

JEAN-MICHEL JAKOBOWICZ

Hypnothérapeute

# MA BIBLE DE L'HYPNOSE ET DE L'AUTOHYPNOSE



**INCLUS**

81 SÉANCES AUDIO  
D'AUTOHYPNOSE À  
TÉLÉCHARGER

- LE MODE D'EMPLOI PAS À PAS D'UNE MÉTHODE SIMPLE ET NATURELLE
- ANXIÉTÉ, ADDICTIONS, INSOMNIES, CONCENTRATION : TOUTES LES SOLUTIONS DE GUÉRISON
- ATTEINDRE FACILEMENT VOS OBJECTIFS GRÂCE AUX TRANSES

LE D U C . S  
E D I T I O N S

L'autohypnose est une méthode unique et à la portée de tous, qui vous permet d'être votre propre thérapeute. Lorsque vous vous mettez à rêvasser, que vos pensées vagabondent, vous entrez déjà dans une sorte de transe très proche de l'autohypnose ! Apprenez simplement à rendre cette transe positive et utilisez-la pour atteindre vos objectifs !

## Découvrez dans cette bible complète :

- **Comment fonctionne concrètement l'hypnose**, cet état modifié de conscience qui vous permet d'utiliser les capacités naturelles de votre cerveau à se détendre, se régénérer et vous guérir.
- **Comment bien se préparer et créer vos propres trances pour régler vos problèmes** : anxiété, manque de confiance en soi, phobies, insomnies, addictions, douleurs chroniques, perte de poids, deuil, etc.
- **De nombreux témoignages commentés, exemples de trances et exercices** pour vous guider sur le chemin du mieux-être au quotidien.

PEUR PERFORMANCE CRÉATIVITÉ  
 TIMIDITÉ CONCENTRATION ALLERGIES SPORT  
 PHOBIE ESTIME DE SOI TRAC HYPERACTIVITÉ  
 SOULAGER SON DOS  
 BURN-OUT STRESS SOMMEIL  
 GROSSESSE ENFANCE ADOLESCENCE RÉUSSITE

**BONUS**  
 81 SÉANCES AUDIO  
 DE TRANSES  
 À TÉLÉCHARGER  
 GRATUITEMENT !



**Jean-Michel Jakobowicz** est hypnothérapeute et exerce à Genève. Il est l'auteur de plusieurs best-sellers dont *Vive l'autohypnose ! C'est malin*. Retrouvez-le sur son blog dédié à l'autohypnose : [www.desimaginaires.com](http://www.desimaginaires.com)

**La bible indispensable pour trouver en soi les ressources pour aller mieux !**

ISBN 979-10-285-0335-2



9 791028 503352

25 euros  
 Prix TTC France

L E D U C . S  
 E D I T I O N S

design : [WWW.AGENCE-SUPERMONDE.COM](http://WWW.AGENCE-SUPERMONDE.COM)

Photos : © Shutterstock

Photo auteur : Hermance Triay

RAYON : DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

*Hypnose douce pour vos enfants*, 2017  
*Réussir sa vie amoureuse avec l'autohypnose*, 2016  
*Les secrets de la PNL, c'est malin*, 2016  
*Surmontez vos peurs, c'est malin*, 2016  
*Le meilleur du développement personnel, c'est malin*, 2015  
*Vive l'autohypnose ! c'est malin*, 2015  
*L'autohypnose, c'est malin*, 2014

### REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<http://leduc.force.com/lecteur>

**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur  
notre site : [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les  
réseaux sociaux.



Certains passages de cet ouvrage et certains enregistrements de trances sont déjà  
parus dans *Vive l'autohypnose ! c'est malin* (2015), *Réussir sa vie amoureuse  
avec l'autohypnose* (2016) et *Hypnose douce pour vos enfants* (2017).

Édition : Caroline Faït

Maquette : Elisabeth Chardin / Illustrations : Delétraz, Fotolia

© 2017 Leduc.s Éditions  
29 boulevard Raspail  
75007 Paris – France  
ISBN : 979-10-285-0335-2

JEAN-MICHEL JAKOBOWICZ

MA BIBLE DE  
L'HYPNOSE ET DE  
L'AUTOHYPNOSE



Téléchargez et écoutez  
les 81 tranches !

Rendez-vous p. 480.

LE D U C . S  
E D I T I O N S

# SOMMAIRE

Avertissement	10
Ce que vous allez trouver dans ce livre	11
<b>PREMIÈRE PARTIE : DE L'HYPNOSE</b>	<b>13</b>
Une brève histoire de l'hypnose	15
Les différents courants de l'hypnose moderne	23
L'état des connaissances sur le cerveau, l'esprit et l'hypnose	27
Comment l'hypnose et l'autohypnose fonctionnent-elles ?	37
<b>DEUXIÈME PARTIE : BIEN SE PRÉPARER À LA TRANSE</b>	<b>45</b>
Autohypnose ou hypnose ?	47
Le choix de l'hypnose	49
Déterminer son objectif	53
Pour entrer plus facilement dans le voyage hypnotique : l'EFT	63
Planifier sa séance d'autohypnose	69
Trouver son lieu-refuge	73
La transe à la portée de tous	77
<b>TROISIÈME PARTIE : 81 TROUBLES ET MAUX ET 81 TRANSES POUR VOYAGER VERS LE MIEUX-ÊTRE</b>	<b>91</b>
Mode d'emploi de cette troisième partie	93
Le manque de confiance en soi et la mauvaise image de soi-même	99
Le stress, le burn-out et la dépression	133
Les peurs, les phobies, les angoisses et les crises de panique	169
Les deuils	225
Le corps	239
Le sommeil	279
Les problèmes alimentaires	293
Les dépendances	313
Les relations amoureuses et le couple	331
La maternité	375
L'hypnose douce pour les enfants	401
Les jeunes : adolescents et jeunes adultes	427
<b>ANNEXES</b>	<b>460</b>
FAQ	461
Index des troubles, des maux, des difficultés et des situations problématiques	465
Table des matières	471

*Ce livre est pour toi mon David, pour tes 18 ans,  
avec toute ma tendresse.*

# AVERTISSEMENT

L'hypnose et l'autohypnose sont des techniques très efficaces pour venir à bout de nombreuses problématiques aussi bien physiques que psychologiques, mais elles ne sauraient remplacer une consultation médicale quand celle-ci est nécessaire.

De même, vous observerez, en utilisant l'hypnose et l'autohypnose, que vos maux vont évoluer très rapidement vers un mieux-être, mais il n'est pas recommandé d'abandonner un traitement médicamenteux prescrit par votre médecin sans le consulter au préalable.

Ce sont là des mesures de prudence que je répète à tous mes patients. Rappelez-vous cependant qu'en dernier ressort, c'est à vous, et uniquement à vous, de décider ce qui est bon pour vous, pour votre santé, pour votre bien-être.

# CE QUE VOUS ALLEZ TROUVER DANS CE LIVRE

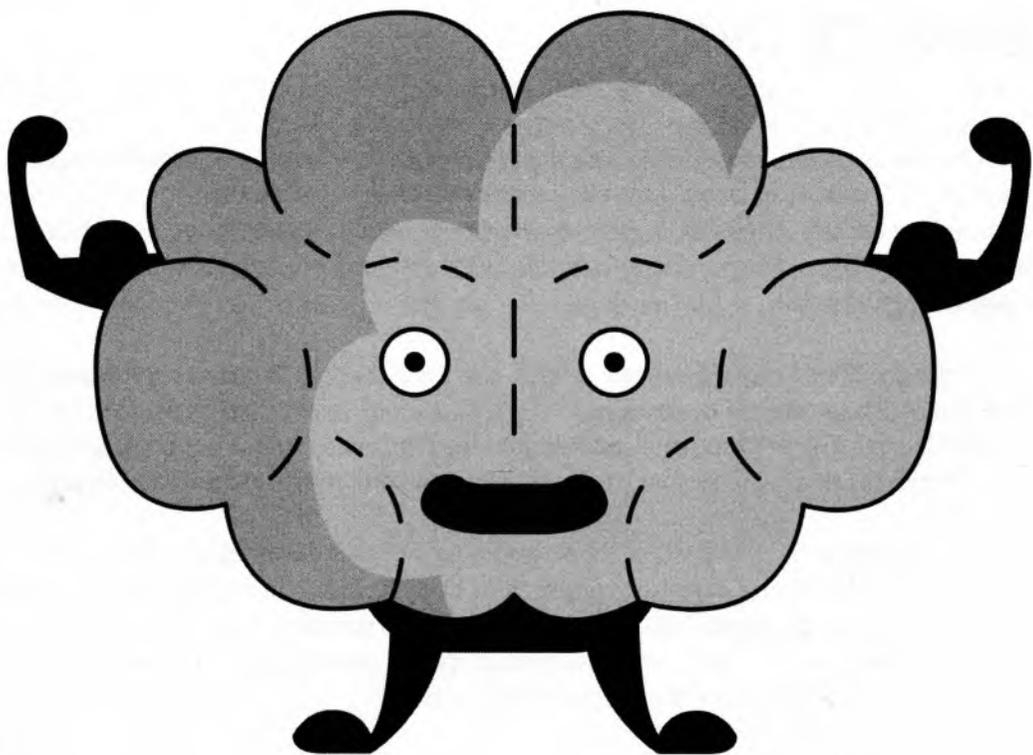
Mon but en écrivant cette « bible » n'est pas uniquement de vous communiquer mes idées sur l'hypnose, la façon dont elle fonctionne et ses aspects théoriques. Comme a pu le dire Milton Erickson, le père de l'hypnose moderne, il y a autant de formes d'hypnose qu'il y a d'hypnothérapeutes. Vouloir établir des vérités absolues est alors aussi vain qu'absurde.

Ce livre est d'abord destiné à vous aider à résoudre les problèmes que vous pouvez rencontrer dans votre vie de tous les jours, que ceux-ci soient physiques, affectifs ou psychologiques. Guide pratique, il vous apprendra à utiliser au mieux vos énormes capacités intérieures pour vous permettre de vous soigner vous-même grâce à l'autohypnose.

Ce livre est divisé en trois parties. La première partie vous donnera une idée générale de ce que sont l'hypnose et l'autohypnose, leur histoire, leurs différentes formes, ainsi que la façon de les pratiquer. Même si certains passages pourront vous paraître quelque peu théoriques, son but est de vous donner un aperçu concret de ce que sont ces deux techniques, à la fois semblables et complémentaires.

La deuxième partie consiste en une préparation au voyage vers le mieux-être. Elle vous apportera des clés pour définir vos objectifs. Vous allez ainsi découvrir qu'une baguette magique virtuelle peut vous aider à trouver votre chemin vers ce mieux-être. Vous découvrirez également les nombreuses façons d'atteindre ce qu'en hypnose on nomme un « état de conscience modifiée » et qu'en général on appelle une « transe ».

La troisième partie de ce livre, et de loin la plus importante, est consacrée aux problèmes et pathologies dont vous pouvez souffrir. Pour chacun d'entre eux, je vous indique un certain nombre d'exercices à faire et à refaire. Je les ai élaborés sur la base de cas concrets que j'ai pu voir défiler au fil des années dans mon cabinet. Ces exercices sont simples. Grâce à eux, vous pourrez faire évoluer les problèmes et pathologies qui sont les vôtres afin d'arriver à un mieux-être généralisé.



Partie 1

# De l'hypnose



# UNE BRÈVE HISTOIRE DE L'HYPNOSE

## DE L'ANTIQUITÉ...

Même si l'hypnothérapie en tant que telle est une thérapie relativement récente, **les pratiques hypnotiques remontent à la nuit des temps**. Certains archéologues de la Préhistoire ont répertorié des dessins vieux de plus de 9 000 ans qui représenteraient des séances de conscience modifiée. Il y a plus de 4 000 ans de cela, dans l'Égypte ancienne, des « temples du sommeil » ou des « temples du rêve » existent déjà. On y guérit non seulement les maux physiques mais aussi les maux psychiques. Dans ces lieux, les malades sont mis dans un état de sommeil qui ressemble fortement à la transe. Le rêve est alors interprété et utilisé pour les aider à guérir. Dans la Grèce antique également, il existe des temples du sommeil qui permettent aux dieux de soigner les humains. D'ailleurs, **le mot « hypnose » vient du grec, Hypnos. Dieu du sommeil, Hypnos pouvait endormir aussi bien les hommes que les dieux**. C'est le seul à avoir été capable d'endormir Zeus lui-même. Les Romains poursuivent la tradition des temples du sommeil et les utilisent dans un but thérapeutique.

Les Indiens, les Chinois, les Perses et les Sumériens connaissent eux aussi cet état de conscience modifiée que l'on qualifie maintenant d'hypnose. Ainsi, comme les Égyptiens et les Grecs, les Indiens possèdent des temples du sommeil où le malade se rend pour une nuit afin de méditer, communiquer avec les dieux et finalement guérir.

## ... À LA RENAISSANCE...

C'est au début du **xvi<sup>e</sup> siècle que naît l'hypnose à proprement parler**. À l'époque, on ne parle pas vraiment d'hypnose mais plutôt de magnétisme. C'est ainsi que vers dans la première moitié du **xvi<sup>e</sup> siècle**, un Suisse du nom de **Paracelse** utilise des aimants pour guérir ses patients. Il passe ces aimants sur le corps du malade pour en chasser le mal.

Paracelse a de nombreux successeurs, en particulier, à la fin du XVIII<sup>e</sup> siècle, un médecin allemand, **Franz Anton Mesmer**, qui étudie ce qu'il appelle le magnétisme animal. Pour lui, s'il existe des magnétismes minéraux, cosmiques ou planétaires, le corps humain ou celui des animaux dégagent eux aussi des forces magnétiques. L'une de ses premières expériences consiste à saigner l'un de ses patients puis à arrêter l'écoulement du sang en utilisant un aimant. Il obtient ensuite le même résultat avec un bâton magnétisé. Selon Mesmer, chaque personne aurait la capacité de guérir son prochain en faisant des passes magnétiques, c'est-à-dire en passant ses mains sur le corps du malade. Les résultats obtenus sont pour le moins surprenants. Ainsi, lors des traitements collectifs, ses passes magnétiques déclenchent des pertes de contrôle chez les personnes traitées qui éclatent d'un rire hystérique, s'évanouissent et sont prises de convulsions.

Dès cette époque, les méthodes de Mesmer suscitent des réactions très négatives de la part de la communauté scientifique qui n'y voit qu'une supercherie. Mis à part son rôle de précurseur, Mesmer a laissé une trace importante dans la langue anglaise puisque, aujourd'hui encore, les Anglo-Saxons utilisent le verbe « mesmerize », pour désigner l'action de fasciner, d'ensorceler ou d'hypnotiser.

L'un des plus célèbres disciples d'Anton Mesmer est **Armand Marie Jacques de Chastenet**, marquis de Puységur. Sa grande différence avec Mesmer, c'est qu'il est persuadé que le thérapeute n'est qu'un intermédiaire et que seul le malade parvient à se soigner lui-même. Dans les années 1780, dans son domaine, non loin de Soissons, en France, le marquis, ancien colonel d'artillerie, s'entraîne sur ses domestiques et ses paysans. Sa technique consiste à les mettre en transe pour leur permettre de guérir. Lors de l'une de ces transes, il s'aperçoit que l'un des paysans qu'il traite fait des crises de « somnambulisme » (c'est ainsi qu'il nomme un état où le patient demeure conscient tout en étant profondément endormi). Il forme de nombreux adeptes mais lui aussi est fortement critiqué par les médecins officiels.

Disciple du marquis de Puységur, **l'abbé Faria** met en évidence le caractère purement naturel de l'hypnose. Il place l'accent sur l'importance des suggestions et des autosuggestions. Pour l'abbé Faria, comme pour le marquis, tout vient de la personne elle-même, et se développe dans son imagination. Selon lui, le « magnétisme » est une forme de sommeil.

Quelques années plus tard, en 1829, un chirurgien français, **Jules Germain Cloquet**, pratique une ablation d'un sein atteint d'une tumeur sous sommeil « magnétique ». La patiente, Mme Flandin, âgée de soixante-quatre ans, est, d'après le rapport qu'il fait de l'opération, maigre, faible, asthmatique, et est affectée d'un cancer du sein droit. Elle

est hypnotisée par son médecin traitant, **le docteur Chapelain**. Au cours de l'opération, qui dure de dix à douze minutes, elle ne ressent aucune douleur. Pendant tout ce temps, la malade continue à s'entretenir tranquillement avec le chirurgien et ne donne pas le plus léger signe de sensibilité. Aucun mouvement dans les membres ou dans les traits, aucun changement dans la respiration ni dans la voix ne se manifestent. Elle reste en état d'hypnose pendant deux jours et, à son réveil, elle n'a aucune idée de ce qui s'est passé. De même, des médecins anglais vont se livrer à un certain nombre d'opérations en utilisant l'hypnose.

**L'apparition du chloroforme, vers 1850, qui permet un endormissement systématique du patient, éclipse l'hypnose thérapeutique.** En effet, les médecins trouvent beaucoup plus facile d'utiliser un produit chimique pour anesthésier leurs patients que de passer du temps à les « endormir » en utilisant des techniques que tous sont loin de reconnaître comme étant efficaces.

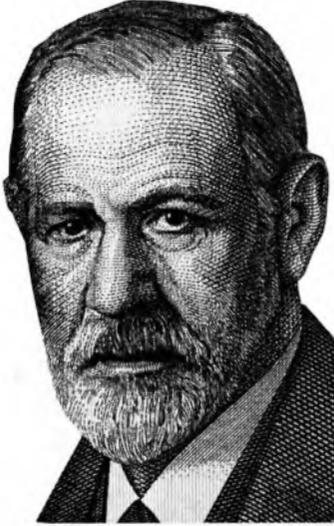
**James Braid**, un chirurgien écossais né à la fin du XVIII<sup>e</sup> siècle, est considéré par certains comme le premier vrai hypnothérapeute des temps modernes. Il utilise un objet brillant ou son doigt pour hypnotiser ses patients. C'en est fini de la notion de magnétisme animal ; on passe à la notion d'hypnose à proprement parler. De plus, James Braid innove en utilisant la suggestion verbale pour soigner ses patients en état de transe. Il a de nombreux disciples, comme le professeur Charcot, à Paris, ou le docteur Liébeault et le docteur Bernheim, à Nancy, qui vont affiner les techniques de l'hypnothérapie.

L'un des grands moments de l'histoire de l'hypnose se situe à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, plus précisément en 1882, quand **le professeur Charcot** présente à l'Académie des sciences sa fameuse note sur l'hypnose. À cette époque, il faut une certaine dose de courage à un professeur de médecine pour présenter à ses pairs une méthode qui est alors considérée comme une attraction foraine. Pour Charcot, qui dirige, entre autres, un service qui soigne des hystériques à l'hôpital de la Salpêtrière à Paris, les meilleurs sujets pour l'hypnose sont les hystériques. Selon lui, hypnose et hystérie sont intimement liées, l'hypnose n'étant rien d'autre qu'une manifestation pour le moins surprenante de l'état mental des hystériques.

À la même époque, à 400 km de Paris, à Nancy, **le docteur Ambroise-Auguste Liébeault**, un médecin de campagne, défend la théorie que l'hypnose est un phénomène naturel induit par la suggestion et non le résultat d'un quelconque magnétisme. Il est persuadé que l'hypnose est avant tout un phénomène psychologique. Il a étudié les similarités qui existent entre le sommeil et la transe et s'est aperçu que la transe peut être générée

par la suggestion. Très rapidement, il est rejoint par le docteur Hippolyte Bernheim, un neurologue de renom qui l'aide à développer l'hypnose thérapeutique telle que nous la connaissons aujourd'hui.

