai donnés :

“OM NAMA SHIVAYA”

ou :

“HAMSA”

La répétition mentale de ces mantras est en soi un exercice de concentration extrêmement puissant.

Si l'exercice de fixation du point ne vous plaît pas, remplacez-le par la répétition du mantra. À ce moment-là, fermez les yeux. Il va sans dire que la pratique simultanée des 2 exercices, le point et le mantra, donne d'excellents résultats.

Faites cet exercice au moins une fois par jour. Le meilleur moment est le matin. Avec seulement 5 ou 10 minutes d'exercice, vous sauvez un temps énorme. Votre pensée aura des ailes, votre raisonnement s'améliorera, deviendra clair et profond. Vous penserez à toute vitesse. Avec précision. Et vous découvrirez la joie particulière d'être présent à tout ce que vous faites. Vous vivrez plus intensément. Vous vivrez le présent ! Vous serez absorbé dans l'instant, oublieux du passé, insoucieux de l'avenir, et pourtant promis à une réussite spectaculaire ! Concentrez- vous : c'est la clef.

Comment être créatif et inspiré

On croit que la créativité est un don naturel, un don du ciel, comme on dit,

qu'il faut naître avec du talent, mieux encore du génie.

Il est vrai que certains individus sont vraiment nantis de dispositions exceptionnelles. Mais plusieurs parmi ceux qu'on reconnaît comme de grands créateurs "naturels" ont surtout appris à développer leur créativité. Comment ? Tout simplement en s'appuyant sur la force de leur subconscient, en puisant dans sa richesse inépuisable. Il y a nombre d'exemples dans ce domaine.

Saviez-vous, par exemple, que le célèbre musicien Rachmaninoff composa son fameux "Second Concerto pour Piano" alors qu'il suivait une cure d'hypnothérapie qui avait pour but, d'une part, de lui faire surmonter la dépression dans laquelle l'avait jeté l'accueil peu favorable de ses compositions précédentes, et, d'autre part, de stimuler sa créativité ? D'ailleurs, il fut si enchanté du résultat qu'il dédia son concerto à son hypnothérapeute.

Le Grand Léonard De Vinci lui-même, exemple idéal du génie universel, s'il en est un, utilisait pour ses travaux la puissance du subconscient. On constate le fait dans l'anecdote suivante que j'emprunte à Baird T. Spalding, dans son ouvrage intitulé "Ultimes Paroles" paru chez Robert Laffont (page 24) :

"Un jour qu'il peignait dans le Vatican, les cardinaux le trouvèrent endormi sur un échafaudage et attirèrent son attention sur ce fait. Il répondit : *"Pendant que je dors, je fais plus de travail qu'à l'état de veille."* Pendant qu'il dormait, il voyait devant lui tout ce qu'il allait peindre, avec les couleurs exactes qu'il devait employer."

À l'instar de Léonard, plusieurs grands artisans, écrivains, musiciens, se fièrent aux vertus du sommeil, c'est-à-dire du subconscient, pour composer leurs oeuvres.

Ainsi, le prolifique écrivain anglais Stevenson, avait coutume, lorsqu'il était en difficulté financière (ce qui, hélas, arrive souvent aux écrivains) de demander à son subconscient de lui donner l'idée d'un livre commercial, d'un best-seller, comme on dit aujourd'hui. Immanquablement, son subconscient lui donnait la réponse. Il se réveillait le matin "inspiré", avec en tête l'idée qu'il lui fallait.

On peut programmer l'inspiration

L'inspiration n'est pas en fait cette opération mystérieuse et magique que l'on croit. C'est plutôt un accès au subconscient, dépositaire des idées et des images nécessaires à toute création. Être inspiré est donc simple. Et à la portée de tout le monde. Chacun peut développer sa créativité. Évidemment, je n'affirme pas que vous deviendrez du jour au lendemain un nouveau Chopin ou un nouveau Picasso. Mais à coup sûr, vous allez développer les dispositions déjà existantes en vous.

Vous serez plus créatif, non seulement dans votre travail, mais aussi dans vos passe-temps. Dans votre vie en général, également. Vous serez plus spontané, plus fantaisiste, plus imaginatif.

Il faut un brin de folie, ou d'imagination, pour être heureux. Vous l'acquerrez. Votre vie deviendra un jeu, une œuvre d'art que vous ne cesserez de parfaire, par touches successives.

Oui, devenir créatif et être inspiré est simple, il suffit de se programmer.

Je vous propose 2 exercices.

1re méthode :

Vous allez recourir au premier lorsque vous avez un problème spécifique, lorsque vous êtes par exemple à la recherche d'une idée pour régler un problème, ou une idée de projet pour partir en affaires ou développer une affaire existante, etc. Dialoguez avec votre subconscient. Demandez-lui la réponse.

“Mon subconscient m'aide à découvrir la solution que je cherche. Je trouve aisément la réponse. Quelle est la meilleure manière de faire telle chose...”