### ... JUSQU'AUX TEMPS MODERNES



**Sigmund Freud** a été pendant toute sa vie un fervent admirateur de l'hypnose. Il a tout d'abord étudié avec le professeur Charcot à la Salpêtrière puis s'est intéressé aux résultats de l'École de Nancy. Pour lui, l'hypnose doit permettre à ses patients de faire remonter à la surface des souvenirs enfouis dans leur inconscient. Comme il est un piètre hypnotiseur, à quarante ans, Freud rejette l'induction hypnotique et la remplace par une imposition des mains sur le front de ses patients de façon à établir une relation étroite entre le thérapeute et son malade. Par la suite, il va préférer une association libre avec le patient où ce dernier raconte spontanément ses souvenirs et ses rêves.

Un autre Français joue un rôle important dans le développement de l'hypnose. Il s'agit d'**Émile Coué**. Pharmacien de son état, il s'intéresse très vite aux travaux de l'École de Nancy et devient l'un des pionniers de l'utilisation de l'autosuggestion. Sa phrase la plus fameuse est : « Tous les jours, à tout point de vue, je vais de mieux en mieux. » Cette phrase est à répéter vingt fois le matin et vingt fois le soir, pour conditionner l'imaginaire d'une manière favorable. Coué est persuadé que ce n'est pas lui qui soigne les gens mais qu'il est simplement là pour permettre aux malades de se soigner eux-mêmes. En cela, il est un précurseur de certaines théories modernes qui revendiquent que l'hypnose en elle-même n'existe pas et que seule l'autohypnose permet de guérir. Selon lui, et c'est son intuition la plus importante, l'imagination est toujours plus puissante que la volonté. Par exemple, si vous demandez à quelqu'un de traverser un petit espace sur une planche en bois les yeux fermés, il le fera sans hésiter ; si par contre vous lui demandez de fermer les yeux et vous lui dites d'imaginer que cette planche est suspendue à plusieurs mètres au-dessus du sol, entre deux immeubles par exemple, cette personne va se mettre à trembler et aura des difficultés à avancer sur la planche. De plus, Coué, en tant que pharmacien a anticipé la notion de placebo. Ainsi, lorsqu'il délivre un traitement, il ne manque pas d'ajouter à son client une phrase telle que : « Vous allez voir, ceci vous fera beaucoup de bien... Et ce n'est qu'un début ! » Cette

méthode, très simple se trouve aujourd'hui vérifiée. Des études ont montré que, suivant le lien qui existe entre le patient et son médecin, le même médicament va avoir un effet ou n'en aura que peu ou pas du tout. En poussant le raisonnement un peu plus loin, on pourrait ainsi en conclure qu'un médicament n'est pas toujours nécessaire pour guérir mais que la croyance en la guérison, elle, est indispensable.

**L'hypnose revient sur le devant de la scène durant la première guerre mondiale.** Les psychiatres réalisent alors que des soldats souffrant de traumatismes, tels que paralysie ou amnésie, qu'ils considèrent comme étant beaucoup plus de nature psychologique que physique, répondent très bien au traitement par l'hypnose.

Dans les années 1930, aux États-Unis, **Milton Erickson** donne ses lettres de noblesse à l'hypnose moderne. Psychiatre et psychologue, il rejette très tôt l'approche classique de la psychothérapie. Pour lui, le patient possède en lui-même toutes les ressources nécessaires pour vaincre les situations difficiles qu'il traverse. Le rôle du thérapeute est de mettre à jour et d'aider à développer les compétences et les ressources de chacun. Chaque patient est un individu à part entière. Il lui semble donc impossible d'utiliser des méthodes et des théories toutes faites pour soigner l'ensemble des malades qui viennent le voir. Chaque thérapeute devrait développer des méthodes sur mesure pour chacun de ses patients. C'est pourquoi il lui arrive fréquemment de dire à ses étudiants : « N'essayez surtout pas de faire du Milton Erickson, soyez vous-même. » L'hypnose doit s'appliquer non seulement aux patients mais au thérapeute lui-même, qui doit utiliser l'autohypnose pour accroître ses capacités d'observation de son patient.

De plus, il considère l'inconscient comme étant une partie intégrante de l'esprit du patient. Cet inconscient, au lieu de jouer les trouble-fête, est un réservoir de ressources qu'il est important d'utiliser pour aboutir à un mieux-être. L'inconscient est animé par ses propres intérêts et a ses propres réponses à des situations difficiles. Cet inconscient est capable d'apprendre, il est créatif et essaie, dans la mesure du possible, de trouver une solution. Il est de ce fait le seul capable d'amener des solutions aux problèmes rencontrés par les malades dans la vie tous les jours.

D'après Erickson, la transe, qui peut être indifféremment profonde ou superficielle, peu importe, est un phénomène tout à fait naturel. Elle permet de faire évoluer les comportements jugés néfastes. Par contre, à la différence des hypnotérapeutes classiques, Erickson est persuadé qu'il n'est pas possible de « convaincre » l'inconscient d'une façon autoritaire, c'est-à-dire en lui donnant des ordres. Cela ne peut que provoquer des réactions négatives ou des réactions de résistance de sa part. La méthode qu'il utilise consiste à offrir à l'inconscient des possibilités, des métaphores, des sym-

boles, et même des contradictions, que l'inconscient va décoder, interpréter et adapter aux situations en cours. L'hypnose telle que conçue par Milton Erickson va donner naissance à tout un mouvement qui existe encore et qui s'est développé d'une façon foisonnante à partir des années 1950.

## **ET AUJOURD'HUI ?**

Pendant longtemps, l'hypnose a été considérée comme étant le domaine de charlatans. Si certains médecins se laissaient aller à l'utiliser, elle demeurait dans cette zone grise des médecines alternatives que l'on utilise en dernier recours, au même titre que les guérisseurs, les rebouteux ou les magnétiseurs. Milton Erickson lui avait donné des lettres de noblesse, néanmoins elle restait à l'écart de la médecine officielle et de ses hôpitaux.

**Le changement qui s'est effectué ces dernières années est d'abord venu d'une demande de la part des patients plus que d'une acceptation spontanée du corps médical.** Beaucoup de patients ont été déçus par l'approche allopathique qui ne parvient pas toujours à résoudre leurs problèmes ou dont les médicaments provoquent un tel nombre d'effets secondaires qu'ils en deviennent parfois plus dangereux que la maladie elle-même. Devant ce scepticisme et ce début de rejet, certains médecins, faisant fi du côté non scientifique de la théorie hypnotique, se sont lancés dans l'hypnose.

L'hypnose a acquis une telle respectabilité qu'elle s'est vu ouvrir les portes de l'université. Dans plusieurs d'entre elles, des cours d'hypnose sont proposés aux futurs médecins et au personnel médical et paramédical (psychologues, sages-femmes, chirurgiens-dentistes, kinésithérapeutes, infirmiers). Le but est de permettre aux praticiens, qu'ils soient privés ou publics, d'utiliser l'hypnose en particulier dans le domaine de la douleur, où elle permet de pratiquer certains actes médicaux, voire chirurgicaux, en toute sécurité et sans l'intervention de narcose, mais aussi dans le domaine de la psychiatrie ou de la psychothérapie.

**Malgré ce regain d'intérêt, l'hypnose demeure une technique qui n'est, dans bien des cas, pas encore complètement prise au sérieux par le corps médical et la recherche,** en particulier dans le domaine des neurosciences. Si certains chercheurs se sont lancés dans la difficile gageure d'essayer d'expliquer comment fonctionne l'hypnose, les connaissances dans le domaine du cerveau sont tellement limitées que cette recherche demeure marginale.



Cette ouverture de la médecine moderne à ces nouveaux types de thérapies est sans aucun doute liée aux faits que nous sommes arrivés à un stade où la médecine classique rencontre ses limites.

Comme le disait une de mes patientes, elle-même, professeur de médecine : « La médecine telle que nous la pratiquons actuellement n'est pas très loin de celle qu'utilisait le Docteur Diafoirus dans *Le Malade imaginaire* de Molière. Il reste de grands espaces vierges à défricher pour que naisse une nouvelle façon d'aider nos contemporains. »



# LES DIFFÉRENTS COURANTS DE L'HYPNOSE MODERNE

## L'HYPNOSE CLASSIQUE

L'hypnose classique est celle qui vous est sûrement la plus familière. C'est celle que l'on voit à la télévision et dans les spectacles, lorsque les hypnotiseurs, pour le plus grand plaisir du public, mettent des volontaires en transe et leur font faire des activités qui les ridiculisent dans la plupart des cas. Cette hypnose est essentiellement basée sur la position dominante et autoritaire de l'hypnotiseur. Ce dernier va donner des ordres et le volontaire, qui a été au préalable sélectionné suivant certains critères précis, va exécuter ce qui lui est demandé. Même si le spectacle est impressionnant, vous devez savoir que jamais l'hypnotiseur ne pourra faire faire au volontaire des actions allant à l'encontre de ses principes moraux. Ce que l'on voit dans les films, où l'hypnotiseur au regard féroce convainc une victime d'aller tuer telle ou telle personne, n'est que de la fiction.

### LA SÉLECTION DES VOLONTAIRES LORS D'UN SPECTACLE

Lorsque vous voyez un spectacle d'hypnose, bien souvent, vous avez deux réactions possibles : l'une est de vous dire que tout ceci est truqué, que les volontaires n'en sont pas et que tout est arrangé à l'avance ; l'autre est de vous émerveiller devant un phénomène qui paraît magique. Le fin mot d'histoire, c'est que c'est un peu un mélange des deux... L'hypnotiseur va choisir sa future victime avec beaucoup de doigté, car **seules 5 à 10 % des personnes sont facilement hypnotisables**. Pour les 90 à 95 % restants, la tâche est beaucoup plus difficile, voire impossible. Pour ce faire, l'homme de spectacle dispose de toute une batterie de tests qu'il va utiliser de façon plus ou moins directe. Ces tests sont très simples et permettent de voir la sensibilité des différents participants. Il peut s'agir par

→

exemple de demander à chaque participant de coller ensemble deux doigts de chaque main puis de voir la facilité ou la difficulté qu'il a à décoller ses doigts alors que l'injonction de l'hypnotiseur est de les garder collés ensemble. D'autres tests demandent un contact direct avec les candidats à hypnotiser. L'hypnotiseur essaie par exemple de les faire chuter en avant ou en arrière, en leur ayant au préalable demandé de fermer les yeux. Il peut aussi essayer de voir comment le volontaire potentiel réagit à une catalepsie du bras – c'est-à-dire que la personne hypnotisée raidit son bras au point qu'elle ne peut plus le plier.

Parfois, certains hypnotiseurs vont utiliser un « ami » qu'ils savent être facilement hypnotisable de façon à ce qu'il donne l'exemple aux autres candidats. **L'inconscient de ces autres candidats réagit alors de façon mimétique** : si ça marche pour lui, pourquoi pas pour moi ? Par la suite, tout va se passer sous forme d'ordres donnés d'une voix suffisamment ferme pour que la personne hypnotisée y obéisse.

Cette hypnose de spectacle est à la base de l'hypnose moderne que nous connaissons. C'est à de tels hypnotiseurs que le professeur Charcot et d'autres grands médecins du début du xx<sup>e</sup> siècle faisaient appel afin de faire leurs expériences sur les malades. Cette forme d'hypnose est toujours utilisée actuellement dans un but thérapeutique, même si sa forme plus « directive » et autoritaire peut parfois provoquer des réactions de blocage de la part de l'inconscient. Dans la pratique, il arrive fréquemment que l'hypnothérapeute utilise un mélange de techniques qui inclut cette approche.

## L'HYPNOSE ERICKSONIENNE

L'hypnose ericksonienne tire son nom de son fondateur, Milton Erickson. Par opposition à l'hypnose classique, l'hypnose ericksonienne est non directionnelle et beaucoup plus douce. Au lieu d'utiliser un système d'ordres donnés par l'hypnothérapeute, en hypnose ericksonienne, les changements voulus sont suggérés à l'inconscient par l'intermédiaire de métaphores, qui parfois n'ont aucun rapport avec la situation ou le problème donné. On peut considérer qu'elle a un aspect subliminal. Elle va utiliser des mots qui vont enclencher le processus de changement et de guérison.

## **LA PROGRAMMATION NEUROLINGUISTIQUE (PNL)**

La programmation neurolinguistique, mise au point au début des années 1970 par deux psychologues dont l'un était informaticien, Richard Bandler, et l'autre linguiste, John Grinder, est un ensemble de techniques basé en partie sur les travaux de Milton Erickson, qui vise à améliorer les performances de l'individu, que ce soit dans le domaine des affaires, de la communication, ou de la santé. C'est une sorte de boîte à outils qui permet de changer les comportements et d'améliorer les capacités de tout individu. (Pour plus d'informations, vous pouvez vous reporter à mon livre paru aux éditions Leduc.s : *Les secrets de la PNL, c'est malin*, 2016.)

## **ET LES AUTRES...**

Parmi les innombrables nouvelles formes d'hypnose qui coexistent actuellement, on peut citer en particulier la nouvelle hypnose, basée sur l'hypnose ericksonienne, qui laisse à l'individu le choix de ses objectifs et de la façon dont il désire évoluer durant la séance.

L'hypnose humaniste, quant à elle, cherche à réunifier la personne. En hypnose humaniste, le thérapeute est un accompagnateur dont le but est d'aider le patient à développer sa conscience afin de l'éveiller et de le réunifier.



# L'ÉTAT DES CONNAISSANCES SUR LE CERVEAU, L'ESPRIT ET L'HYPNOSE

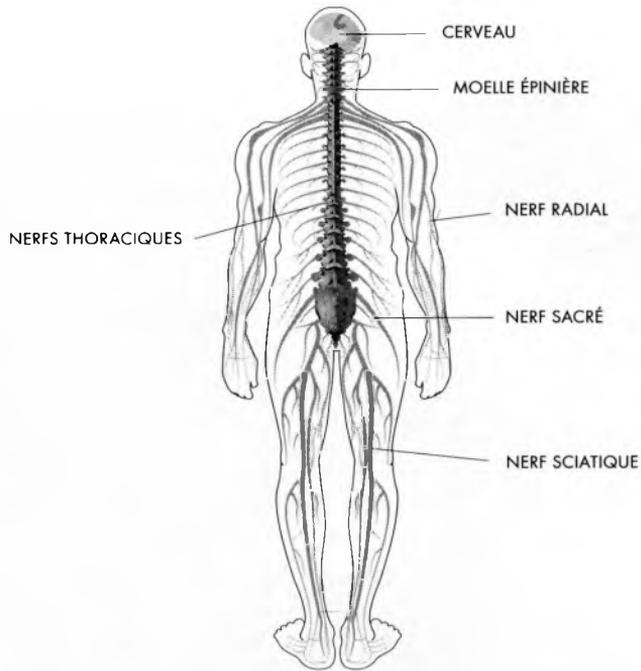
On ne peut guère parler d'hypnose sans parler de notre cerveau. Vous trouverez dans les pages qui vont suivre les conclusions auxquelles les scientifiques sont arrivés en étudiant les effets de l'hypnose sur notre cerveau. Ces conclusions sont très préliminaires et consistent à dire que l'état hypnotique existe, que l'on peut le retrouver dans le cerveau, qu'il a une certaine action et... c'est tout.

## LE CERVEAU

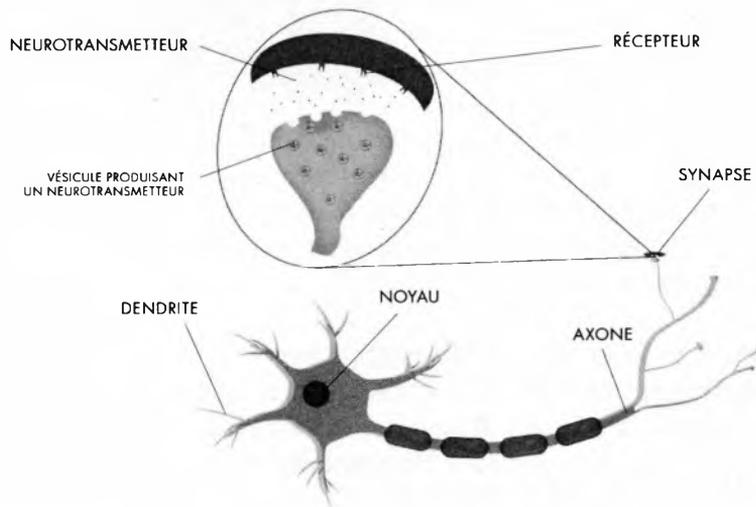
Après avoir été fasciné par les grands espaces interstellaires et avoir constaté les limites de la recherche dans ce domaine, les scientifiques ont décidé de se pencher sur l'un des grands mystères de l'humanité : notre cerveau. Depuis la nuit des temps, des chercheurs ont essayé de faire la connexion entre le cerveau physique, sa façon de fonctionner, et notre pensée, mais ce n'est que dans les années 1960 qu'une nouvelle discipline scientifique – les neurosciences – s'est développée. Sous ce terme générique se cache l'étude scientifique du système nerveux, aussi bien du point de vue de sa structure que de son fonctionnement. Malgré ces cinquante années d'études et les millions investis dans ce domaine, les chercheurs en neurosciences en sont encore au stade du tâtonnement. À la manière des explorateurs des temps jadis, ils essaient, tant bien que mal, d'établir une carte de ces terres inconnues que sont notre système nerveux et plus particulièrement notre cerveau, mais même cette activité cartographique n'en est qu'à ses balbutiements. Quant à savoir comment fonctionne cet ensemble complexe, le mystère demeure.

Le cerveau est le principal organe du système nerveux. Il semble réguler les autres organes de notre corps en agissant à la fois sur les muscles et les glandes. Il est aussi le siège des fonctions cognitives. Il coordonne les activités de notre corps et c'est en particulier dans le cerveau que sont élaborées les réponses nécessaires à la survie de notre enveloppe corporelle ; c'est-à-dire qu'à partir des informations qui lui sont

LES PRINCIPAUX TRAJETS NERVEUX



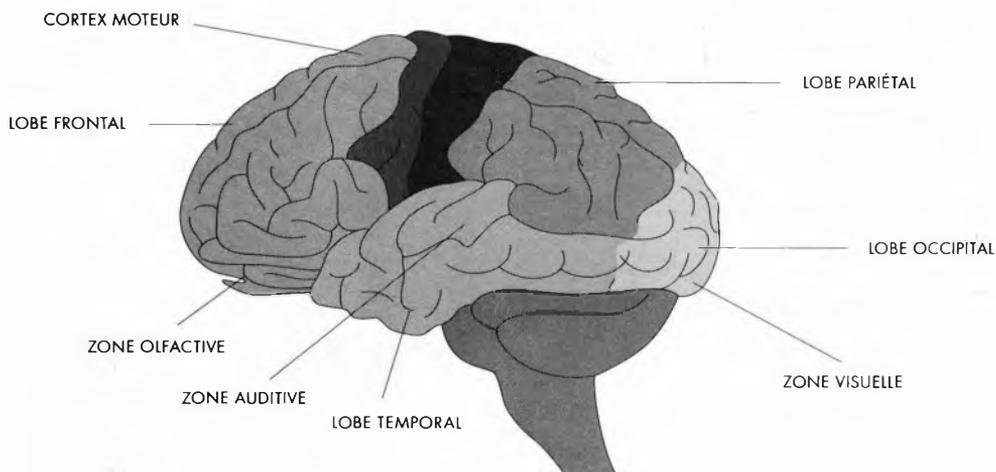
UN NEURONE AVEC SES DENDRITES ET SON AXONE



transmises par nos sens, il élabore des réponses adéquates pour nous permettre de vivre dans un environnement parfois hostile.

Le cerveau est extrêmement complexe. Il renferme plusieurs milliards de neurones. Ces neurones sont connectés les uns aux autres et communiquent entre eux par le biais de fibres que l'on nomme des axones. Ces axones permettent la circulation des neurotransmetteurs, des produits chimiques qui transmettent l'information d'un neurone à un autre. Sous quelle forme cette information est-elle transmise ? Nous n'en savons pour l'instant rien. Nous savons simplement que ces transmissions provoquent une activité électromagnétique, qui peut être enregistrée en particulier à l'aide d'un électroencéphalogramme ou, plus récemment, d'imageries obtenues avec des appareils à résonance magnétique. Grosso modo, nous savons qu'il se passe quelque chose, qu'un message est transmis mais nous n'avons aucune idée du système de codage utilisé par ce message, que ce soit dans son fond ou dans sa forme.

#### LES LOBES ET LES RÉGIONS DU CERVEAU

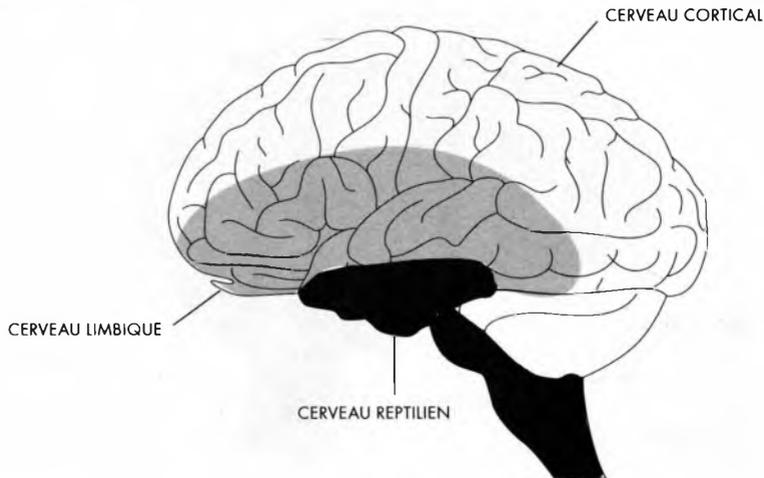


À différentes parties du cerveau sont associées différentes tâches. Une cartographie du cerveau a même pu être élaborée. Malheureusement, cette cartographie est encore relativement vague, car les scientifiques ont pu constater que lorsqu'il y a un accident cérébral, c'est-à-dire lorsqu'une partie du cerveau est endommagée, voire détruite, sous certaines conditions, le cerveau peut utiliser d'autres parties pour effectuer certaines tâches. C'est ce que l'on nomme la plasticité cérébrale. Ainsi, même les premières découvertes de nos explorateurs-cartographes sont constamment remises en question.

Le cerveau semble agir comme une centrale de coordination. Il reçoit les informations par le biais du système nerveux, il prépare une réponse puis il renvoie des informations pour mettre en action des muscles, des hormones, des pensées.

Pour effectuer ce travail, le cerveau a besoin d'énergie. Elle est fournie sous forme de sucre (glucose) qui, lorsqu'il vient à manquer, provoque une perte de conscience. Le cerveau, qui représente à peine 2 % de notre masse corporelle, consomme 20 % de notre énergie. Une grande partie de l'activité de notre cerveau s'effectue de façon inconsciente. Près de 95 % de l'activité cérébrale est en effet destinée à effectuer des tâches dont nous n'avons pas conscience, comme les battements de notre cœur, la respiration, la digestion, les activités de chacun de nos organes, la marche... Quant aux activités conscientes, telles que jouer aux échecs, courir, se gratter la tête, sauter sur un pied..., elles représentent à peine 5 % de notre activité cérébrale.

### LES TROIS CERVEAUX



**UN CERVEAU EN COUPE AVEC LES TROIS ÉTAGES CÉRÉBRAUX**

Dans les années 1960, le docteur Paul MacLean, un neurobiologiste américain, élabore un modèle du cerveau aujourd'hui considéré comme obsolète mais qu'il est tout de même bon de mentionner car ces noms reviennent souvent lorsqu'on parle du cerveau. Pour lui, notre cerveau serait composé de trois grandes parties : le cerveau reptilien, le cerveau limbique et le néocortex.



**Le cerveau reptilien** est le plus ancien. Dans la théorie évolutionniste, les animaux ont d'abord été pourvus de ce cerveau reptilien, puis les autres parties se sont ajoutées, jusqu'à ce que le cerveau devienne ce qu'il est aujourd'hui chez l'homme. Il assure le fonctionnement des organes vitaux en contrôlant par exemple la fréquence cardiaque, la respiration, la température corporelle, l'équilibre... Il est composé du tronc cérébral et du cervelet.

Vient ensuite **le cerveau limbique**. Ce dernier est apparu avec les mammifères et il serait le siège des émotions. C'est en son sein que seraient stockés les comportements agréables et désagréables. Ce cerveau limbique comporte des éléments comme l'hippocampe, l'amygdale et l'hypothalamus.

Enfin, dernière partie du cerveau, **le néocortex**, composé de nos deux gros hémisphères cérébraux, a connu un important développement chez l'homme. Ce sont dans ces deux hémisphères que se développeraient le langage, la pensée abstraite, l'imagination et la conscience.

Ce modèle avait l'avantage d'être simple et très parlant, mais voilà, notre cerveau est loin d'être aussi simple. Ces trois parties du cerveau fonctionnent de façon intégrée, en coordination, et sont reliées les unes aux autres par un nombre impressionnant de connexions, ce qui a pour conséquence qu'elles s'influencent mutuellement.



## LE CONSCIENT ET L'INCONSCIENT

Si l'on abandonne un instant notre cerveau en tant qu'organe physique et qu'on le considère sous un angle psychologique, on peut le « diviser » en deux espaces : le conscient et l'inconscient. Très schématiquement, nos pensées, notre corps, nos faits et gestes sont gérés par ces deux entités, notre conscient et notre inconscient.

**Notre conscient**, nous le connaissons tous bien. C'est à lui que nous avons affaire durant notre période de veille. C'est lui qui nous aide

à résoudre les problèmes de maths et à faire des tartes Tatin. C'est également grâce à lui que nous décidons de mettre un chemisier blanc avec la jupe en laine ou que nous refusons de sortir avec Lucas parce qu'« il est vraiment trop collant ». Par contre, les raisons de ces décisions reposent souvent sur des critères qui nous échappent et qui se cachent dans notre inconscient.

**Qu'est-ce que l'inconscient ?** Même si la notion d'inconscient est présente dans la philosophie depuis la plus haute Antiquité, il a fallu attendre Freud et ses expériences en hypnose pour le voir conceptualisé. Cependant, jusqu'à ce jour, le concept demeure flou et est matière à discussion. De nombreux scientifiques ont essayé de le définir. La meilleure définition à laquelle ils ont abouti est la suivante : « L'inconscient est tout ce qui n'est pas conscient. » Cette définition en forme de boutade peut paraître simpliste mais, selon moi, on n'a pas trouvé mieux à ce jour.

**L'inconscient enregistre.** Récepteur d'émotions et de sensations ultrasensible, il capte tout ce qui se passe dans son environnement : les bruits, les images, les odeurs, les sensations, les paroles... et l'enregistre dans notre inconscient sans que nous nous en rendions compte. Ce flux d'informations est filtré de façon à ce que notre conscient n'ait pas à traiter une multitude d'informations qui ne lui sont pas indispensables. Cela ne veut pas dire que ces informations n'existent pas : elles ne sont tout simplement pas accessibles aisément. En d'autres termes, cela signifie que nous pouvons très bien enregistrer un événement sans nous en rendre compte et qu'il reste alors profondément enfoui en nous.

**L'inconscient agit.** Non seulement il enregistre ces informations, mais il réagit aussi à ces informations sans que nous ayons à intervenir consciemment. En voici deux exemples. Si la peau lui transmet des sensations de chaleur, il va activer toute une série de cellules qui permettent de refroidir notre corps grâce à la transpiration. En cas de danger extérieur, notre inconscient va déclencher des réactions en chaîne dont nous ne sommes par maîtres et qui nous permettent de survivre.

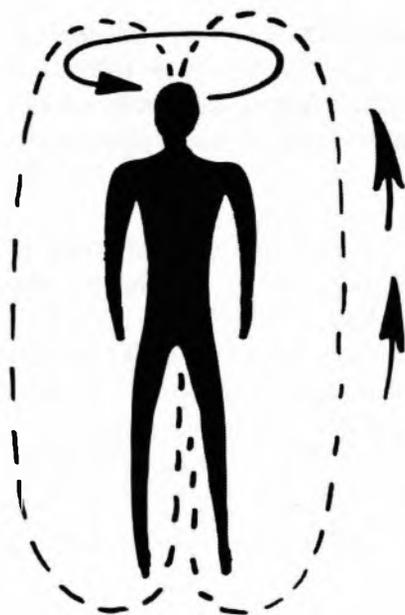
**L'inconscient guérit :** lorsque nous sommes victime d'une attaque virale, notre inconscient va mettre en marche toute une série de parades, comme l'élévation de la température ou le déploiement de certaines cellules pour chasser l'importun. De même, lorsque nous nous blessons, l'inconscient va mettre en œuvre tout un processus pour soigner nos blessures, refermer une plaie, souder un os.

**L'inconscient nous protège.** Le but ultime de notre inconscient est de nous protéger. Il va tout faire pour nous éviter le pire et veiller à notre bien-être. Même des sensations ou des émotions que nous considérons comme désagréables, comme la peur ou la

douleur, sont là dans la plupart des cas pour nous protéger, nous signaler qu'un danger nous menace. Lorsque nous touchons quelque chose de très chaud avec notre main, la brûlure provoque une intense douleur qui nous fait immédiatement retirer la main. Si nous n'éprouvions pas cette sensation de douleur comme c'est le cas chez de rares adultes, la main pourrait être gravement atteinte sans que nous nous en apercevions.

**L'inconscient peut aussi surprotéger.** Parfois, croyant bien faire, notre inconscient nous protège de maux illusoire ou obsolètes. Lorsqu'un bébé pleure, il est souvent difficile d'en déterminer la cause. Peut-être a-t-il mal au ventre ou bien a-t-il besoin d'être rassuré. Lorsque sa maman le prend dans ses bras et lui donne à manger, le plus souvent, il se calme. Ce lien entre la nourriture et la sécurité, l'apaisement est profondément ancré dans notre inconscient. C'est ainsi que, souvent, chez certaines personnes, l'angoisse débouche sur une consommation immodérée de nourriture, qui est donc une réaction obsolète.

Cette surprotection peut aussi se manifester par des réactions enregistrées dans notre inconscient depuis la nuit des temps. Ainsi la peur des chiens ou du vide, qui peuvent provoquer une paralysie totale et temporaire, n'est pas sans rappeler la réaction de certains animaux qui « font les morts » pour échapper au danger.



### LE LIEN ENTRE LE CORPS ET L'ESPRIT

Dans la plupart des cultures, le corps et l'esprit ne font qu'un. Ils sont indissociables et l'on ne peut soigner l'un sans soigner l'autre. C'était aussi le cas dans la société occidentale jusqu'à la fin du Moyen Âge, à l'époque où les croyances scientifiques ont commencé à remplacer les croyances religieuses. Les médecins, ces nouveaux prêtres de la religion scientifique, se sont emparés du corps, tout d'abord en le disséquant, puis en essayant de le traiter en tant que tel, aidés en cela par une pharmacopée de plus en plus pointue, destinée à agir, dans la plupart des cas, sur les symptômes plus que sur les causes.

Actuellement, les médecins n'ont pas toujours le temps de se pencher sur les différents problèmes rencontrés par les malades qui viennent dans leur cabinet. Il leur est beaucoup plus facile de prescrire un médicament que d'analyser les tenants et les aboutissants de la maladie. Parallèlement, la demande des patients est bien plus de découvrir la petite pilule qui leur permettra de faire disparaître leurs maux, que de faire une analyse globale de ce qui se passe à la fois dans leur vie, dans leur esprit et dans leur corps. Et pourtant...

Lorsqu'il vous est arrivé de passer un examen ou un entretien d'embauche, vous avez peut-être constaté que vous dormiez mal la nuit précédente, vous aviez des douleurs à l'estomac, les muscles de votre dos étaient crispés et même, parfois, une migraine tenace vous tenaillait les tempes. Vous étiez angoissé ou tout simplement inquiet, ce qui est relativement normal. Si vous vous arrêtez un instant sur ce qui s'est passé, vous pouvez constater que cette inquiétude, un produit de votre esprit, s'est transmise à votre corps sous la forme de douleurs, de contractions, de tensions. Ceci n'est qu'un exemple direct du lien qui peut exister entre l'esprit et le corps. Là ne s'arrête pas le lien indéfectible qui existe entre le corps et l'esprit. S'il n'a pas été possible d'établir scientifiquement un lien entre l'apparition d'un cancer et le stress chronique jusqu'à présent, des études ont démontré que ce stress a pour effet une diminution des réponses immunitaires de l'organisme et a un impact sur le développement des cellules cancéreuses.

Plus généralement, dans certains cas, on sait aujourd'hui qu'il existe un lien entre nos émotions, nos pensées et l'activité de nos neurones et que cette activité a des répercussions dans notre corps. Nos neurones déclenchent la production d'hormones et de certaines protéines, qui sont des éléments-clés du fonctionnement physique de notre corps.

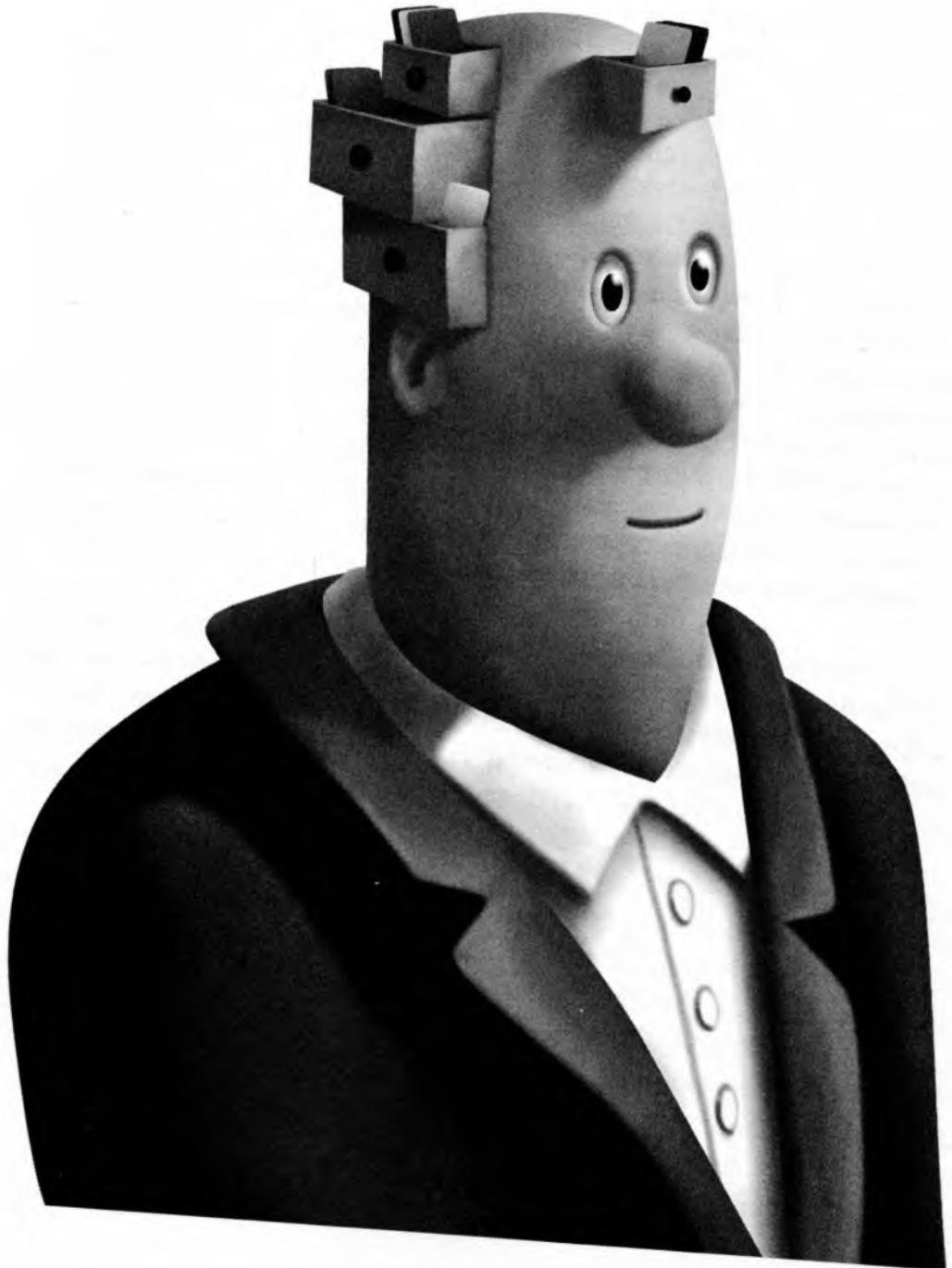
Il ne s'agit pas là d'une relation univoque. Lorsque, physiquement, nous avons un problème ou que nous éprouvons au contraire une satisfaction, ce problème ou cette satisfaction a un impact sur notre mental et nos émotions. Par exemple, il suffit de faire une promenade au soleil pour, bien souvent, voir son humeur s'améliorer. Pour vous représenter visuellement le rapport entre le corps et l'esprit, imaginez un système très complexe de câblage avec, au sommet, le cerveau qui va à la fois réceptionner les messages du corps et envoyer des messages pour répondre d'une façon adéquate aux situations complexes de tous les éléments du corps. Vouloir traiter le corps sans traiter l'esprit revient à vouloir changer une pièce de la mécanique sans se soucier du câblage et de la transmission.

## **ET L'HYPNOSE DANS TOUT CELA ?**

Pourquoi cette parenthèse sur notre cerveau ? Tout simplement parce qu'intuitivement, il semble que l'hypnose ait un rapport avec notre activité cérébrale. Dans l'état actuel de nos connaissances sur le cerveau, il est difficile de savoir quelle est cette interaction. Les quelques neuroscientifiques qui se sont penchés sur le problème sont cependant parvenus, à grand renfort d'électroencéphalogrammes et d'IRM, à se mettre d'accord sur un point : l'hypnose a des effets sur le cerveau qui sont différents de ceux qu'ont le sommeil ou l'état réveillé.

Quels sont ces effets ? Une partie du cerveau se met « en veille », ce qui semblerait vouloir dire que, lors d'une transe, le cerveau est tellement focalisé sur ce qui se passe que ses autres activités diminuent. Deux zones du cerveau voient leurs connexions augmenter. Il s'agit du cortex préfrontal et de l'insula, le premier étant le siège des fonctions cognitives, telles que le langage, la mémoire de travail, le raisonnement et plus généralement les fonctions exécutives, alors que l'autre est impliquée dans le traitement du contrôle du corps, de l'expérience, de l'émotion et du contrôle du temps. Deux autres zones du cerveau vont voir leurs connexions diminuer, ce qui laisse penser que, lors d'une transe hypnotique, notre cerveau se focalise sur un contrôle du corps et des émotions et perd la conscience de soi-même.