2e méthode :

Elle est plus générale. Elle a pour but d'augmenter votre créativité.

Formulation

“Je suis de plus en plus créatif et inspiré dans tous les domaines de ma vie. Je trouve des idées en abondance et des solutions à tous mes problèmes car je puise dans la richesse inépuisable de mon subconscient.”

Soit dit en passant, le seul fait de pratiquer régulièrement la relaxation vous rendra plus créatif, car, en état alpha, on entre en contact avec son subconscient et ses trésors.

Comment développer votre habileté sportive au tennis, au bowling, au tir et au golf

L'habileté sportive n'est pas uniquement innée, contrairement à ce que certains pensent. Bien sûr, certains sont de naissance plus doués que d'autres. Et il est évident qu'il n'est pas donné à tout le monde, à cause de contingences héréditaires, de devenir champion sportif. Cependant, l'habileté sportive peut se développer chez tout individu, peu importe ses dispositions naturelles. Pour une raison fort simple : c'est le subconscient qui contrôle les muscles.

Le tennis, le bowling, le tir et le golf, de même que la plupart des autres sports, demandent de l'adresse et de la concentration.

Incidentement, en pratiquant les exercices de concentration décrits précédemment, vous améliorerez votre jeu de manière sensible. Adresse et concentration, certes, mais aussi détente. Car une bonne coordination des mouvements, un plein rendement musculaire ne sont possibles que lorsqu'on est détendu.

En compétition, ce sont les nerfs qui comptent, comme on dit, car la tension est souvent énorme à supporter. D'ailleurs, tous les grands champions s'entendent pour dire –peu importe leur discipline – qu'au niveau le plus élevé de la compétition, le sport devient ce que les Américains appellent “a mind game”, un jeu de tête, si vous voulez.

C'est dans la tête qu'on gagne d'abord. Et c'est dans la tête, dans le subconscient, qu'on est d'abord habile.

Bien entendu, on ne joue pas nécessairement pour gagner. Tout le monde n'ambitionne pas de faire de la compétition. On joue pour se détendre, pour garder la forme, pour rencontrer des gens. Et c'est tout à fait légitime. Cependant, tout le monde aime, sinon exceller, du moins bien se défendre, comme on dit. C'est la plus naturelle des choses. On y prend plus de plaisir.

Des méthodes infaillibles

Je vais vous donner des méthodes infaillibles pour améliorer votre habileté sportive. Ces méthodes sont utilisées à travers le monde par des équipes olympiques de différents pays et par des champions de toutes nationalités et de toutes disciplines. Elles ont donné des résultats spectaculaires. Elles sont également valables pour vous, même si vous ne pratiquez le sport que pour vous divertir. Vous vous améliorerez grandement.

La base de ces méthodes n'est ni plus ni moins qu'une variante du théâtre mental que vous connaissez déjà. On en parle aussi comme de l'entraînement imaginaire. Vous répétez l'activité dans votre tête, en imagination.

Prenons l'exemple du tennis. Vous vous visualisez pleinement détendu sur le court. Vos muscles répondent parfaitement à vos ordres. Vos réflexes sont vifs. Vous retournez la balle avec facilité et précision. Vous faites avec aisance tous les coups. Le service, le lob, le smash, ainsi de suite.

Si vous désirez jouer en compétition ou pour gagner, modifiez quelque peu l'exercice. Visualisez-vous surtout en train de marquer point après point. Votre service est dévastateur. Vous réussissez plusieurs “aces”. Votre adversaire est débordé, il a peine à retourner vos coups. Vous ne ratez pas une occasion de lui administrer un smash.

S'avance-t-il témérairement au filet ? Vous le déjouez par un lob parfaitement exécuté. Voyez-vous même recevoir le premier prix. La foule vous ovationne. Vous saluez, triomphant.

Vous voyez, c'est simple. Et j'ajouterais que, pour gagner, il est absolument nécessaire de faire un tel exercice en imagination.

Souvenez-vous de ce que nous avons dit au sujet de l'image de soi. Pour gagner, il faut avoir une image de gagnant en soi. C'est une condition sine qua non. Et pour bien jouer, il faut programmer son subconscient, et ce que les sportifs appellent la mémoire musculaire. Pour que le mouvement soit bien exécuté, l'ordre doit venir du subconscient et non du conscient. C'est ainsi que le mouvement est vraiment "naturel" et efficace. C'est en fait la seule manière de bien jouer, surtout lorsque la pression est forte.

Par exemple au golf. Il y a tant de détails à penser pour exécuter chaque coup parfaitement, que si le mental seul devait s'en charger, il échouerait. L'opération est trop complexe. Il vaut infiniment mieux se reposer sur le subconscient.

À cet entraînement imaginaire qui est valable pour chaque discipline, ajoutez des suggestions verbales.

Tennis :

"Je joue avec de plus en plus de facilité au tennis. J'exécute avec un succès croissant tous mes coups. Le tennis devient un sport facile pour moi. Je m'améliore de jour en jour. Je gagne de plus en plus de parties."

Golf :

"Mon adresse au golf s'accroît de jour en jour. Je parviens à frapper la balle avec force et précision, peu importe la situation. Mon élan devient élégant et efficace. Je frappe aussi bien mes fers que mes bois. Et je connais beaucoup de succès avec les coups roulés. Le golf devient un sport facile pour moi. J'améliore ma marque aisément."

Tir :

"Je suis parfaitement détendu au tir. Aussi mes réflexes sont de plus en plus rapides et efficaces. Je parviens de plus en plus aisément à atteindre la cible. Coup après coup. Je m'améliore à tous points de vue au tir. Ma vue et mes réflexes me servent merveilleusement. Le tir est facile pour moi."

Bowling :

"Mon adresse au bowling s'accroît de jour en jour. Mon approche est souple et détendue. Je lance la boule avec de plus en plus de précision. Je parviens aisément à contrôler la boule et à lui donner l'effet souhaité. Il devient facile pour moi de réaliser des abats. Mon score s'améliore de jour en jour. Jouer au bowling est facile pour moi."

Évidemment, nous n'avons retenu que 4 exemples. Adoptez les formules selon vos exigences. Vous savez maintenant comment. Vous serez surpris des résultats. Et n'oubliez pas la répétition imaginaire. En programmant votre

S'aider soi-même par l'auto-hypnose

subconscient pour la victoire ou en tout cas pour l'amélioration, il vous fera réaliser des progrès considérables, même si vous n'exécutez pas le mouvement dans un style purement classique et même si vous n'avez pas un physique d'athlète.

N'oubliez pas, vous n'avez pas besoin de savoir comment le subconscient arrivera aux résultats. Vous savez seulement qu'il y arrivera. Et c'est ce qui compte. Amusez- vous bien ! Et bonne partie !

Résumé du chapitre 7

Le subconscient garde tout en mémoire. Il suffit de programmer votre esprit en auto-hypnose pour avoir une mémoire prodigieuse.

Vous pouvez apprendre en dormant. Il suffit d'écouter le texte proposé dans ce chapitre, suivi de ce que l'on veut apprendre et de l'écouter avant de s'endormir, une heure après s'être endormi, puis au réveil, pour s'en souvenir facilement.

La concentration est la clef de la réussite. Pour la développer, utilisez la technique de la concentration sur un point.

Programmez votre inspiration et votre créativité. Développez votre habileté sportive par les formulations positives et l'entraînement imaginaire.

Chapitre 8

Comment réussir votre vie par l'auto-hypnose

Apprenez à vous motiver au succès

Grâce à l'auto-hypnose, vous avez maintenant un outil formidable pour réussir. Mais il ne faut pas avoir peur de vous motiver au succès. Il ne faut pas avoir peur du succès. Il faut que vous croyiez fermement que vous pouvez l'obtenir. Et il faut que vous preniez une décision claire. Il faut choisir le succès. Cet énoncé peut paraître banal, mais il ne l'est pas. On pourrait croire que tout le monde désire le succès, puisque c'est l'ambition la plus légitime qui soit.

Pourtant, c'est malheureusement inexact. Certaines personnes ont en fait une personnalité à échec. Ils sont ce que les Américains appellent des "losers". La chance ne semble jamais de leur côté. Le sort paraît s'acharner contre eux. Ils s'en plaignent du reste. Mais, paradoxalement, leur plainte n'est pas sincère. Car, de fait, ils désirent leur insuccès. Pour être plus précis, même si leur conscient se plaint de l'échec, leur subconscient, lui, est programmé pour l'échec. Et il exécute son programme. Infailliblement. Il faut réagir. Pas demain. Aujourd'hui même.

On ne peut pas toujours gagner, bien sûr. (Du reste, les échecs sont souvent fort instructifs). Mais si vous connaissez plus d'échecs que de succès, arrêtez-vous un instant et posez-vous la question. Auriez-vous par hasard une personnalité à échec ? Si oui, vous pouvez la changer. D'ailleurs, vous êtes déjà en bonne voie puisque vous êtes en train de lire cette méthode et que, je l'espère, vous la mettez déjà en application.

Si vous avez du succès, vous pouvez en avoir davantage. Il n'y a pas de limite au succès. Votre seule limite, nous l'avons vu, — et c'est la plus puissante — est votre limite mentale. Faites éclater vos limites mentales, vous ferez éclater les limites de votre succès. Il sera illimité. Voyez grand, vous deviendrez grand. C'est une véritable magie. Et surtout, fixez-vous des buts. Cela est absolument nécessaire. La force du but est immense. Sans lui, vous ne savez où donner de la tête. Vos efforts sont dispersés. Fixez-vous des buts, des objectifs, et atteignez-les. Dépassez-les même.