Malgré ce peu de connaissances scientifiques, j'aurais envie de parodier ce que Galilée aurait dit aux inquisiteurs qui lui demandaient d'abjurer sa théorie selon laquelle c'était la Terre qui tournait autour du Soleil : « Et pourtant, elle tourne ! » Même s'il n'y a pas de preuves qui établissent scientifiquement les tenants et les aboutissants de l'hypnose, « et pourtant l'hypnose fonctionne ! »



# COMMENT L'HYPNOSE ET L'AUTOHYPNOSE FONCTIONNENT-ELLES ?

## DANS NOTRE INCONSCIENT, UNE BIBLIOTHÈQUE D'ÉMOTIONS ET DE SOUVENIRS UNIQUE

« La réalité objective n'existe pas ! » Cette affirmation, que l'on retrouve en PNL, peut, à priori, paraître absurde, mais réfléchissons-y. Nous percevons la réalité à travers nos sens : l'odorat, l'ouïe, le toucher, le goût, la vue et d'autres sens encore, dont nous n'avons que peu ou pas conscience, mais cette perception est systématiquement soumise à de nombreuses interprétations qui varient d'une personne à une autre.

Prenons l'exemple d'un chien. L'image d'un chien peut évoquer pour une personne son enfance et le charmant toutou que possédait sa famille. Elle peut aussi évoquer, pour une autre personne, le chien qui a un jour essayé de la mordre. Enfin, pour une troisième personne, ce chien rappellera le berger allemand des voisins qui chaque matin la réveillait aux aurores par ses aboiements... La première évocation induit une émotion agréable, celle de l'enfance, de la joie de vivre en famille. La deuxième évocation, elle, renvoie à des souvenirs désagréables, le chien qui mord. Quant à la troisième, elle fait revenir à l'esprit l'agacement que la personne a pu ressentir lorsque le chien de ses voisins aboyait d'une façon intempestive et qu'elle n'avait qu'une envie : dormir.

Alors qu'il n'y avait qu'un seul élément, un chien, voici trois individus qui en ont des visions diamétralement opposées. Ceci est vrai pour le chien, mais aussi pour tout ce qui nous entoure. C'est en cela que l'on peut affirmer que la réalité objective n'existe pas. Il n'y a pas un monde, mais plusieurs milliards de mondes qui varient d'un individu à un autre et même, bien souvent, d'un moment à un autre.

Pourquoi est-ce important ? Simplement parce que cela veut dire que notre perception du monde est unique et qu'elle peut être modifiée en agissant sur la « bibliothèque » d'émotions ou de souvenirs que nous avons emmagasinés dans notre inconscient. C'est ce qui est fait grâce à l'hypnose et l'autohypnose.

## **NOTRE INCONSCIENT EST LÀ POUR NOUS PROTÉGER, PARFOIS TROP !**

Quoi que nous puissions penser, notre inconscient est là pour nous protéger et ceci bien souvent malgré notre volonté consciente. Lorsque le chien aboie et que notre inconscient prend « conscience » qu'il y a danger, il agit immédiatement pour nous protéger. Le problème, c'est que notre inconscient est parfois beaucoup trop protecteur. S'il a enregistré par le passé un événement qui lui laisse à penser que les chiens sont des êtres réellement dangereux, même la présence d'une grille entre l'animal et vous-même ne sera pas suffisante pour calmer son inquiétude. L'inconscient a intégré d'une façon profonde la relation de causalité entre le chien et les risques qui peuvent en découler, en particulier celui d'être mordu. Vous aurez beau être persuadé d'une façon logique que cette équation est fautive, votre inconscient a le dernier mot et il ne changera pas d'avis.

Ce qui est vrai dans le cas très simple du chien l'est tout autant pour des situations plus complexes que vous pouvez être amené à rencontrer dans votre vie. À titre d'exemple, j'aimerais vous raconter cette petite histoire que j'ai vécue avec un de mes patients.

Paul-Louis, cadre quadragénaire dans une compagnie d'assurance, vient d'être nommé chef de service. Sa nouvelle promotion l'oblige à présider des réunions avec ses commerciaux au moins une fois par semaine, or Paul-Louis a horreur de parler en public. Il est paralysé par la peur. Cette promotion qui devait être un plaisir est devenue un cauchemar.

Beaucoup connaissent cette même peur à des degrés divers, plus ou moins invalidante. Paul-Louis l'explique d'une manière très simple. Lorsqu'il était enfant, dans les premières années qu'il a passées à l'école primaire, il était plutôt bon élève. Il était toujours le premier à prendre la parole pour poser ou répondre aux questions de l'instituteur. Cette attitude était très mal vécue par les autres enfants qui avaient tendance à le maltraiter durant les récréations. Pour éviter ces mauvais traitements, Paul-Louis a développé très rapidement une stratégie qui consistait à se faire le plus discret possible en classe et à ne surtout pas prendre la parole devant ses petits camarades. Trente-cinq ans plus tard, son inconscient continue à appliquer cette même stratégie pour lui

éviter un danger potentiel qui est aujourd'hui inexistant. Même si cette explication peut paraître simpliste, elle permet de donner un sens à cette peur.

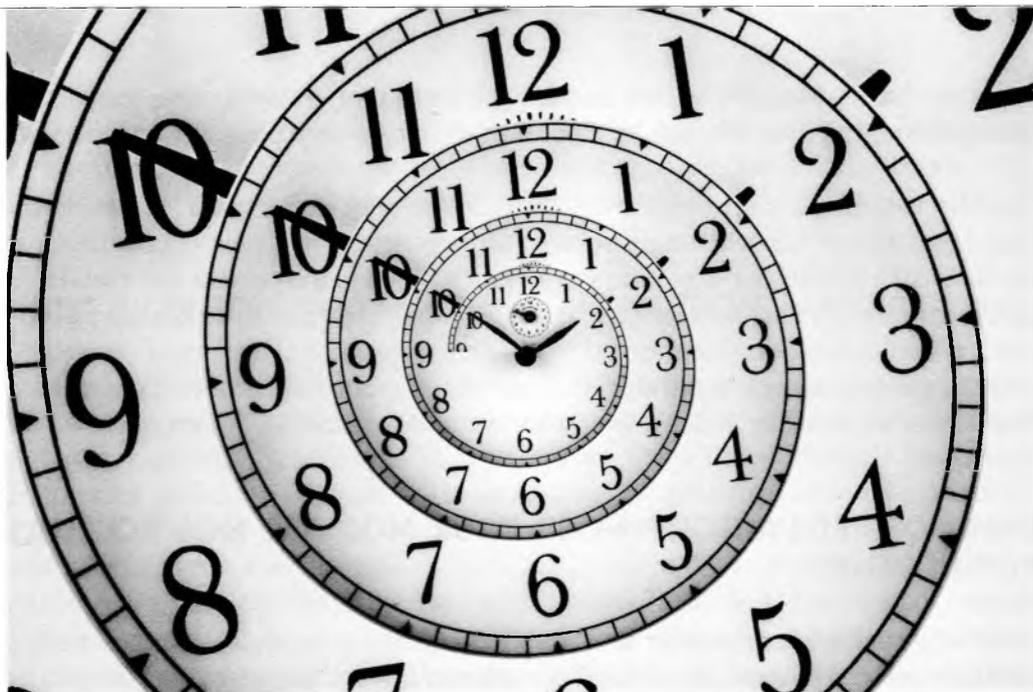
L'inconscient essaye de protéger Paul-Louis adulte d'un danger qu'a pu rencontrer Paul-Louis enfant. Ce schéma est si profondément ancré qu'il peut le conduire à la démission. Le problème est qu'il ne sert à rien de répéter au conscient que prendre la parole devant des collègues ne comporte pas le risque de se faire taper lors des pauses-café, car Paul-Louis en est intimement persuadé. En revanche, il n'a aucune prise sur la stratégie de son inconscient qui affirme le contraire. Ce que l'hypnose et l'autohypnose vont faire, c'est modifier ce schéma en s'adressant directement à l'inconscient.

## **L'HYPNOSE ET L'AUTOHYPNOSE POUR MODIFIER NOS SCHÉMAS INCONSCIENTS**

Comment modifier les schémas de notre inconscient ? À priori, c'est une chose qui semble relativement aisée : il suffit de lui expliquer que le danger n'existe plus et qu'il n'y a plus aucune raison d'avoir peur. Dans la pratique, les choses sont beaucoup plus compliquées. S'adresser à son inconscient est une gymnastique intellectuelle qui peut paraître difficile. Paul-Louis aura beau se répéter sans cesse qu'il n'y a pas de danger à parler en public, il y a peu de chances pour que le message parvienne à destination, c'est-à-dire à son inconscient. L'hypnose et l'autohypnose vont permettre de « communiquer » avec l'inconscient et de changer, autant que faire se peut, certains des schémas que celui-ci a mis au point pour nous protéger et qui sont devenus soit obsolètes, soit par trop encombrants. L'hypnose et l'autohypnose vont court-circuiter le conscient pour atteindre directement les strates profondes de notre inconscient. C'est là qu'intervient la transe ou « état de conscience modifiée ».

### **La transe, qu'est-ce que c'est ?**

Lorsqu'on parle de transe, plusieurs images viennent à l'esprit. Il y a tout d'abord cette transe que l'on associe à des rites traditionnels, comme les cérémonies vaudou en Haïti. Au rythme des tambours, une femme se met à danser de plus en plus rapidement pour finir par être en transe. Elle se tord sur le sol, le corps agité de spasmes terrifiants. Il y a aussi la transe de spectacle que l'on peut voir à la télévision lors de spectacles d'hypnose, où un hypnotiseur met en transe les volontaires pour le « show ». Plus rarement, on associe la transe à cet état étrange que l'on rencontre quotidiennement,



où l'on n'est plus vraiment réveillé, mais pas non plus endormi. Laissez-moi vous raconter une anecdote qui en est une bonne illustration.

Frédéric est commercial et passe son temps sur les routes. Conduire est devenu pour lui tellement automatique, que certaines fois il ne sait plus vraiment où il en est. Ainsi, un jour, sur l'autoroute, tout à coup, il se retrouve sur la voie de gauche, se rapprochant dangereusement de la barrière de sécurité. Il est certain qu'il ne s'est pas endormi, mais il a l'impression qu'il était dans un état second. Heureusement, il a réussi à redresser son véhicule et à poursuivre sa route sans anicroche, mais il a eu très peur.

La transe, en hypnose thérapeutique ou en autohypnose, est très voisine de cet exemple : un état naturel, relaxant, agréable et très peu spectaculaire pour une personne extérieure. La transe est un état que vous connaissez bien. En voici d'autres exemples tirés du quotidien pour démystifier cet état, que l'on nomme « état de conscience modifiée ».

Vous voyagez en voiture en tant que passager, il fait bon dans l'habitacle du véhicule, vous regardez le paysage défiler à l'extérieur. Au bout d'un certain temps, vous commencez à cligner des yeux et vous avez l'impression de « décrocher ». Votre esprit

vagabonde. Vous vous sentez sur le point de lâcher prise, de vous endormir. En fait, vous êtes en train de faire ce que l'on appelle une transe hypnotique.

Vous êtes dans une réunion, une personne fait un discours particulièrement ennuyeux. Vous essayez désespérément de fixer votre regard sur l'orateur. Vous entendez sa voix monotone, sans vraiment comprendre ce qu'il dit. Vos paupières deviennent de plus en plus lourdes. À nouveau, vous avez l'impression que vous allez vous endormir. Pourtant, vous continuez à entendre la voix de la personne qui parle et vous continuez à voir les personnes qui vous entourent. Vous êtes là aussi en train de faire une transe hypnotique.

Vous êtes au chaud sous la couette un dimanche matin. Votre appartement est calme, vous avez l'impression de flotter entre le sommeil et le réveil. Vous vous sentez bien dans cette chaleur douillette. Votre esprit est sans doute à mille lieues de l'endroit où vous vous trouvez. Vous êtes également en train de faire une transe hypnotique.

Dans tous ces cas, vous avez l'impression de dormir sans vraiment dormir, de flotter dans un état agréable et, surtout, votre esprit est libre d'aller où bon lui semble. C'est un état très agréable, votre conscient est « en roue libre ». C'est à ce moment-là qu'un message va pouvoir être passé à votre inconscient. Le défi de l'hypnose et de l'autohypnose est de reproduire à volonté, dans un environnement agréable, un tel état.

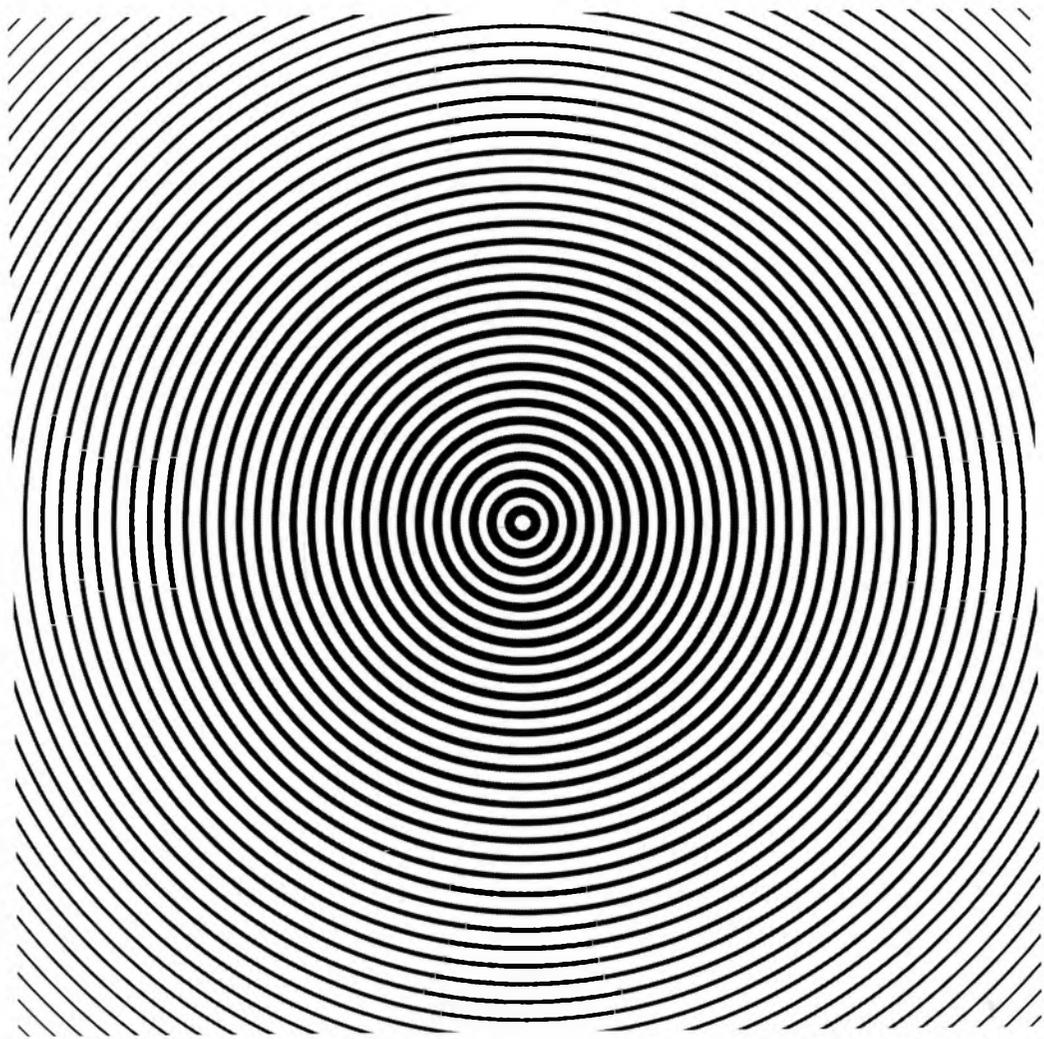
### **Un système qui n'est pas sans rappeler les rêves**

Tout d'abord, une chose doit être claire, l'hypnose et l'autohypnose sont des techniques. Il ne s'agit nullement de magie, ni de don, mais simplement d'une façon de faire que tout un chacun peut apprendre et pratiquer.

Comme nous l'avons mentionné précédemment, il y a de nombreuses manières de pratiquer l'hypnose. Dans l'hypnose classique, que l'on retrouve dans les spectacles, l'hypnotiseur va donner un ordre que l'inconscient de l'hypnotisé va exécuter ou non. Lors d'une thérapie, le problème va être le même. Certaines personnes vont être plus à même à répondre à certaines suggestions, alors que d'autres seront beaucoup plus circonspectes. Et encore faut-il faire des différences entre les différences suggestions qui sont faites, car si un inconscient est « profondément persuadé » que ce qu'il fait est juste, aucune suggestion extérieure ne parviendra à le faire changer d'avis.

L'hypnose ericksonienne ne procède pas par une série d'« ordres » successifs, mais utilise un système de métaphores qui comportent des allusions directes ou indirectes au problème à traiter. Ce discours peut vous paraître quelque peu abstrait, mais vous verrez par la suite avec des exemples précis que le procédé est relativement simple. Il n'est pas sans rappeler les rêves.

Lorsque vous rêvez, votre inconscient prend le dessus. Il a la liberté, par l'intermédiaire des rêves, de vous emmener où bon lui semble. Il « s'exprime » à l'aide de ces rêves que lui seul dirige et sur lesquels vous n'avez que peu ou pas de contrôle. Il communique avec vous à l'aide de ces images statiques ou dynamiques, dont vous ne comprenez pas obligatoirement le sens. Ce n'est qu'après analyse que vous pouvez rattacher ces images « vécues » durant votre sommeil à votre vie de tous les jours. L'hypnose ericksonienne procède de la façon inverse, c'est-à-dire qu'elle communique avec votre inconscient à l'aide d'images, de métaphores, qui, même si elles ne sont pas directement liées aux problèmes évoqués, sont décodées par l'inconscient qui comprend quelle action en tirer. Dans la transe hypnotique, conscient et inconscient vont se côtoyer. En bref, et de manière très caricaturale, lorsque vous dormez, votre inconscient vous fait passer des messages grâce aux rêves, et, à l'inverse, lors d'une transe hypnotique, vous vous mettez dans un « sommeil éveillé » pour, à votre tour, faire passer des messages à votre inconscient.



Partie 2

# Bien se préparer à la transe



## AUTOHYPNOSE OU HYPNOSE ?

Avant d'aller plus loin, une chose doit être claire : si vous n'avez pas envie de faire de l'hypnose ou de l'autohypnose, personne ne peut vous y obliger. C'est pourquoi lorsqu'on me pose la question de savoir si tout le monde est hypnotisable, ma réponse est systématiquement que si les gens viennent dans mon cabinet pour faire de l'hypnose, c'est qu'ils ont envie d'être hypnotisés. Comme ils ont la volonté de vivre cette expérience, la question ne se pose pas. Tout le monde est-il capable d'avoir des rêves éveillés, de fantasmer en plein jour ? De toute évidence, oui !

Maintenant, quelle est la différence entre l'hypnose et l'autohypnose ? Là aussi, la réponse à cette question est simple. Que ce soit en hypnose ou en autohypnose, c'est le patient qui fait le travail, mais, dans le cas de l'autohypnose, il va imaginer tout seul un certain scénario, alors que dans le cas de l'hypnose c'est le thérapeute qui va lui suggérer un scénario, mais c'est le patient qui va l'imaginer. Lorsque vous faites une transe avec un hypnothérapeute, c'est lui qui, avec votre aide, va « orienter » ces rêves éveillés qui vont « parler » à votre inconscient. Lorsque vous faites de l'autohypnose, c'est vous qui allez décider du chemin à suivre en construisant de toutes pièces, à l'aide de votre imaginaire, un « rêve ». Ce rêve éveillé va vous permettre d'avoir accès à votre inconscient.