Établissez-vous 2 types de buts :

∑ à court terme

∑ et à long terme.

Cela donnera un sens, une direction à vos efforts.

Commencez par des buts simples et aisément réalisables. Persévérez. Ne laissez pas tomber en cours de route après la première difficulté. Vos premières victoires, mêmes simples, vous encourageront, et renforceront votre personnalité à succès.

Je persévère jusqu'au succès.

Ensemencez continuellement votre esprit de l'idée du succès. Ne laissez pas le doute s'insinuer dans votre esprit. Vous pouvez réussir. Vous allez réussir. Vous avez tout ce dont vous avez besoin. Même si vous n'en êtes pas conscient encore parfaitement. Vous avez un potentiel immense : celui de votre subconscient. Vous êtes un heureux élu. Vous avez une longueur d'avance sur les autres qui ignorent cette vérité aux prodigieuses conséquences.

Bannissez de votre esprit toute idée d'échec. Ne laissez pas la pensée de l'échec pénétrer dans votre subconscient. Si nulle pensée d'échec ne séjourne dans votre esprit, vous ne connaîtrez jamais l'échec. Prenez tout ce qui vous arrive comme un apprentissage qui vous mène au succès. Si un obstacle se présente, trouvez en quoi il est positif.

Vous deviendrez le gagnant que vous devez être.

Succès — Richesse.

Répétez ces 2 mots constamment. Et encore :

“Je connais de plus en plus de succès dans tout ce que j'entreprends. Je parviens à atteindre avec une facilité grandissante tous mes objectifs. Je deviens un homme à succès. La vie me sourit. Tout me réussit. De plus en plus, je vais de succès en succès.”

Voyez-vous gagnant. Triomphant. Le succès est un droit. Votre droit. Il vous appartient désormais.

Comment avoir autant d'argent que vous voulez

L'aisance financière fait généralement partie du succès. Qu'on le veuille ou non, l'argent rend la vie plus facile. Il est plus qu'un symbole. Il est un instrument. Bien des gens ont des idées fausses au sujet de l'argent. Ils croient qu'ils n'en auront jamais, qu'ils sont nés pour une vie médiocre. Hélas, cette conviction est souvent ce qui les maintient dans la pauvreté. Car, de toute évidence, celui qui est persuadé qu'il sera toujours pauvre, le restera probablement toute sa vie.

En fait, il n'est pas si difficile qu'on croit de devenir riche, ou, en tout cas, à l'aise financièrement. Vous pouvez même avoir autant d'argent que vous voulez.

Encore une fois, c'est un état d'esprit. La véritable richesse est un état d'esprit.

Vivez dans l'idée de l'abondance, de la fortune, même si votre condition actuelle est difficile, et vous deviendrez à l'aise financièrement. Votre subconscient obéira et, d'une manière ou d'une autre, sans que vous compreniez comment la plupart du temps, créera dans votre vie les circonstances de la richesse. L'argent viendra à vous, attiré comme par un aimant. Vous ne serez plus toujours préoccupé de savoir comment boucler les fins de mois.

Vous pouvez avoir le train de vie dont vous rêvez depuis toujours. Un travail agréable, une maison luxueuse, une voiture, des voyages... Semez ces pensées dans votre esprit. N'ayez pas peur de rêver. Scientifiquement. Comme nous avons appris à le faire ensemble. La réalité suivra votre rêve. Rappelez-vous ces formules :

Succès — Richesse.

Je suis abondance.

Chaque franc que je dépense me revient multiplié.

Je gagne plus d'argent que je n'en dépense.

En moi se trouve la sécurité.

J'ai le droit d'avoir de la chance et de l'argent.

Oui, c'est votre droit le plus strict. Pensez argent ! Cela ne veut pas dire que vous deviendrez pour autant mercantile et matérialiste. Lorsqu'on a tout l'argent dont on a besoin, on ne s'en préoccupe pas. On n'y pense pas négativement et constamment. La loi de la vie est la loi de l'abondance. Mais la plupart des gens l'ignorent ou croient le contraire, grâce à votre subconscient, entrez dans le courant de la vie. Dans le courant de la richesse. Aujourd'hui !

Comment rester jeune et vivre plus longtemps

La véritable jeunesse est un état d'esprit. Certains jeunes gens sont déjà vieux à 20 ans alors que des hommes d'âge mur ou avancé sont d'une verdeur étonnante. Le secret de l'éternelle jeunesse, c'est d'entrer dans le courant de la vie véritable, en ouvrant les écluses du subconscient. Vous savez maintenant comment faire.

La société a une idée toute faite de l'âge de ses citoyens, prévoyant toutes les étapes et surtout la retraite. Moquez-vous de ces barrières artificielles. Votre retraite – j'entends votre retraite véritable et non pas celle que la société vous impose – vous la prendrez quand vous voudrez. Vous ne la prendrez jamais, en fait. Car vous pouvez rester actif et intéressé à tout jusqu'à un âge extrêmement avancé. A tous points de vue. Intellectuel, physique, sexuel, artistique.

Pensez jeune, vous resterez jeune. Vous ajouterez des années à votre vie, et, plus important encore, de la vie à vos années. Pourquoi faut-il se considérer vieux à 60 ou à 70 ans ? Parce que tout le monde pense ainsi. Parce que les statistiques ont établi que...

Moquez-vous de ces préjugés. Savez-vous que chez les Hunzas – un petit peuple qui vit au nord des Indes, dans l'Himalaya – nombre d'individus sont centenaires et encore verts, et que certains atteignent l'âge vénérable de 125 ans. En pleine santé ! Chez eux, la retraite n'existe pas. Les catégories d'âge sont tout autres. On n'atteint l'âge adulte qu'à 60 ans. Et ensuite, commencent non pas la vieillesse mais les années de maturité.

Vous aussi, vous pouvez vivre longtemps et en bonne santé. Répétez-vous ces formules, en visualisant votre corps jeune, vigoureux et en bonne santé :

“Mon corps devient de plus en plus jeune et vigoureux. Je retrouve (ou je conserve) la pleine possession de mes facultés. Mon ouïe, ma vue, ma mémoire sont de plus en plus efficaces et en bonne santé. Ma santé s'épanouit pleinement. Mon visage rajeunit de jour en jour. J'embellis quotidiennement. Je me sens de plus en plus jeune, de plus en plus détendu, de plus en plus en bonne santé. Je retrouve mon enthousiasme et ma curiosité de jeunesse. Jeunesse. Jeunesse. Jeunesse, je suis de plus en plus énergique, créatif et jeune de corps et d'esprit.”

La véritable fontaine de Jouvence, c'est votre esprit, votre subconscient. Il ne vieillit pas, lui. Il est éternellement jeune. Devenez son allié, sa jeunesse vous inondera et vous préservera des vicissitudes de l'âge.

Sachez profiter de la vie

La vie est le don le plus extraordinaire que vous puissiez avoir. Ne l'oubliez pas. Profitez de la vie. Pleinement. Chaque jour, chaque heure, chaque minute est précieuse. Ne perdez pas votre temps à être malheureux. Changez votre esprit, vous changerez votre vie. C'est peut-être difficile au début. Nos vieilles habitudes opposent une farouche résistance. Mais soyez confiant dans la victoire finale. La victoire de la vie. Vous triompherez.

Prenez le temps de profiter de la vie. Vivez chaque jour comme s'il était le dernier. Intensément. Éliminez les choses inutiles, les pertes de temps. Apprenez à aimer tout ce que vous faites. N'acceptez pas de vous ennuyer, de faire trop longtemps ce que vous n'aimez pas faire. Vous gaspillez votre temps. Vous gaspillez votre vie. Demandez à votre subconscient la solution. Elle existe déjà. Il vous la révélera.

En entrant dans le courant de la Vie, vous apprendrez à profiter pleinement de chaque instant. Vous vivrez intensément. Votre vie deviendra une merveilleuse aventure quotidienne !

Résumé du chapitre 8

Motivez-vous, persévérez jusqu'au succès. Si nulle pensée d'échec ne séjourne dans votre esprit, vous ne connaîtrez jamais l'échec. Prenez tout ce qui vous arrive comme un apprentissage qui vous mène au succès. Trouvez le positif de ce qui vous arrive.

L'argent est d'abord un état d'esprit. Utilisez les formules qui sont dans ce chapitre pour avoir "de la chance et de l'argent".

Pour vivre longtemps et en bonne santé, programmez votre subconscient et sachez profiter de la vie. Vivez chaque jour comme s'il était le dernier.

Chapitre 9

Conclusion

La vieille légende hindoue

Aux Indes, on raconte une vieille légende que j'ai évoquée dans mon ouvrage *la dynamique mentale*, et que vous me permettrez de citer :

“Il y eut un temps où tous les hommes étaient des dieux. Mais ils abusèrent tellement de leur divinité que Brahma, le maître des dieux, décida de leur ôter le pouvoir divin et de le cacher à un endroit où il leur serait impossible de le retrouver. Le grand problème fut donc de lui trouver une cachette.”

Lorsque les dieux mineurs furent convoqués à un conseil pour résoudre ce problème, ils proposèrent ceci :

“*Enterrons la divinité de l'homme dans la terre.*” Mais Brahma répondit :

“*Non, cela ne suffit pas, car l'homme creusera et la trouvera.*”

Alors les dieux répliquèrent :

“*Dans ce cas, jetons la divinité dans le plus profond des océans.*”

Mais Brahma répondit à nouveau :

“*Non, car tôt ou tard, l'homme explorera les profondeurs de tous les océans, et il est certain qu'un jour, il la trouvera et la remontera à la surface.*”

Alors les dieux conclurent :

“*Nous ne savons pas où la cacher car il ne semble pas exister sur terre ou dans la mer un endroit que l'homme ne puisse atteindre un jour.*”

Alors Brahma dit :

“*Voici ce que nous ferons de la divinité de l'homme : nous la cacherons au plus profond de lui-même, car c'est le seul endroit où il ne pensera jamais à chercher.*”

“*Depuis ce temps-là, conclut la légende, l'homme a fait le tour de la terre, il a exploré, escaladé, plongé et creusé, à la recherche de quelque chose qui se trouve en lui.*”

Ce quelque chose, c'est votre subconscient.