La grande différence entre ces deux approches, c'est donc la présence ou l'absence d'un thérapeute. La présence d'un thérapeute comporte un certain nombre d'avantages. Tout d'abord, elle permet d'investiguer en profondeur le problème qui est présent et d'éviter les écueils de l'auto-analyse qui conforte souvent le patient dans ses croyances et a pour conséquence qu'il tourne en rond. Le thérapeute peut orienter les trances d'une façon beaucoup plus spécifique que ne peut le faire un patient seul. Il peut faire varier les éléments de la transe d'une séance à une autre en fonction de l'analyse de la situation. Enfin, l'hypnothérapeute peut gérer la situation lorsque des émotions très fortes apparaissent et en atténuer les manifestations.

L'avantage de l'autohypnose, c'est qu'elle peut se pratiquer à tout instant et en tout lieu. Elle ne coûte rien et peut être répétée autant de fois que le sujet le désire. C'est

aussi une très bonne occasion, pour les personnes très occupées, de se recentrer et de passer quelques instants, aussi brefs soit-il, avec eux-mêmes.

Un compromis vous est offert dans ce livre. Vous pouvez à la fois vous lancer seul dans des séances d'autohypnose en utilisant un certain nombre de mots-clés et/ou écouter les enregistrements qui vous sont offerts (grâce à l'appli « Marque-Pages », voir p. 480). C'est à mon sens une bonne alternative. Elle va à la fois vous permettre de laisser libre cours à votre imaginaire et/ou vous laissez aller à écouter des transes thérapeutiques qui vont vous aider à changer ce que vous désirez voir évoluer ou disparaître.

En résumé, la question n'est pas d'opposer hypnose et l'autohypnose mais plutôt de les considérer comme des approches complémentaires que je recommande à mes patients.

# LE CHOIX DE L'HYPNOSE

## COMMENT CHOISIR VOTRE HYPNOTHÉRAPEUTE ?

Vous avez décidé d'entreprendre une thérapie avec un hypnothérapeute. Cela peut être l'occasion de découvrir ce qu'est l'hypnose ou d'entreprendre un traitement de fond. Se pose maintenant la question du choix du thérapeute et de la méthode. Ce choix est d'autant plus difficile que vous avez peut-être une fausse image de l'hypnose, engendrée par les spectacles d'hypnotiseurs que vous avez pu regarder à la télévision.

La peur fréquente que je rencontre chez mes patients lors de notre première séance, c'est la peur d'être « manipulés » et de voir le thérapeute « entrer dans leur cerveau pour y effectuer des opérations douteuses ». Le fait de dire aux patients qu'il n'y a aucun risque, que le thérapeute ne leur fera jamais faire quelque chose qu'ils n'ont pas envie de faire, n'est souvent pas suffisant pour calmer leur inquiétude. J'ai adopté une solution très simple pour résoudre ce problème en encourageant mes patients inquiets à venir à leur premier rendez-vous accompagnés par une personne de confiance. Je vois ainsi fréquemment arriver dans mon cabinet un couple ou deux amis qui assistent ensemble à la première séance. Je trouve que c'est une façon simple pour mettre le patient à l'aise. Cette inquiétude étant, par ce biais, partiellement résolue, le choix du thérapeute demeure entier.

La première question à laquelle il vous faut répondre est de savoir si vous souhaitez vous tourner vers un hypnothérapeute qui fait partie du corps médical ou paramédical ou vers un thérapeute spécifiquement formé dans ce domaine. Certains patients vont choisir un médecin pour qui l'hypnose sera un instrument comme un autre, qui vient compléter la panoplie thérapeutique à sa disposition. Cependant, l'un des problèmes de la médecine moderne est qu'elle est devenue de plus en plus pointue et que, du coup, l'hypnose devient un instrument de cette médecine pointue. Alors qu'à l'opposé, l'hypnose se veut une forme de thérapie intégrative qui prend en compte l'ensemble du corps et l'esprit mais aussi l'environnement dans lequel vit le patient. Il y a certains sujets qui ne sont que peu ou pas du ressort de la médecine. C'est le cas en particulier

des problèmes relationnels. Pour cette raison, d'autres patients vont préférer un thérapeute spécialisé en hypnose. Il est à noter que, souvent, un hypnothérapeute qui n'est pas médecin aura plus de temps à vous consacrer que son collègue du corps médical.

Alors, médecin ou pas médecin ? D'après moi, c'est une fausse question. Dans les faits, ce qui est le plus important, c'est tout d'abord qu'il y ait, s'il y a lieu, un diagnostic médical. Dans un deuxième temps, il est important de trouver le thérapeute en qui vous allez avoir confiance et avec lequel vous allez pouvoir établir un lien. Ce lien est essentiel dans la thérapie. Vous pouvez avoir affaire à un professeur en médecine, un médecin chevronné ou un hypnothérapeute, peu importe, s'il n'existe pas un lien de confiance entre vous et la personne en face de vous, il ne se passera pas grand-chose. De même qu'il est difficile de trouver un bon médecin de famille en qui vous puissiez avoir confiance, il est tout aussi compliqué de trouver un hypnothérapeute avec qui « la sauce prene ».

Assurez-vous que l'hypnothérapeute que vous avez choisi a fait des études dans un institut reconnu et faites attention aux diverses arnaques possibles, telles que les séances préprogrammées ou trop coûteuses. Il faut aussi fuir les promesses intempestives qui « garantissent » une guérison en une, deux, trois ou quatre séances. L'hypnose n'est pas de la magie et chacun y réagit à sa façon.

Quant à savoir quelle méthode choisir, là aussi il est bon de rester circonspect et de ne pas se laisser fasciner par de soi-disant guérisons-miracles dont certains auteurs ou certains sites Internet se font l'écho. Les miracles n'existent pas en hypnose. Il y a des formes thérapeutiques qui vous correspondront mieux que d'autres. Pour cela, laissez-vous guider par votre bon sens et non par des promesses. Faites-vous une idée à partir des informations disponibles, puis essayez, sans oublier à chaque instant de garder votre sens critique. Je sais qu'en écrivant ces mots, je ne vous aide pas beaucoup dans votre choix, mais, comme j'ai pu l'écrire plus haut, il existe autant d'hypnoses qu'il existe d'hypnothérapeutes. C'est pourquoi il m'est très difficile de vous recommander une approche plutôt qu'une autre.

Pour moi, le bouche à oreille est une des meilleures façons de choisir son thérapeute. Vous devez cependant être conscient que ce qui est bon pour un de vos amis ne l'est pas obligatoirement pour vous. En tout cas, n'hésitez surtout pas à changer si le thérapeute ne vous convient pas.

## **COMBIEN DE SÉANCES ?**

Combien de séances faut-il pour guérir avec l'hypnose ? C'est une des questions que l'on me pose fréquemment et à laquelle je ne peux malheureusement pas répondre. Il m'est arrivé de résoudre des problèmes en une seule séance, tout comme il a pu m'arriver de voir régulièrement un patient pendant plusieurs mois avant que les choses ne commencent vraiment à bouger. Il est important de ce point de vue de faire confiance à votre bon sens. Vous devez garder en mémoire que l'hypnose n'est pas la panacée universelle. Elle ne résout pas tous les problèmes du monde, ni même tous les problèmes de tout un chacun. Il existe de nombreuses autres formes de thérapie et si l'hypnose ne vous convient pas, inutile d'insister, essayez-en une autre. Par contre, si vous vous sentez à l'aise dans cette thérapie, il faut lui laisser une chance d'agir et vous montrer patient. Chacun a un rythme de changement qui lui est propre.



# DÉTERMINER SON OBJECTIF

## LA MALÉDICTION DU « POURQUOI ? » AU DÉTRIMENT DU « COMMENT ? »

Pourquoi suis-je angoissé ? Pourquoi moi ? Pourquoi suis-je malade maintenant ? Pourquoi ? Pourquoi ? Ces questions reviennent sans cesse dans mes consultations. Trouver une explication rationnelle à ce qui leur arrive est quelque chose qui hante un grand nombre de mes patients. Autrefois, la réponse était simple : c'étaient les dieux, les esprits ou le péché qui étaient la cause de tous les maux. Aujourd'hui, cette réponse ne satisfait plus nos esprits cartésiens. Il faut donner un sens à ce qui nous arrive, comme si cela allait apporter la guérison. Il n'y a rien de plus angoissant que ce que l'on ne s'explique pas.

Cependant, même si cette envie de répondre aux « pourquoi ? » est parfaitement justifiée et que les réponses permettent d'expliquer tout ou partie des problématiques que mes patients ressentent, elle présente plusieurs inconvénients. Tout d'abord, trouver une explication demande beaucoup de temps et d'énergie. C'est un travail qui n'a que très peu à voir avec l'hypnose et que font très bien les psychanalystes. Ensuite, bien souvent, il n'y a pas une cause unique à ce qui nous arrive, mais un nombre parfois important de petits éléments qui débouchent sur telle ou telle problématique. Enfin, ce n'est pas parce que l'on a pu déterminer une ou plusieurs causes à une problématique, qu'elle s'en trouve pour autant éliminée.

C'est pourquoi, lors des premières séances avec mes patients, je les préviens toujours que notre but ne sera pas de trouver la où les causes de leurs maux, mais au contraire de les en débarrasser. Évidemment, au cours des traitements, il nous arrive fréquemment de parler d'éléments qui remontent à l'enfance, à l'adolescence ou à des faits majeurs qui ont pu les marquer durant leur vie, mais ce n'est pas le but du traitement. Le but est le changement vers un mieux-être.

Guérir sans expliquer favorise-t-il la rechute ou déplace-t-il le problème ? Mes années d'expérience tendraient à prouver que tel n'est pas le cas. Ce n'est pas parce que l'on

ne parvient pas à donner une explication « logique » à une pathologie qu'elle va réapparaître sous une autre forme. L'inconscient n'a rien de logique, aussi bien dans sa façon de générer des symptômes que dans sa façon de les faire disparaître, ou plutôt il a sa propre logique qui ne correspond souvent pas du tout à nos façons conscientes de raisonner.

D'une façon beaucoup plus générale, nous passons énormément de temps dans notre vie à utiliser le mot « pourquoi » qui peut devenir obsessionnel, au point de cacher la véritable question qui est de savoir « comment » nous allons changer les choses.

### **NE PAS SE TROMPER D'OBJECTIF**

Trouver son objectif semble être, à priori, quelque chose d'évident. Combien de patients et de patientes viennent à leur premier rendez-vous avec un objectif précis : « Je veux maigrir » ; « Je veux rencontrer un compagnon » ; « Je veux arrêter d'avoir mal » ; « Je veux être plus sûr de moi »... Pourtant, derrière ces phrases simples, se cachent souvent d'autres demandes, beaucoup plus profondément ancrées dans l'inconscient. À titre d'exemple, j'aimerais vous parler de Marion.

Marion a trente-deux ans. Elle se plaint amèrement de n'avoir jamais réussi à trouver un compagnon. Elle a l'impression qu'elle restera toute seule pour le restant de ses jours. Certes, elle a eu quelques liaisons dans le passé, mais rien de bien sérieux et en général avec des hommes mariés. Sa conclusion est qu'elle est trop grosse pour attirer les hommes.

Elle a essayé un grand nombre de régimes mais elle n'a jamais réussi à perdre cent grammes et, quand par hasard elle y est parvenue, elle les a vite repris. Elle rêve de trouver l'âme sœur, de fonder un foyer et d'avoir des enfants, mais, d'après elle, ce rêve est hors d'atteinte parce que son physique est « repoussant » (c'est ainsi qu'elle le qualifie) et qu'aucun homme ne peut la trouver attirante. De plus, lorsqu'elle se trouve face à un homme, elle perd tous ses moyens. Elle a l'impression de ne dire que des bêtises et que celui avec qui elle est la trouve complètement idiote. Son objectif : perdre 10 kg de façon à pouvoir trouver un compagnon.

La demande de Marion est l'une des demandes les plus courantes que je rencontre. Effectivement, la façon dont elle est formulée donne à penser qu'elle est irréalisable. D'une part, Marion se trouve trop grosse. D'autre part, elle se sent si peu sûre d'elle-même que, dès qu'elle est en présence d'un homme, elle perd tous ses moyens. Tout cela,

avec une estime d'elle-même très faible. Avec une telle mise en condition, on peut imaginer qu'il lui soit très difficile à la fois de sortir du cercle vicieux dans lequel elle s'est enfermée et d'être suffisamment ouverte pour qu'éventuellement un homme ait la possibilité de lui exprimer sinon son affection, tout du moins l'intérêt qu'il peut lui porter. Tout le travail préliminaire, avant même d'aborder l'hypnose, va consister à analyser ce que Marion veut vraiment.

Une telle analyse se fait beaucoup plus facilement en présence d'un tiers indépendant tel qu'un hypnothérapeute, mais, si tel n'est pas le cas, il est important que, dans un premier temps, Marion puisse « décortiquer » sa demande. Dans ce qu'elle vient de dire, il y a plusieurs axes : elle se sent trop grosse, elle a l'impression que les hommes n'aiment pas les femmes grosses comme elle, elle a le sentiment de repousser les hommes, elle perd ses moyens quand elle se trouve face à des hommes, elle se sent idiote, elle a l'impression que tous les hommes sont supérieurement intelligents et donc qu'ils vont la trouver stupide.

Bien sûr, il serait facile de démontrer « logiquement » à cette jeune femme que tous ces présupposés sont faux. Même si elle a quelques rondeurs, certains hommes, beaucoup plus nombreux qu'elle ne pourrait le croire, préfèrent les femmes aux formes arrondies. Nombreux sont les hommes qui eux aussi sont timides et perdent leurs moyens face à une femme, ce qui les empêche, bien souvent, d'oser entrer en matière. Il y a fort peu de chances pour qu'un homme la trouve idiote, loin de là. Seulement, Marion n'est pas prête à entendre un tel discours logique. Même si le thérapeute parvenait à convaincre un tant soit peu son conscient, son inconscient resterait sur cette impression qu'elle ne sera jamais capable de rencontrer un compagnon, et qu'elle va « rester seule pour le restant de sa vie ».

Lorsqu'une telle situation se présente dans ma pratique, la première chose sur laquelle je travaille, ce n'est ni le poids, ni le manque de confiance en soi, mais sur la première partie de ce que Marion a dit : c'est-à-dire sur sa capacité à rencontrer quelqu'un. Car il est évident qu'en ressassant de telles idées, Marion se ferme les portes d'une possible rencontre. Le message qu'elle envoie à son inconscient c'est « Quoi que je fasse, je ne rencontrais jamais personne ». Son inconscient va agir en conséquence pour confirmer ce leitmotiv. Donc, pour Marion, le premier objectif à atteindre est de s'ouvrir à la possibilité de rencontrer quelqu'un. Tout ce qu'elle peut demander par ailleurs, comme par exemple maigrir, constituera des objectifs différents, certes liés les uns aux autres, mais qui méritent d'être abordés séquentiellement. Si elle se trouve mal dans son corps, il est tout à fait normal qu'elle ait envie de maigrir. Si dans sa vie elle se trouve trop peu sûre d'elle-même, c'est un autre objectif qu'elle pourra aussi travailler.

## DÉFINIR SON OBJECTIF AUSSI PRÉCISÉMENT QUE POSSIBLE

Après avoir défriché le terrain comme je viens de vous proposer de le faire, essayez de résumer en une simple phrase l'objectif que vous voulez atteindre. Soyez aussi précis que possible. Évitez par exemple des phrases comme : « J'aimerais perdre pas mal poids avant les vacances » pour vous concentrer sur des phrases comme : « Je veux perdre X kilos dans les Y prochains mois. » Une fois que vous avez trouvé la phrase qui vous convient, n'hésitez pas à vous poser la question de savoir si c'est bien ce que vous voulez. Avez-vous vraiment envie de perdre du poids ? Pour quelle raison ? Qu'est-ce que cela va vous apporter ? Une fois que vous avez fait ce bref tour d'horizon (il ne s'agit pas de passer des jours entiers à le faire !), vous allez vérifier un certain nombre de points.

### La règle des 3 P pour valider son objectif

#### Un objectif doit être personnel

S'il y a une chose qui est évidente, c'est qu'il est très difficile, voire impossible, de changer les autres. C'est pourquoi l'objectif que vous devez vous fixer doit vous concerner vous, et vous uniquement. Il ne sert à rien de vous fixer comme objectif que vous aimeriez que votre collègue soit plus gentil avec vous. Cette gentillesse ne dépend pas de vous mais de votre collègue. En revanche, vous pouvez envisager des objectifs alternatifs tels que : « J'aimerais que l'attitude de mes collègues me soit indifférente » ou encore : « J'aimerais me donner les moyens de quitter cet environnement de travail et de trouver quelque chose d'autre. »

#### Un objectif doit être possible

Évitez de vous fixer des objectifs démesurés. Vous risquez de ne pas les atteindre et de souffrir de cet échec. Ainsi, si votre objectif est de perdre 25 kg en deux semaines, vous courez à l'échec avec, à la clé, une frustration énorme qui ne peut qu'empirer la situation. Prenez le temps d'ajuster votre objectif avec ce que vous sentez être possible, aussi bien en termes de temps pour y arriver que de niveau à atteindre. N'hésitez pas à pratiquer la politique des petits pas, qui consiste à vous fixer de petits objectifs, quitte à les renouveler aussi souvent que nécessaire. Cela peut paraître frustrant mais, à long terme, c'est ce qui sera le plus payant. Définissez aussi, si vous en ressentez le besoin, les différentes étapes qui vont vous permettre de parvenir à votre objectif.



### Un objectif doit être formulé en termes positifs

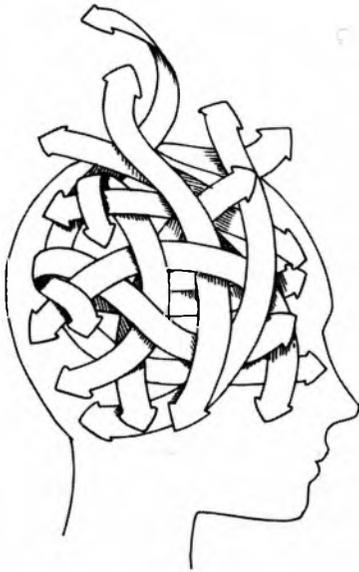
Lorsque vous vous fixez un objectif, évitez les énoncés négatifs. Ainsi, au lieu de dire : « Je veux arrêter d'avoir des insomnies », il vaut mieux se fixer comme objectif : « J'aimerais m'endormir plus facilement. » Cette nuance peut vous sembler absurde, mais elle est en fait très importante pour être comprise par votre inconscient. Ce dernier fonctionne avec des formules simples. Dans le premier exemple, il ne retiendra que le mot « insomnie », sans s'attacher au reste de la phrase, alors que, dans le second exemple, il va retenir « endormir » !

### **Quantifier son objectif**

Il est important de ne pas rester dans le vague lorsque vous définissez le but que vous désirez atteindre. En effet, si vous affirmez vouloir perdre « pas mal de poids », à aucun moment, vous n'aurez l'impression d'avoir atteint votre objectif. En ayant à l'esprit la règle des 3P énoncés plus haut, décidez que vous voulez perdre « 3 kg » ou « 5 kg », par exemple. Cette quantification, qui est relativement facile lorsqu'on parle de poids, devient beaucoup plus difficile lorsque, par exemple, on a affaire à des notions plus abstraites comme de voir son stress diminuer. Dans ce cas, demandez-vous, sur une échelle de 0 à 10 (0 étant l'absence totale de stress et 10 le stress que vous jugez

maximum), à quel niveau votre stress se situe et à quel niveau vous voudriez le faire descendre. C'est une échelle relative qui ne concerne que vous. Il est donc inutile de chercher ailleurs pour définir ce niveau.

## TROIS TECHNIQUES QUAND ON NE PARVIENT PAS À POSER UN OBJECTIF



### 1. La baguette magique

À certains moments, il arrive que l'on soit tellement plongé dans la détresse, qu'il est impossible de définir un objectif. Les pensées tournent sans cesse dans la tête, et on a l'impression de se trouver dans un cul-de-sac. Aucune issue ne semble possible. Si vous vous trouvez dans ce cas, je vous recommanderais d'utiliser une « baguette magique ».

Rassurez-vous, il ne s'agit pas d'avoir recours à un sorcier ou un magicien, mais simplement d'imaginer que, grâce à une baguette magique, le lendemain matin, à votre réveil, le problème qui vous tourmente, quel qu'il soit, est résolu.

Vous allez procéder par étapes. La première de ces étapes consiste à vous installer confortablement. Peu importe le lieu, du moment que vous êtes bien installé. Une fois que vous avez trouvé la position qui vous convient, fermez les yeux. Bien sûr, à peine avez-vous fermé les yeux, qu'une multitude de pensées vous assaillent. N'essayez surtout pas de les repousser, cela n'aurait pour effet que d'en accroître la présence. Essayez plutôt de faire diversion et d'imaginer que vous êtes soudain en possession d'une baguette magique. Je sais, cela peut paraître puéril, mais essayez tout de même.

Imaginez maintenant que, grâce à cette baguette magique, lorsque vous vous réveillerez demain matin, votre problème, quel qu'il soit, aura disparu. Vous ne savez pas ce qui a pu se passer pendant la nuit, mais le fait est que ce fameux problème n'existe plus. Vous ouvrez les yeux sur un jour nouveau. Représentez-vous ce qui va se passer durant cette journée dans le détail : à quelle heure vous vous réveillerez, dans quel lieu, comment vous vous sentirez, quelle sera votre humeur, vos pensées et peut-être vos inquiétudes, ce que vous prendrez au petit déjeuner, avec qui vous le prendrez...

Laissez-vous aller autant que possible et laissez votre esprit vagabonder. Tout va bien, tout va très bien ! Continuez à explorer cette journée. Laissez-vous aller à sentir.

Observez aussi comment réagit votre entourage à votre nouvel état. Qu'en disent vos amis ? Qu'en disent vos « ennemis » ? Entrez dans la peau de ce « nouveau vous » et appréciez cette nouvelle situation comme vous pourriez apprécier une douceur, un bon plat, une gourmandise. Sans vous en rendre compte, vous venez de définir un objectif. Cette image du lendemain matin, où tous vos problèmes ont été résolus, est votre nouvel objectif. Vous pouvez le conserver précieusement dans un coin de votre cerveau, il vous reconfortera quand vous en aurez besoin.

Si vous avez quelques difficultés à entrer dans ce rêve éveillé, cela n'a aucune importance. Essayez à nouveau à un autre moment. Peut-être pourrez-vous imaginer un petit rayon de soleil dans votre univers gris. Saisissez-vous alors de ce rayon de soleil et essayez de lui faire une place plus grande dans votre esprit.

À titre d'exemple, j'aimerais vous parler de Mathieu.

Mathieu a quarante-huit ans, sa femme l'a quitté et il se retrouve seul. Ses enfants sont grands et ne le contactent que très rarement. Il est déprimé et a l'impression que sa vie est terminée. Il a l'impression que jamais il ne retrouvera une compagne et il supporte difficilement d'être seul. D'ailleurs, il n'a plus véritablement d'envies.

Lors de notre premier entretien, il répète en boucle ces quelques phrases et passe beaucoup de temps à pleurer.

À un moment, je lui suggère de prendre la baguette magique imaginaire que je lui tends en lui disant que, grâce à elle, demain, son monde aura changé et qu'il sera exactement comme il le désire. Je lui demande alors de décrire ce nouveau départ.

Tout d'abord, Mathieu se montre très réservé. Cet exercice lui semble passablement futile. Et d'ailleurs, ajoute-t-il, il n'arrive pas se représenter autre chose que ce qui est. Je commence par lui poser quelques questions très simples à propos de ce lendemain imaginaire. Tout d'abord, à quelle heure va-t-il se lever ? Il répond après quelques hésitations que, si effectivement il pouvait faire ce qu'il voulait, il se lèverait à 9 h 30. Je lui demande ensuite où il se trouve exactement puisque, grâce à sa baguette magique, il peut être où il veut. Il se trouve dans sa chambre. Est-il seul ? Après un moment d'hésitation, il me répond que non. Il y a quelqu'un dans son lit. Une femme qui dort paisiblement. Je lui demande alors s'il va se lever immédiatement ou réveiller sa

compagne et passer quelques tendres instants au lit avec elle. Il choisit de faire un moment de câlins avant de se lever. Puis ils iront prendre leur petit déjeuner. Dans le détail, je lui demande de m'expliquer en quoi consistera ce petit déjeuner, s'il prendra du café ou du thé, des tartines de pain ou des croissants, un œuf à la coque ou des œufs brouillés... Mathieu me décrit avec beaucoup de précision ce que lui et sa compagne vont manger. À partir de ce moment, son visage est de plus en plus détendu, voire souriant, et il décrit avec beaucoup de précision tout ce qu'il fera pendant cette fameuse journée du lendemain.

Bien sûr, il ne s'agit que de fantasmes, d'un rêve éveillé. Mais cela importe peu, car nous sommes parvenus à atteindre deux objectifs : tout d'abord, Mathieu a un visage souriant à l'évocation de cette journée magique et, ensuite, lui qui se plaignait de n'avoir aucune envie, découvre qu'il désire ardemment passer une telle journée. Jusque-là, la vision que Mathieu avait de l'avenir était glauque et sombre, fait de solitude et de tristesse. Tout à coup, sa vie reprend des couleurs.

C'est ainsi que vous allez procéder lorsque, seul, vous ressassez sans cesse les mêmes idées noires et que vous avez l'impression qu'il n'y a aucune issue à la situation dans laquelle vous vous trouvez. Imaginez simplement que vous avez une baguette magique et que demain tout est possible. Vous verrez que, même si la situation ne change pas, votre vision des choses, elle, évoluera. C'est quelque chose d'extrêmement important car n'oubliez pas que votre inconscient ne fait pas la différence entre le rêve et la réalité. Dans ces conditions, le message que vous lui envoyez est un message d'espoir, de changement, de lumière.

Cette baguette magique va vous permettre d'ouvrir des portes et non de les fermer, comme vous avez l'habitude de le faire lorsque vous pensez à vos problèmes. Tout devient possible. Elle va vous permettre aussi de définir d'une façon un peu plus précise l'objectif que vous allez poursuivre lors de votre séance d'autohypnose.

## **2. Les boules de cristal**

Dans le même ordre d'idée, il existe différentes techniques qui vont vous permettre d'ouvrir des portes. Derrière l'une de ces portes, il y a fort à parier qu'il y aura un univers qui vous fait envie. C'est de cet univers que va naître votre objectif. L'une de ces techniques est celle des boules de cristal. Il s'agit de fermer les yeux et d'imaginer que vous avez devant vous trois boules de cristal. Dans la première se trouve le passé, dans la seconde se trouve le présent et dans la troisième le futur. Placez avec précaution

les éléments qui concernent votre passé et qui ont un lien avec votre problématique dans la première boule de cristal, puis observez attentivement ce qui se passe dans cette boule de cristal. Dans la seconde boule, placez la façon dont vous vous sentez aujourd'hui par rapport à votre problématique. Là aussi, laissez-vous le temps d'en observer les tenants et les aboutissants. Dans la troisième boule de cristal, imaginez comment sera votre futur lorsque vous aurez résolu le mal-être qui est le vôtre en ce moment. Cette visualisation se fait, comme pour la technique de la baguette magique, d'une façon très détaillée.

### **3. La question-miracle**

La question-miracle procède du même principe. Elle consiste à imaginer que, pendant que vous dormez, un miracle se produit : votre problème se résout, mais, comme vous êtes endormis, vous ne vous apercevez de rien. À votre réveil, le lendemain matin, alors que vous ne savez pas qu'un miracle s'est produit, vous allez imaginer ce qui sera différent pour vous. Comment allez-vous savoir que ce miracle s'est effectivement produit pendant la nuit ? Comment les autres vont-ils le découvrir et comment vont-ils réagir ? L'un des avantages de cette question-miracle est que vous allez pouvoir formaliser ce qui va caractériser votre guérison et la façon dont vous allez y parvenir.



# **POUR ENTRER PLUS FACILEMENT DANS LE VOYAGE HYPNOTIQUE : L'EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE**

Pourquoi évoquer l'Emotional Freedom Technique ou « technique de liberté émotionnelle » (EFT) dans un livre consacré à l'hypnose et à l'autohypnose ? Tout simplement parce que, d'une façon empirique, j'utilise cette technique lorsque les personnes qui viennent me voir sont soumises à des émotions trop fortes pour que l'on puisse immédiatement passer à l'hypnose proprement dite. Elle permet de calmer le jeu et d'entrer ensuite plus facilement dans le voyage hypnotique.

Mise au point dans les années 1990 aux États-Unis par un ingénieur du nom de Gary Craig, l'Emotional Freedom Technique est une technique qui permet d'apaiser les personnes qui se trouvent dans un état émotionnel intense. Comme bien d'autres techniques, elle n'est guère acceptée par le monde scientifique mais, malgré tout, les résultats que j'ai pu obtenir en l'utilisant font que je ne peux m'empêcher de vous en parler. Elle ne comporte aucun risque et ses résultats sont des plus probants.

C'est avec beaucoup de précautions que je la présente à mes patients car elle peut, à priori, paraître absurde et ridicule. Ces précautions deviennent inutiles lorsqu'ils s'aperçoivent de l'efficacité de la méthode.

Le principe est simple. Il s'agit de stimuler certains des méridiens corporels répertoriés par la médecine chinoise afin de débloquer des énergies. Ces blocages sont provoqués par des réactions émotionnelles et physiques comme les peurs, la tristesse, l'angoisse, le stress, la douleur aussi bien physique qu'émotionnelle. Dans le cadre de ce livre, je ne vais pas vous présenter une étude détaillée de l'EFT mais plutôt la façon très simple dont je l'utilise avec mes patients.

### 1. DÉFINIR SON ÉMOTION

Dans un premier temps, il s'agit de définir l'émotion qui est présente. Ce qui peut a priori paraître évident n'est dans bien des cas pas aussi simple que cela. En effet, si un(e) patient(e) arrive en larmes parce que sa compagne ou son compagnon vient de le quitter, lorsque je lui pose la question de savoir quelle est l'émotion présente, il ou elle va me répondre que c'est la tristesse, ou peut-être la colère, ou encore le désespoir. Il faut tenter d'être plus précis. Ainsi, s'il s'agit de tristesse par exemple, il faut savoir pourquoi cette personne est triste, par-delà le fait que sa compagne ou son compagnon l'a quitté. Il peut s'agir d'une sensation d'abandon, de trahison, d'impression d'être nul(le) parce qu'il ou elle n'a pas réussi à retenir l'être aimé...

### 2. ÉVALUER L'INTENSITÉ

Une fois l'émotion présente définie avec autant de précision que possible, je demande au patient de me dire sur une échelle de 0 à 10 l'intensité de cette émotion. Évidemment, cette échelle est tout à fait subjective mais cela n'a pas d'importance. Il importe de définir une certaine intensité, de façon à la voir évoluer au cours de l'exercice d'EFT.

### 3. ÉLABORER UNE PHRASE DE CENTRAGE

À partir de l'émotion présente, nous allons élaborer une petite phrase qui permet de se centrer sur l'émotion. Cette petite phrase consiste à dire : « Même si je me sens triste d'être abandonné, je m'aime et je m'estime » ou plus simplement : « Même si je me sens triste d'être abandonné, je m'aime bien. » Bien sûr, cette phrase va varier d'une émotion à une autre. Ce peut être par exemple : « Même si je me sens stressé par mon travail, je m'aime et je m'estime » ou encore : « Même si je me sens nul de ne pas réussir à parler en public, je m'aime et je m'estime. » Ainsi formulée, cette phrase peut sembler absurde, pourtant, elle a son importance et repose sur des considérations psychologiques que je ne développerai pas ici.

#### 4. LA RONDE EFT

Ce travail préliminaire étant fait, nous passons à l'exercice lui-même. Cet exercice est fréquemment appelé une ronde. La première étape de cette ronde consiste à tapoter à l'aide de trois doigts (l'index, le majeur et l'annulaire) le tranchant de la main opposée, appelé le point karaté (**voir figure 1, point n° 1**). La main que vous utilisez importe peu. Tout en tapotant d'une façon énergique ce point karaté, le patient va répéter trois fois de suite la fameuse phrase que nous avons élaborée au préalable.

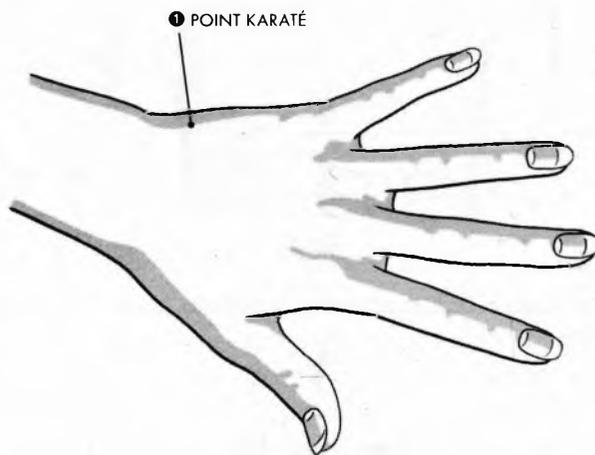


FIGURE 1

Une fois cette phrase répétée, le patient va effectuer entre cinq et dix tapotements au-dessus de l'œil (**figure 2, point n° 2**), puis le même nombre de tapotements à l'angle de l'œil (**figure 2, point n° 3**), puis sous l'œil (**figure 2, point n° 4**), sous le nez (**figure 2, point n° 5**), dans le creux du menton (**figure 2, point n° 6**), juste sous la clavicule (**figure 2, point n° 7**), sous le sein (**figure 2, point n° 8**) et enfin sous le bras, au niveau de la poitrine (**figure 2, point n° 9**). Tous ces tapotements se feront en répétant l'un des mots de la fameuse phrase du début. Ce peut-être « parler en public », « stressé », « triste ». Il n'est pas important de respecter l'ordre qui vous est donné. Le nombre de tapotements est lui aussi laissé à votre libre choix. Quant au côté et à la main à utiliser, ils doivent tout simplement répondre à votre confort : peu importe que ce soit la main droite ou la main gauche qui tapote, le côté gauche ou le côté droit qui est tapoté.

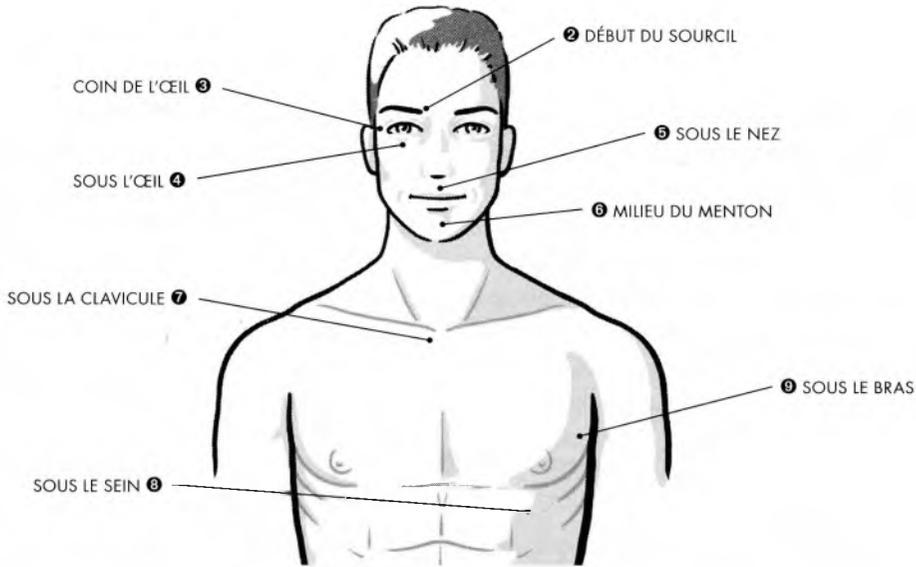


FIGURE 2

Une fois cette première série de tapotements terminés, repérez sur le dos de votre main la gouttière que forment les os entre votre auriculaire et votre annulaire (**figure 3, point n° 10**) en utilisant toujours les trois doigts que vous avez utilisés pour faire les premiers tapotements. Tapotez cet endroit que l'on nomme le point de gamme. Tout en le tapotant, commencez par fredonner pendant quelques secondes une petite chanson (je sais que cela peut paraître stupide, mais cela fait partie de la procédure) puis comptez de 1 jusqu'à 5 et fredonnez à nouveau tout en continuant vos tapotements.

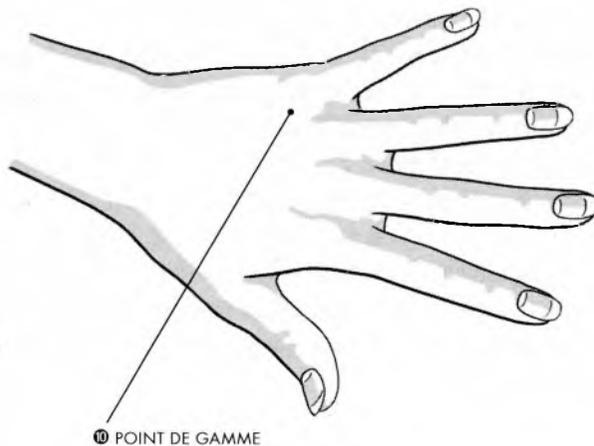


FIGURE 3

En continuant à tapoter cet endroit, fermez les yeux durant quelques secondes puis rouvrez-les tout en regardant vers le bas sans bouger la tête et remontez votre regard vers le haut. Tout en gardant toujours la tête bien droite, baissez les yeux et portez votre regard vers la droite puis remontez-le tout doucement vers le point en haut à gauche. Reportez ensuite votre regard vers le point en bas à gauche et remontez votre regard vers le point en haut à droite. Une fois que vous avez terminé ces petits mouvements des yeux, faites passer votre regard de gauche à droite en faisant un demi-cercle. La procédure peut sembler complexe mais, si vous suivez la **figure 4**, vous devez y arriver facilement. Quoi qu'il en soit, ne vous en faites pas. Si vous faites des erreurs dans la procédure, cela n'a pas d'importance. Une fois que vous avez terminé ces mouvements des yeux, respirez deux fois profondément.