Maintenant, vous le savez. Et vous savez désormais que, fort de cet allié omnipotent, vous pouvez tout. Absolument tout. Tout ce dont vous avez toujours

légitimement rêvé (car c'est un droit de la Vie) est désormais à votre portée !

Amour. Succès. Richesse. Santé. Bonheur.

Vous pouvez maintenant devenir la personne que vous voulez être. Vous l'êtes déjà, si vous le pensez et le croyez ainsi en votre esprit profond : vous n'avez plus qu'à laisser votre personnalité véritable se dévoiler, se manifester. Une renaissance vous attend. Aujourd'hui. Spectaculaire.

La vie est un état d'esprit. Vous êtes le produit de votre pensée. Ne limitez pas votre pensée. Votre pensée peut tout. Vous pouvez tout.

VOUS POUVEZ TOUT

Dans les pages qui suivent, vous trouverez des cartes à imprimer et à découper pour les mettre dans votre portefeuille, à un endroit où votre regard se porte souvent, ou à regarder alternativement avec les figures géométriques de dernière page.

**Chaque jour, et à
tous points de vue,
je vais de mieux en
mieux**



ça marche

**Aujourd'hui,
je commence
une vie nouvelle**

De jour en jour, à
tous points de vue,
je suis
de plus en plus
confiant

**J'ai confiance en moi.
Je fais confiance
aux autres et à la vie.**

**J'influence
à volonté
les gens
qui m'entourent**

**Ma
personnalité
devient de plus
en plus
MAGNÉTIQUE**

S'aider soi-même par l'auto-hypnose

FORCE

J'aime
mon corps

*Je déborde
de plus en
plus d'énergie
et de force*

**J'ai le
pouvoir de me
guérir**

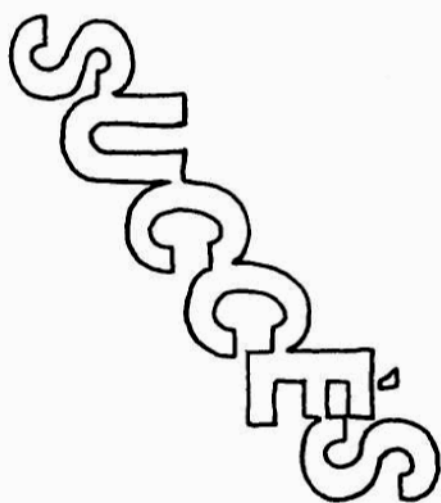
Bonheur

Je suis
abondance

Paix

Aujourd'hui

**Je suis
de plus en plus
créatif**



Succès

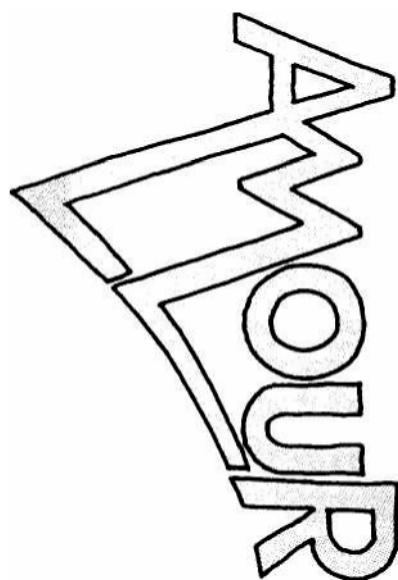
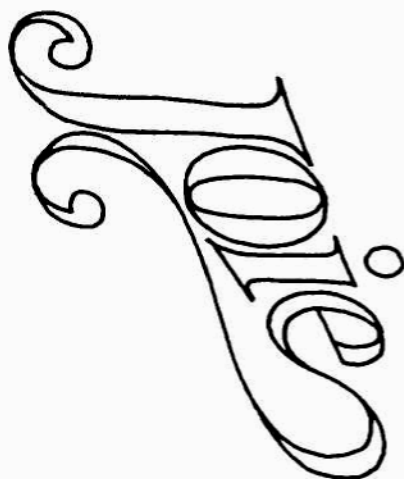