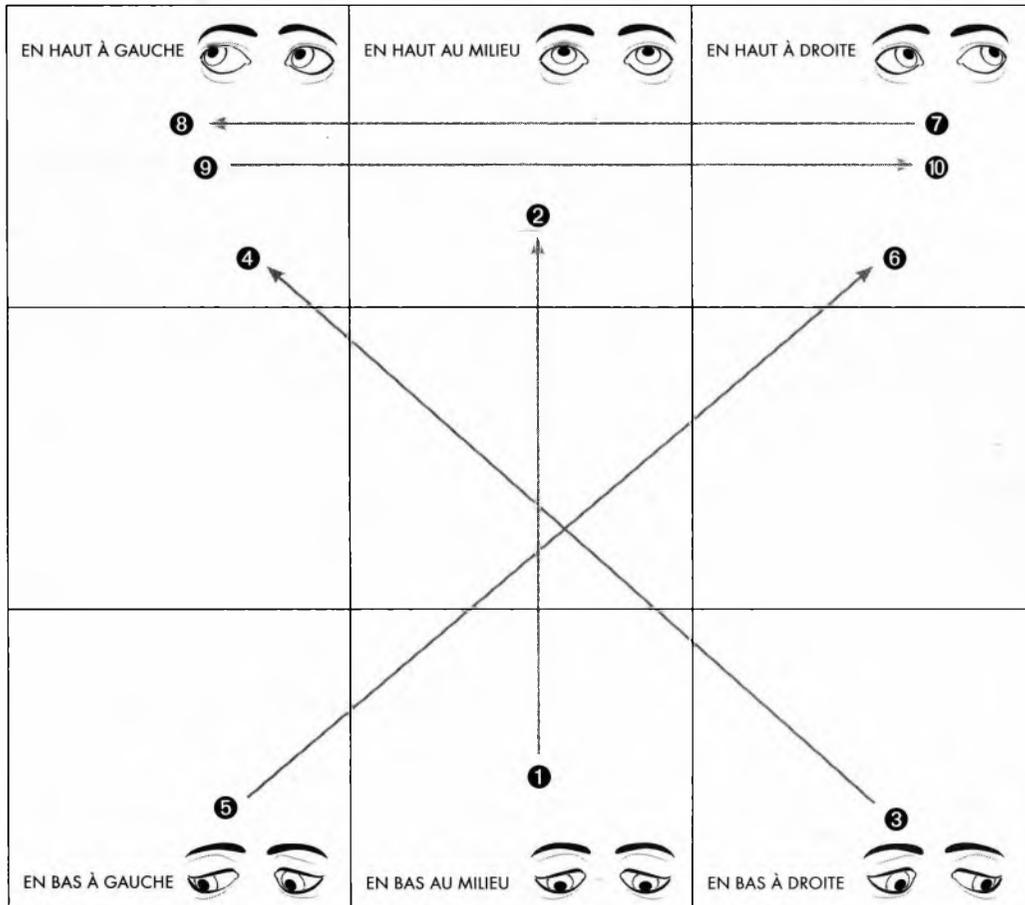


FIGURE 4

La ronde terminée, évaluez la situation, c'est-à-dire demandez-vous sur l'échelle de 0 à 10 à quel niveau se trouve votre émotion. Si elle est encore au-dessus de 1 ou 2, vous pouvez recommencer la procédure. Mais avant de recommencer, demandez-vous si l'émotion présente est toujours la même. Il se peut très bien qu'elle ait changé. Dans ce cas, changez votre phrase du début. Si elle reste la même, ajoutez le mot « encore » à votre phrase, comme par exemple : « Même si je suis encore stressé, je m'aime et je respecte. »

Répétez la ronde entre trois et cinq fois. Il est très important de faire l'ensemble de ces mouvements d'une façon aussi détendue que possible et de ne pas avoir le souci de suivre à la lettre chacune des étapes. Si vous en avez raté une, ce n'est pas grave. À la prochaine ronde, vous y penserez sûrement. Poursuivez et vous verrez que les résultats sont pour le moins surprenants.

# PLANIFIER SA SÉANCE D'AUTOHYPNOSE

Pratiquer l'autohypnose ne comporte aucun risque. De plus, à la différence des médicaments, l'autohypnose ne génère pas d'effets secondaires indésirables. Vous pouvez l'utiliser sans modération. Bien au contraire : plus vous aurez l'occasion de pratiquer, plus les résultats escomptés seront au rendez-vous. Par contre, il est bon de prendre un certain nombre de dispositions afin que chacune des séances qui vous sont proposées dans ce livre se déroulent dans les meilleures conditions possibles d'efficacité et de bien-être.

## QUAND PRATIQUER L'AUTOHYPNOSE ?

Le moment de la journée où vous allez faire vos séances d'autohypnose n'est pas important. L'essentiel est que vous puissiez trouver un moment où vous êtes certain d'être tranquille. Si vous faites vos exercices le soir, il y a de fortes chances, surtout si vous êtes au lit, que vous passiez du sommeil hypnotique au sommeil naturel sans vous en rendre compte. En revanche, n'oubliez pas d'aller aux toilettes avant de commencer votre séance. Une vessie pleine ne facilite pas la tranquillité d'esprit.

Attention ! Ne pratiquez jamais l'autohypnose en conduisant ou lorsque vous pratiquez une activité qui réclame toute votre attention, vous risqueriez un accident. De même, si vous devez conduire après une transe, assurez-vous que vous vous sentez pleinement alerte.

## OÙ PRATIQUER L'AUTOHYPNOSE ?

L'autohypnose peut se pratiquer n'importe où. Pour votre confort, il est plus agréable que les séances se déroulent dans un endroit calme, alors que vous êtes installé sur un siège confortable. Peu importe qu'il s'agisse d'un fauteuil en cuir, d'un canapé, ou d'une chaise pliante, l'essentiel est que vous soyez bien. Vous pouvez aussi effectuer vos exercices au lit, avec le risque toutefois que vous vous endormiez plus ou moins

rapidement. Avec l'habitude, vous pourrez même pratiquer vos exercices d'autohypnose dans des lieux publics, dans les transports en commun ou lors de réunions particulièrement ennuyeuses qui ne nécessitent pas votre « présence » mentale, mais seulement votre présence physique. Avant de commencer, prenez la précaution d'éteindre votre portable.

## **COMBIEN DE TEMPS FAUT-IL PRÉVOIR ?**

Il n'y a pas de durée idéale pour une séance d'autohypnose. Pour certains, elle peut durer quelques minutes, pour d'autres, elle va pouvoir durer jusqu'à une heure. L'essentiel est d'en faire quelque chose de systématique. Si on laisse sa programmation dans le vague, à chaque jour, à chaque instant, il y a une bonne raison pour ne pas faire sa séance : le travail, les enfants, une émission de télévision... Notamment lorsqu'on débute il est indispensable de se fixer un « rendez-vous », si possible quotidien, avec soi-même.

Certains de mes patients évoquent la crainte qu'ils ont de ne pas se réveiller. Rassurez-vous, on se réveille toujours d'une transe, qu'elle soit effectuée par un thérapeute ou à titre individuel. Le seul problème auquel vous puissiez être confronté, c'est la relativité du temps. Vous vous êtes certainement déjà rendu compte que, suivant les activités que vous exercez, le temps peut paraître plus ou moins long. Je me souviens très bien des quatre heures de mathématiques que j'avais tous les lundis et qui me semblaient durer toute une journée, alors que les vacances passaient beaucoup trop vite. C'est le cas des séances d'autohypnose. En général, ces séances sont très agréables et le temps passe très vite. Si vous avez un rendez-vous ou un horaire qui ne vous permet pas de vous laisser aller durant un laps de temps trop long, mettez une alarme (douce si possible) pour vous rappeler que le temps dont vous disposez est écoulé. Avec l'habitude, vous verrez, que vous développerez une horloge interne qui vous « réveillera » au bout d'un laps de temps que vous aurez décidé au préalable.

**DEUX CHOSES IMPORTANTES À SAVOIR AVANT DE COMMENCER VOS SÉANCES D'AUTOHYPNOSE**

Vous n'avez pas besoin d'une prescription médicale pour faire de l'hypnose ou de l'autohypnose. **Ces pratiques ne peuvent que vous aider. Par contre, elles ne sauraient remplacer une consultation avec votre médecin traitant.** Celui-ci est habilité à dire si les symptômes que vous présentez nécessitent ou non un traitement médicamenteux. Par ailleurs, vous allez sûrement constater qu'assez rapidement, vos séances d'autohypnose vont vous permettre de vous sentir mieux dans votre peau et dans votre corps. Si vous prenez des médicaments, il est indispensable de consulter votre médecin afin de savoir si vous pouvez arrêter de les prendre ou en diminuer les doses. Ne le faites jamais de votre propre chef, cela peut être dangereux.

**N'oubliez jamais que l'autohypnose et l'hypnose n'ont rien de magique.** C'est une technique simple, à la portée de tous, dont la clé est une utilisation aussi régulière que possible. Ne croyez jamais les charlatans qui vous disent que l'hypnose et l'autohypnose peuvent tout guérir et qu'« il suffit de... » Ce que l'hypnose et l'autohypnose permettent, c'est de rassembler toutes ses ressources intérieures pour permettre de changer et de guérir. Elles ne font pas de miracles. L'un des seuls préceptes de l'hypnose et de l'autohypnose est que l'on a tout pour guérir en soi. Alors, soyez prudent et renseignez-vous avant de vous lancer dans des formations ou des consultations qui risquent d'être aussi coûteuses qu'inutiles.



# TROUVER SON LIEU-REFUGE

## QU'EST-CE QU'UN LIEU-REFUGE ?

Après avoir défini l'endroit où vous voulez vous rendre, c'est-à-dire votre objectif, et avoir pris les quelques précautions nécessaires avant de partir, telles qu'elles sont énoncées dans le chapitre précédent, vous êtes enfin prêt à vous lancer dans l'aventure. Une dernière chose pourtant, il est important, comme dans tout voyage, de savoir d'où vous allez partir.

Bien sûr, nous sommes dans le monde de l'imaginaire et, dans la réalité, vous savez très bien où vous êtes. Peut-être êtes-vous confortablement installé dans votre salon, dans votre chambre à coucher, ou même au bureau. Ce que je vous propose de définir à ce stade, c'est l'endroit idéal où vous aimeriez être. Cet endroit où vous vous sentez en sécurité, avec une impression très agréable de bien-être. Ce peut effectivement être votre salon, votre chambre à coucher ou votre bureau, mais, en général, ce lieu de sécurité est un lieu imaginaire, ou un lieu auquel vos souvenirs attachent toutes sortes de qualités. C'est ce qu'en anglais on nomme une *safe place*, un endroit où l'on se sent en sécurité, un lieu-refuge. C'est à partir de cet endroit que vous allez vous lancer dans l'aventure. C'est là que vous pourrez revenir à tout moment, non seulement pendant la transe mais aussi dans la vie de tous les jours, pour vous « retrouver ».

Un lieu-refuge, c'est avant tout ce que vous voulez qu'il soit. Ce lieu, qui sera différent d'une personne à une autre, mais aussi peut-être d'un moment à un autre, est un endroit réel ou imaginaire, présent ou passé, où vous vous sentez bien. Je sais, la notion de se « sentir bien » est très vague. Disons, pour être plus précis, qu'il s'agit d'un lieu où vous vous sentez à la fois en sécurité, douillettement installé, et où vous ressentez du plaisir, de la douceur, du bien-être... Ce peut être n'importe quel endroit : un lieu connu, un lieu que vous pouvez construire de toutes pièces ou même une partie de votre corps. Le plus important, c'est que vous vous y sentiez en parfaite sécurité. Évitez tout de même les endroits trop chargés de souvenirs. Votre esprit risquerait de « divaguer » dans les pensées qui s'y rattachent.

## **COMMENT CHOISIR CE LIEU ?**

Chacun pourra trouver son lieu-refuge à sa façon. Ce que je trouve le plus pratique, c'est de fermer les yeux et de laisser son esprit se promener dans le dédale des souvenirs en ayant en tête les critères énoncés ci-dessus pour définir son lieu-refuge : la sécurité, le bien-être, la douceur, le plaisir... Vous pouvez vous remémorer un rêve, un film ou un livre. Ce peut être aussi un lieu dont vous a parlé une amie et sur lequel vous avez fantasmé, sans jamais l'avoir vu.

Lorsque vous aurez plus ou moins repéré cet endroit, je vous propose de vous « téléporter » dans ce lieu. Inutile de faire des valises, et surtout, j'insiste beaucoup sur ce point, laissez-vous aller à toutes les folies. Ce lieu est votre monde. Il ne connaît aucune limite. Si vous imaginez une villa, inutile de penser à des détails aussi triviaux que son prix, le lieu où elle va se trouver, s'il va vous falloir faire le ménage des quinze pièces qu'elle comporte... Vous êtes dans le domaine du rêve et, dans ce monde, il n'existe pas de limite, sinon celle de votre imagination.

## **ET SI RIEN NE VIENT ?**

Si aucune image ne vous vient à l'esprit ou si, à chaque fois qu'une évocation prend naissance, elle est automatiquement accompagnée d'une catastrophe potentielle, je vous propose un petit truc qui pourra peut-être vous aider. Au lieu de partir à la recherche d'un endroit-refuge, essayez de retrouver un moment agréable de votre vie, qui vous a procuré une sensation de bien-être et de plaisir. Cela peut être un événement heureux qui s'est déroulé il y a quelques jours à peine ou dans votre enfance : le matin de Noël où vous avez découvert des cadeaux au pied du sapin, une promenade à la montagne avec une amie, le câlin de vos parents le soir avant de vous coucher, un bon repas, un dessert sucré ou le plaisir de déguster une sucette après l'école. Peu importe le souvenir, pourvu qu'il vous apporte un rayon de soleil et une sensation de bien-être. C'est ce moment, aussi fugace fut-il, qui va vous servir de lieu-refuge.

Si malgré tout, vous ne parvenez toujours pas à trouver un lieu-refuge, cela n'a pas d'importance. C'est un confort supplémentaire qui n'est pas indispensable. Si rien ne se présente à votre esprit, ne vous crispez pas, laissez-vous aller. Ce lieu se présentera peut-être durant la prochaine séance.

## **QUAND UTILISER CE LIEU ?**

Vous allez pouvoir utiliser votre lieu-refuge en différentes occasions. Lorsqu'on commence une séance d'autohypnose, il est d'usage de lui rendre une petite visite. En évoquant un lieu, par exemple une plage sous les tropiques, vous serez déjà parti en voyage et vous vous sentirez déjà mieux. Une fois la transe commencée, si vous sentez la nécessité de vous ressourcer, réfugiez-vous dans cet endroit pour retrouver votre sérénité. Mais là où le lieu-refuge prend tout son sens, c'est dans la vie de tous les jours. Si vous vous trouvez devant une situation difficile ou ennuyeuse, un événement désagréable, cette évocation vous sera d'un grand réconfort.



# LA TRANSE À LA PORTÉE DE TOUS

## COMMENT S'INSTALLER POUR FAIRE UNE TRANSE

### **S'installer confortablement**

Comme je l'ai déjà dit, lorsque vous allez commencer vos séances d'autohypnose, il est important, pour que votre transe soit aussi réussie que possible, que vous soyez bien installé. Cette sensation de confort varie d'une personne à l'autre et d'un moment à l'autre. Que vous choisissiez un fauteuil, un canapé, une chaise ou un tabouret, peu importe, du moment que vous vous sentez bien. Le lieu est lui aussi laissé à votre discrétion. Avec l'habitude, vous serez capable de faire une transe dans n'importe quel endroit, même en public, entouré d'une multitude de personnes.

Pensez à éteindre votre portable. Il est très désagréable d'être dérangé pendant une transe par la sonnerie du téléphone.

Installez-vous dans le siège qui vous est le plus confortable. Posez vos deux pieds bien à plat sur le sol et vos deux mains sur vos cuisses. Votre tête doit, si possible, avoir un appui de façon à ce que, si la transe devient par trop profonde, elle puisse se laisser aller.

### **Fermer les yeux**

Avant de commencer, je vous recommanderais de fermer les yeux. Le fait de ne rien voir facilite la concentration. Pour ceux que cela inquiéterait, fermer les yeux n'est pas indispensable pour faire une transe.

## **Ne pas s'empêcher d'éternuer**

Si vous avez besoin d'éternuer ou de vous gratter le nez, n'hésitez pas, faites-le. Si vous essayez de lutter contre ces envies, elles finiront par prendre tout l'espace de votre esprit.

## **COMMENT ENTRER EN TRANSE**

### **Ne pas s'inquiéter de sa capacité à entrer en transe**

Ce qui inquiète le plus mes patients à qui j'enseigne l'autohypnose, c'est leur capacité à entrer seuls en transe. Et pourtant... C'est un état à la fois naturel et facile à mettre en place. La première chose à savoir est qu'il n'existe pas une forme unique de transe. Chacun a sa façon de vivre cet état de conscience modifiée. Un peu comme chacun a sa façon de vivre ses rêves. Vouloir les comparer ou estimer leur « valeur » est aussi vain que de vouloir comparer son sommeil à celui d'un autre.

Chaque forme de transe est très personnelle. Peut-être aurez-vous l'impression de vous endormir ou d'être réveillé pendant toute la durée de votre transe. Cela n'a aucune importance. J'aurais tendance à dire que ce qui est important, c'est qu'à la fin de la transe, vous vous sentiez mieux qu'auparavant.

Ne vous posez même pas la question de savoir si « ça a marché ». Cette question n'a pas de sens. Plus vous pratiquerez, plus vous ressentirez le plaisir de ce moment unique consacré à vous faire du bien.

### **Ce qui compte, c'est l'état d'esprit !**

Il n'existe pas de méthodes magiques pour entrer en transe. En fait, ce n'est pas vraiment la méthode qui importe mais plutôt votre état d'esprit au moment où vous voulez induire une transe. Le principe de la transe est de vous focaliser sur vous-même et non sur ce qui se passe à ce moment-là dans votre vie. Je sais que c'est beaucoup plus facile à dire qu'à faire. Lorsque vous désirez faire une séance d'autohypnose, c'est en général dans des moments difficiles où de multiples pensées traversent votre esprit. Le premier élément à définir est pourquoi vous voulez faire une transe (voir p. 53). À partir

de là, votre inconscient pourra de lui-même faire le reste du travail. Il est important de se remémorer que le succès d'une transe est beaucoup plus lié à vous-même qu'à la méthode que vous allez employer.

### **Laisser les pensées filer**

Surtout dans les premiers temps, vous aurez peut-être du mal à arrêter le flot des pensées qui assaillent votre conscient. Cela n'a pas d'importance. Laissez passer ces pensées sans essayer de les arrêter. Si vous essayez de les stopper, elles se feront de plus en plus présentes et vous empêcheront de vous laisser aller. Laissez-les circuler. Elles finiront bien par s'arrêter d'elles-mêmes. Et si elles ne s'arrêtent pas, cela n'a aucune importance car, pendant que votre conscient se demande si vous avez bien acheté du pain ou se remémore la conversation que vous avez eue avec un de vos amis, votre inconscient peut très bien accueillir vos suggestions.

## **13 techniques pour entrer en transe**

Il existe de nombreuses techniques pour entrer en transe. Je vais vous en exposer treize, mais cette liste est loin d'être exhaustive et tous les moyens sont bons pour y parvenir. Les techniques que je décris ici sont parmi les plus simples, mais, en fin de compte, c'est à vous et uniquement à vous, de choisir celle qui vous convient le mieux, quitte à en utiliser plusieurs si cela vous convient et à varier en fonction de votre humeur et du moment. D'ailleurs, vous verrez très vite, que vous allez mettre au point votre propre technique pour entrer en transe qui n'aura peut-être rien à voir avec celles que je vous indique ici.

### **1. La transe par la fixation**

Fixez un point situé au-dessus de votre ligne d'horizon. Ce peut être une tache sur le papier peint, un objet haut placé, un point lumineux. Regardez-le avec attention, sans pour autant essayer de l'analyser, c'est-à-dire d'étudier sa forme, sa raison d'être ou sa couleur. Au bout de quelques instants, vous sentirez que vos paupières ont tendance à devenir lourdes et que vos yeux ont envie de se fermer. Résistez juste quelques secondes à cette envie, puis laissez-vous aller : fermez les yeux, laissez aller votre tête, et soulagez en même temps la légère tension qui a pu apparaître dans votre cou.



## 2. La transe par la goutte d'eau

Commencez par fermer les yeux, puis respirez au rythme qui vous convient. Les yeux toujours fermés, imaginez une fleur et sur cette fleur une goutte d'eau. Vous voyez devant vos yeux cette goutte d'eau dans laquelle brille le soleil. Regardez attentivement les couleurs qui se reflètent dans la goutte d'eau. Plus vous observerez cette goutte d'eau et plus vous sentirez une détente envahir peu à peu votre corps.