Richesse



CALME DÉTENTE





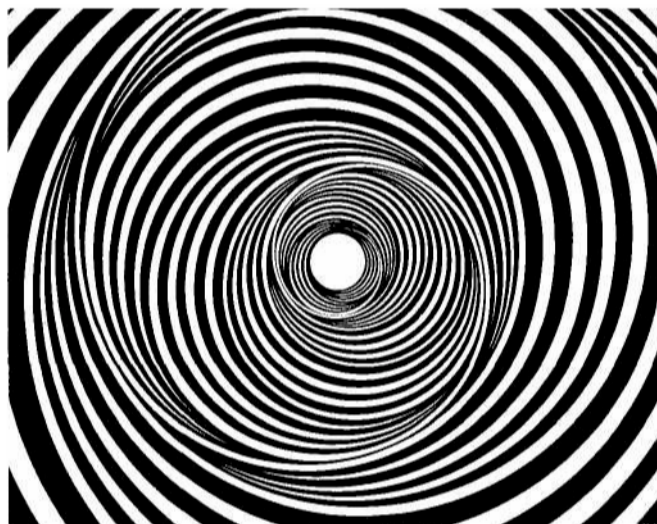
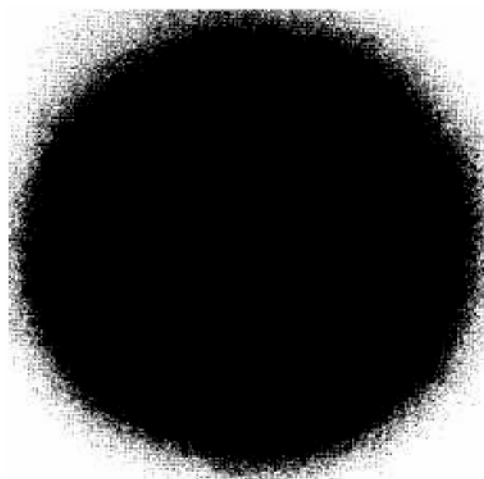
**Je persévère
jusqu'au
SUCCÈS**

**En moi
se trouve
la sécurité**

**J'ai le droit
d'avoir
de la chance
et de l'argent**

**JE PEUX
TOUT**

S'aider soi-même par l'auto-hypnose



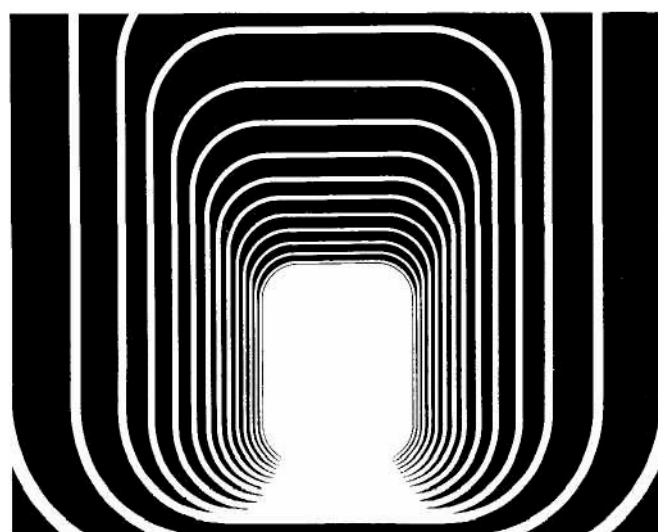
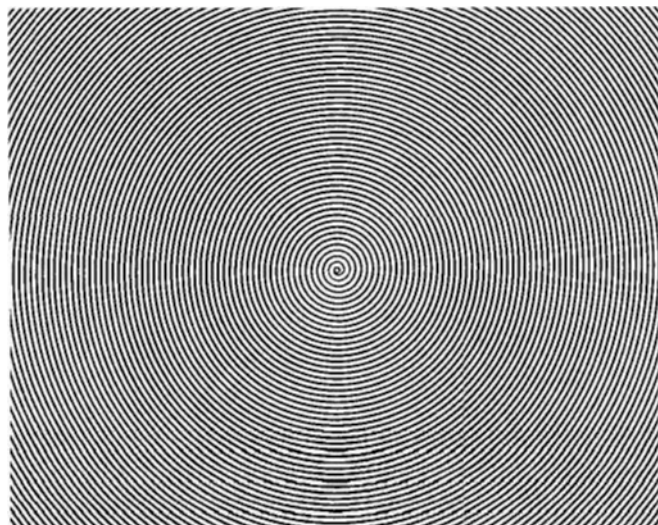


Table des matières

Les forces cachées de votre esprit.	4
Se changer en toute sécurité	5
Est-ce que ça va marcher pour vous ?	6
La puissance extraordinaire du subconscient	7
Le subconscient, parce qu'il travaille à votre insu, est le plus fort	8
Beaucoup des "programmations" de notre subconscient datent de notre enfance	9
Comment fonctionne notre subconscient	10
Changez votre programmation, et vous changez votre vie	12
Comment êtes-vous programmé ?	13
Rejoignez le cercle des gens heureux	15
Comment faire travailler le subconscient pour vous	15
Le pouvoir des mots	16
Le subconscient est un amplificateur prodigieux	17
L'importance vitale de ce que vous vous dites	19
Arrêtez de vous jeter des "mauvais sorts"	19
Comment se protéger des influences extérieures néfastes	22
Comment vous défendre contre les suggestions négatives ?	22
Quelques mots qui peuvent changer votre vie	23
Quel temps utiliser pour vos formulations ?	24
Combien de suggestions peut-on faire à la fois ?	27
La règle d'or de la suggestion	29
Comment "dialoguer" avec votre subconscient?	30
L'immense sagesse qui dort en vous	31
Comment prendre une décision difficile	32
Comment questionner votre subconscient ?	34
Votre subconscient est particulièrement sensible au langage de l'émotion	35
Une arme redoutable, d'une très grande puissance	35

Comment réagir lorsqu'on a des sentiments négatifs ?	37
Dépassez vos limites	38
Le pouvoir des images	39
La puissance formidable de l'imagination	40
Le secret des images	41
Une image, comme un mot, est une semence...	42
Votre imagination : un coffre à trésor à votre portée	42
Le pouvoir de la loi de l'attraction	43
Fabriquez à volonté votre chance –	45
La technique du tableau	46
Soyez attentifs à vos images mentales	47
La relaxation	50
Quel est le moment idéal pour une séance d'auto-hypnose ?	51
La séance d'urgence	51
Quelques minutes qui peuvent changer votre vie	52
Comment faire 2 journées en 1 ?	53
Les conditions idéales	54
Pour vous détendre, respirez !	54
Essayez cet exercice	56
Dans quelle position ?	56
La tenue vestimentaire	57
Et la durée d'une séance type ?	57
Place à la détente	57
Relaxation différentielle	59
Relaxation Autogène	62
Comment procéder pratiquement ?	63
La méthode : votre passeport pour le bonheur total !	65
Comment revenir de l'état d'auto-hypnose	68
Comment approfondir votre auto-hypnose ?	69
Que faire si ça ne marche pas ?	71
Faites votre propre méthode	71
Une première variante	71

La technique de la rose (aussi disponible sur http://www.cd-gratuit.com)	72
La relaxation par la plume	73
La relaxation par la vague	73
Le cercle de lumière	74
Comment surmonter son complexe d'infériorité	80
Développez votre confiance en vous	80
Changez vos banques d'images	82
Un exemple	83
Comment vous créer une nouvelle personnalité	83
Faites votre auto-portrait idéal	84
Comment influencer les autres et devenir un leader	85
Voici la méthode	86
Des possibilités infinies	88
L'origine des maladies	90
Comment survient la maladie	91
Comment la suggestion tua un homme	92
Comment on se programme à être malade	93
Le grand secret de l'auto-guérison	94
Bannissez la maladie par la seule force de votre esprit	95
Comment réagir pour chasser la maladie dès le départ	96
Demandez à votre subconscient le remède à votre maladie	97
Des images qui vous guérissent	97
Devenez un soleil de santé	98
Guérir avec Émile Coué	99
Comment combattre la fatigue nerveuse et vaincre l'insomnie	99
Comment supprimer la douleur à volonté	101
Mal de dent	101
Une autre technique	102
Comment soulager une crise d'arthrite aiguë	102

Ayez une peau de satin	103
Éliminez vos migraines	103
Digérez facilement	104
Pourquoi rester allergique ?	105
Comment vaincre l'asthme	106
D'autres applications courantes	107
L'effort direct de la volonté est inutile	110
Contrôler votre poids sans vous priver	111
Pourquoi tous ces régimes échouent-ils ?	111
Les règles à observer	112
Pour vous aider : l'image mentale	113
Arrêtez de fumer en 2 semaines	114
Comment surmonter la dépression et retrouver la joie	115
Maîtrisez vos émotions	120
Comment vaincre certaines autres habitudes	122
Ne plus boire, c'est facile	122
Ne vous rongez plus les ongles !	123
Triomphez du désordre et de la paresse	123
La cleptomanie	124
Fini le pipi au lit !	124
Les phobies et les peurs	125
Vaincre la peur de l'autre sexe	127
Comment réussir sa vie de couple et développer l'amour	129
L'impuissance, comment s'en sortir ?	130
La frigidité n'est plus un problème	132
Comment éveiller le désir	133
Le secret d'une mémoire efficace	135
Des avantages considérables	137
Formulation	137
Apprenez en dormant !	138
La concentration : clef du succès	139
Un exercice d'une puissance incroyable	140

Comment être créatif et inspiré	141
On peut programmer l'inspiration	142
Comment développer votre habileté sportive au tennis, au bowling, au tir et au golf	143
Des méthodes infaillibles	144
Apprenez à vous motiver au succès	148
Comment avoir autant d'argent que vous voulez	149
Comment rester jeune et vivre plus longtemps	150
Sachez profiter de la vie	151
La vieille légende hindoue	153