## 3. La transe par les sens

Installez-vous confortablement, puis sentez vos mains posées sur vos cuisses. Écoutez les différents bruits qui vous entourent. Sentez le parfum que dégage une fleur, le pain dans une boulangerie (peu importe l'objet et son parfum). Imaginez un bonbon ou un morceau de chocolat qui fond dans votre bouche, sentez-en le goût, la texture. Évoquez un paysage que vous aimez. Passez ainsi plusieurs fois d'un sens à un autre et la transe viendra d'elle-même.

#### 4. La transe par les points d'appuis

Installez-vous confortablement et sentez tous les points de votre corps qui sont en contact avec le sol ou/et le siège sur lequel vous êtes assis : votre pied droit sur la moquette, puis votre pied gauche, votre cuisse droite sur le canapé, puis votre cuisse gauche, vos fesses, votre dos, votre tête contre un coussin... Focalisez votre attention sur ces différents points à chaque évocation. Après avoir répété ce « tour » trois ou quatre fois, la transe viendra d'elle-même.

#### 5. La transe par la respiration

Respirez tranquillement par le nez, à votre rythme. Puis inspirez profondément et retenez votre souffle deux ou trois secondes en ayant soin qu'à aucun moment cette rétention ne soit inconfortable. Puis expirez lentement, en répétant intérieurement trois fois le mot « Dors ! » Laissez votre corps se détendre autant que possible. Répétez cette procédure cinq ou six fois ! Vous allez très vite constater que vos paupières vont devenir de plus en plus lourdes, pour finir par se fermer.

#### 6. La transe par le souvenir presque hypnotique

Pour entrer en transe lors d'une séance d'autohypnose, il suffit souvent d'évoquer des moments durant lesquels on a pu être en transe par le passé. Ces trances pouvaient être involontaires, comme un cours où l'on s'ennuyait, ou volontaires, si on a déjà eu l'occasion de faire une séance avec un hypnothérapeute. Remettez-vous en situation et vous verrez que cet état passé revient facilement, surtout si vous évoquez l'environnement, les images, le son de la voix et votre état général à l'époque des faits.

#### 7. La transe par la safe place

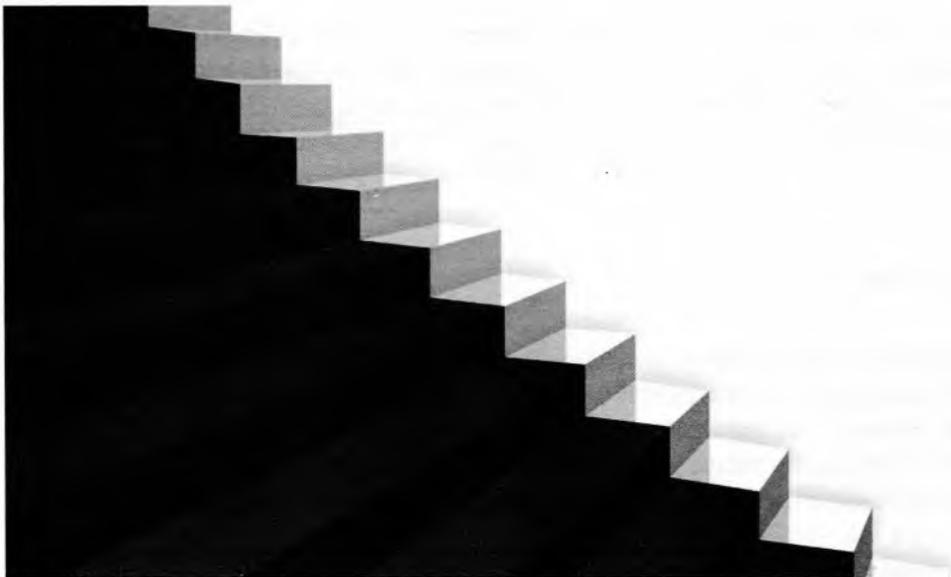
Si, comme je vous l'ai suggéré (voir p. 73), vous êtes parvenu à vous créer un lieu de sécurité, une façon agréable d'entrer en transe est de vous rendre dans cet endroit. Imaginez-vous sur la plage de vos rêves ou dans ce chalet que vous avez construit dans votre esprit. Retournez dans cet endroit qui est à vous, et uniquement à vous, des sensations comme l'odeur du feu de bois, la chaleur du soleil sur votre peau, les odeurs d'un jour de fête, la lumière du soleil couchant... Cette évocation à elle seule vous permettra de vous décontracter, de vous mettre en transe.

## 8. La transe par la dissociation

Parfois, lors d'un rêve, il vous est peut-être arrivé d'avoir la sensation de « quitter » votre corps et de vous voir, comme si vous étiez une personne extérieure à vous-même. Souvent, l'image n'est pas nette, mais vous parvenez tout de même à vous rêver dans diverses situations. La méthode de transe par dissociation va utiliser ce procédé. Installez-vous confortablement et regardez ce qui vous entoure. Puis fermez les yeux et essayez de vous « voir » dans cet environnement. Une fois que vous vous êtes parvenu à vous « voir », « revenez » dans votre corps. Recommencez plusieurs fois ce va-et-vient en ajoutant une dimension : celle de vous voir en train de vous endormir. Au bout d'un moment, vous serez effectivement en transe !

## 9. La transe par la descente dans le sommeil

Fermez les yeux et imaginez devant vous un escalier recouvert de velours rouge, par exemple. Vous allez descendre cet escalier en toute sécurité en tenant la rampe. Cet escalier comporte dix marches. Descendez lentement, en comptant les marches au fur et à mesure. À chaque marche, imaginez que vos paupières sont de plus en plus lourdes et que votre corps s'alourdit lui aussi. À la dixième marche, vous serez dans un état de conscience modifiée suffisant pour commencer votre travail.



## 10. Les mains magnétiques

Frottez-vous fortement les mains pendant quelques instants jusqu'à ce que vous sentiez une certaine chaleur générée par le frottement. Lorsque cette chaleur devient bien présente, éloignez vos mains l'une de l'autre d'environ 50 cm. Puis, dans un mouvement lent, rapprochez-les et écartez-les jusqu'à ce qu'elles se trouvent dans une position où vous ressentiez un certain magnétisme qui passe d'une main à l'autre. Fermez les yeux et laissez-vous aller autant que possible. À partir d'un certain moment, vous allez sentir que vos mains vont se rapprocher l'une de l'autre. Peut-être iront-elles jusqu'à se joindre ou resteront-elles à distance. Cela importe peu. Le simple fait de vous concentrer sur vos mains va vous permettre, peu à peu, d'entrer en transe.

## 11. La lévitation du bras

Commencez par bouger le bras de votre choix en le soulevant devant vous. Faites-le bouger lentement de haut en bas. Vos mouvements sont lents sans être de grande ampleur. Focalisez votre attention sur ce bras. Les yeux fermés, vous allez ressentir tous les mouvements des muscles de votre bras et de votre épaule. Puis, mentalement, vous allez répéter une phrase qui certes peut paraître étrange, mais qui a son efficacité : « Mon cher inconscient, tu vas faire bouger mon bras. Mon bras va devenir de plus en plus léger jusqu'à ce qu'il flotte tout seul dans l'espace. » Le fait de vous concentrer sur votre bras qui bouge légèrement va vous faire entrer en transe d'une façon relativement rapide. Vous pouvez continuer à faire bouger votre bras ou le faire s'arrêter. Focalisez toute votre attention sur ces mouvements. Quand vous sentez suffisamment en transe, vous pouvez soit laisser votre bras en l'air et vous allez constater avec surprise qu'il va y rester sans difficulté, soit le reposer sur votre jambe.

## 12. La méthode de Betty Erikson

Betty Erikson était la femme de Milton Erickson. Elle a pratiqué l'hypnose et l'autohypnose pendant de nombreuses années. Sa méthode est très simple et vous permettra d'entrer en transe rapidement. Installez-vous confortablement et prenez conscience de quatre objets qui vous entourent : un écran d'ordinateur, une porte, une fenêtre, des rideaux... « Enregistrez-les » dans votre esprit. Si vous le souhaitez, vous pouvez même vous répéter mentalement : « Je vois un écran d'ordinateur, je vois une fenêtre, ... »

Dans un second temps, de la même façon, notez mentalement quatre bruits que vous entendez autour de vous et répétez-vous mentalement : « J'entends la télévision des voisins, j'entends le bruit de la pendule... »

Enfin, dans un troisième temps, notez des sensations telles que vos deux pieds sur le sol, votre dos contre le dossier du siège, la température ambiante...

Vous allez répéter l'ensemble de cet exercice avec trois objets, trois bruits, trois sensations. Puis avec deux objets, deux bruits, deux sensations. Et enfin, avec un seul objet, un seul bruit, une seule sensation. Si vous n'avez pas l'impression d'être totalement en transe à la fin de cette ronde, vous pouvez la répéter en fermant les yeux.

### 13. Le pendule

Afin d'induire une transe, vous pouvez utiliser un pendule ou une simple chaîne avec un bijou au bout. Tenez la chaîne entre votre pouce et votre index alors que votre coude ne repose pas sur un support et que votre bras est légèrement surélevé. Fixez ce pendule et attendez qu'il se mette à bouger d'avant en arrière. Ce mouvement peut venir de lui-même ou vous pouvez l'induire simplement par un léger mouvement. Restez bien fixé sur ce pendule qui bouge légèrement. Au bout d'un certain temps, vos yeux vont se fermer et vous allez entrer en transe alors que le pendule tombera peut-être sur le sol.



## Un exemple de début de transe en cabinet

Voici un exemple de début de transe telle que je la pratique en cabinet.

Alors que vous êtes confortablement installé dans votre fauteuil, je vous propose de fermer les yeux.

*« Je vais compter jusqu'à 5 et, au fur et à mesure de ce décompte, vous allez peu à peu glisser de l'état de veille à cet état très agréable qu'est le sommeil hypnotique. À chaque chiffre que vous allez égrainer, vos paupières vont être de plus en plus lourdes et vous allez sentir le sommeil vous gagner peu à peu.*

Comptez lentement : 1... 2... 3... 4... 5...

*Peut-être pouvez-vous sentir vos pieds confortablement posés sur le sol et vos mains bien à plat sur vos cuisses. Vous sentez aussi le dossier de votre siège dans votre dos et le siège lui-même sous vos cuisses.*

*Peut-être pouvez-vous aussi entendre les bruits qui vous entourent : des voix dans la pièce à côté ou le bruit des voitures dans la rue. Vos paupières sont de plus en plus lourdes et vous sentez sans doute une certaine lourdeur s'installer dans votre corps, à moins que votre corps ne vous paraisse plus léger, léger comme une plume qu'un souffle de vent fait voler.*

*Vous sentez vos paupières qui deviennent encore plus lourdes et un certain engourdissement gagne votre corps. Peut-être cet engourdissement commence-t-il dans votre jambe gauche, au niveau du mollet, ou dans votre bras droit au niveau du poignet ? Même si de nombreuses pensées continuent à circuler dans votre conscient, vous avez conscience que votre inconscient peu à peu se conscientise. Et plus votre conscient voudra résister à l'inconscient, plus votre inconscient sera présent.*

*Très bien ! Très, très bien ! Vous êtes en train d'entrer en transe avec beaucoup de facilité, même si vous avez l'impression que vous ne vous trouvez pas dans un état de conscience modifiée, votre inconscient sait pertinemment que vous êtes en train de basculer dans la transe. Mais souvenez-vous, vous n'êtes pas obligé de dormir, de même que vous n'êtes pas obligé de vous détendre. Très bien ! Très, très bien ! »*

## PENDANT LA TRANSE

### Approfondir la transe

Si vous jugez nécessaire d'avoir une transe plus profonde, pour mieux vous détendre, ou simplement parce que cela vous est plus agréable et qu'il vous semble que cela vous permet d'atteindre des niveaux plus profonds de votre inconscient, il existe une technique simple. Une fois que vous avez accompli l'un des exercices préliminaires évoqués ci-dessus (p. 79) et que vous vous sentez plus ou moins engourdi dans ce rêve éveillé, essayez de compter lentement de 29 à 21. Notez que ces chiffres n'ont aucune importance, ce pourrait aussi bien être de 9 à 1 ou de 99 à 91. L'important est de compter à l'envers. Peu importe que vous parveniez à citer tous les chiffres dans l'ordre. D'ailleurs, si vous ne parvenez pas aux derniers chiffres, c'est encore mieux. Cela veut tout simplement dire que vous vous êtes « endormi » plus profondément avant d'y arriver. Cette technique a pour avantage de bien souvent apaiser le ballet incessant des pensées qui traversent votre esprit conscient.

### Faire en sorte que la transe soit positive

Lorsque vous vous trouvez dans une situation difficile, des idées négatives hantent votre esprit. Si vous n'êtes pas occupé, ces idées ont tendance à tourner dans votre tête et à aggraver votre état psychologique. Ce n'est pas une raison pour éviter de faire vos exercices d'autohypnose, au contraire. Ce qu'il va vous falloir faire, c'est une « transe positive ». Qu'entend-on par « transe positive » ? C'est une transe qui, au lieu de nous faire sombrer un peu plus dans la déprime, va au contraire évoquer des images positives et agréables.

Plus facile à dire qu'à faire, me direz-vous ! Effectivement, ce n'est pas toujours évident si l'on est seul et que l'on est mal. Mais une des solutions que vous pouvez envisager lorsque vous vous trouvez dans cette situation, c'est de vous transporter dans votre lieu-refuge (voir p. 73), là où vous vous sentez en parfaite sécurité. À ce moment-là, votre séance d'autohypnose vous permettra de vous déconnecter des problèmes qui vous entourent et de retrouver une certaine sérénité. Vous pouvez aussi utiliser la fameuse baguette magique (voir p. 58 ) pour laisser venir à vous des scénarios agréables.

## **Ne pas se soucier de la profondeur et de la qualité de la transe**

La profondeur de la transe est quelque chose de très personnel. Elle pourrait être définie comme le niveau de conscience de la réalité ambiante. Si, par exemple, vous entendez clairement ce que dit votre voisine ou le bruit des poubelles à l'extérieur, la transe n'est pas profonde. Mais si vous n'entendez plus les hurlements du bébé des voisins ou le son de la télévision dans le salon, vous êtes en transe profonde.

La qualité de la transe, c'est-à-dire son « efficacité », n'a rien à voir avec sa profondeur. Vous pouvez très bien avoir l'impression d'être totalement présent, d'entendre les bruits de la circulation et malgré tout vous détendre et évoluer dans vos suggestions. Milton Erickson, le père de l'hypnose moderne, ne se souciait pas vraiment de « mettre » ses patients en transe. Sa voix seule et ses discussions avec ses patients suffisaient amplement pour les mettre dans un état de conscience modifiée.

En résumé, lorsque vous faites une transe, souciez-vous uniquement de votre bien-être, n'essayez pas d'évaluer la qualité de ce qui se passe.

## **COMMENT SORTIR DE TRANSE**

Il n'y a aucun risque que vous restiez « coincé » dans une transe sans pouvoir en sortir. Vous avez plusieurs façons de revenir à la réalité.

### **« Décider » pendant la transe**

Durant votre transe, vous demeurez « conscient » et vous pouvez décider de votre propre chef de vous réveiller, simplement en vous disant qu'il est temps de regagner le monde réel. Pour cela, il vous suffit de vous reconnecter peu à peu avec la réalité ambiante : le sol, la température, les bruits, la lumière... Ce n'est pas sans rappeler ce moment agréable le matin, quand on est entre le sommeil et la veille et que l'on se dit qu'il faudrait se lever.

Il est aussi possible qu'après quelques minutes, vous en ayez assez et que vous commenciez à vous ennuyer, vous verrez alors le réveil s'enclencher automatiquement.

Si, en revanche, vous avez des obligations ou si tout simplement vous avez d'autres choses à faire, vous avez plusieurs possibilités pour sortir de transe en temps voulu.

### **Faire confiance à son horloge biologique...**

Vous pouvez décider avant le début de votre transe que vous avez envie de consacrer dix ou vingt minutes à ce moment tranquille et formuler dans votre tête une phrase du type « J'aimerais que cette transe dure quinze minutes ». Faites alors confiance à votre horloge biologique qui vous « réveillera » en temps utile.

### **... Ou se fier plutôt à une horloge électronique**

Si cela peut vous rassurer, vous pouvez aussi utiliser un réveil. Un conseil tout de même : choisissez une sonnerie douce pour vous ménager.



Partie 3

81 troubles et maux  
et 81 tranches  
pour voyager  
vers le mieux-être

# MODE D'EMPLOI DE CETTE TROISIÈME PARTIE

## LES TROUBLES ET LES MAUX

Vous êtes maintenant prêt à entrer dans le vif du sujet, c'est-à-dire à pratiquer l'autohypnose pour venir à bout de la problématique qui est la vôtre. Pour vous y aider, cette troisième partie est divisée en thèmes, qui rassemblent les différents troubles et maux que j'ai pu rencontrer lors de mes consultations :

- Le manque de confiance en soi et la mauvaise image de soi-même ;
- Le stress, le burn-out et la dépression ;
- Les peurs, les phobies et les crises de panique ;
- Les deuils ;
- Le corps ;
- Le sommeil ;
- Les problèmes alimentaires ;
- Les dépendances ;
- Les relations amoureuses et le couple ;
- La maternité ;
- Les enfants ;
- Les jeunes : adolescents et jeunes adultes.

Pour vous permettre de trouver le cas se rapprochant au plus près de votre propre problématique, ces différents thèmes généraux sont ensuite divisés en sous-catégories. Par exemple, pour le premier thème « Le manque de confiance en soi », je vous propose sept sous-catégories : « Une mauvaise image de soi-même », « Être plus sûr de soi », « Une timidité excessive », « L'hyperémotivité », « Vouloir plaire à tout le monde », « Parler en public », « Préparer un entretien d'embauche quand on ne se sent pas sûr de soi ».

Afin de vous piloter au mieux dans vos séances d'autohypnose, il m'a semblé qu'il serait des plus efficaces d'adopter l'approche que j'utilise avec mes patients et de vous faire vivre « en direct » nos séances afin que vous puissiez devenir votre propre thérapeute. Pour chacune de ces « séances », l'approche sera similaire et vous rencontrerez les mêmes rubriques :

- La présentation du patient et de son cas
- Les commentaires de l'hypnothérapeute
- Un petit exercice avant de continuer votre séance
- Un exemple de transe
- Quelques pistes pour construire vos propres transes : une autre idée de transe, des mots et expressions à utiliser dans vos transes, les autres transes de ce livre qui peuvent vous être utiles.



## LES CAS

Afin de donner un cadre à la situation qui vous est présentée, je vous indique tout d'abord le prénom et l'âge du patient ou de la patiente. Il est à noter que pour préserver l'anonymat de mes patients, les prénoms ainsi que les situations ont été soigneusement modifiés.

Ensuite, le patient explique en quelques paragraphes ce qui l'amène à consulter.

La première question que je pose en effet à mes patients lorsqu'ils s'installent dans un fauteuil en face de moi, c'est : « Que puis-je faire pour vous ? ». En général, ils sont préparés à une telle question et vont me raconter ce qui les amène à venir faire une séance d'hypnose. C'est donc par là que va commencer chacune des séances qui vous sont proposées dans cette troisième partie.

Peut-être allez-vous vous reconnaître dans les propos de mes patients, certaines difficultés qu'ils rencontrent, certaines émotions qu'ils ressentent ou certaines expériences qu'ils ont pu vivre. Ne vous attendez pas, bien sûr, à retrouver mot pour mot l'ensemble de vos difficultés et de vos émotions. Ces exemples sont là avant tout pour orienter votre future transe. Même si vous ne vous reconnaissez pas entièrement dans les propos de mes patients, la transe qui vous est proposée, avec quelques adaptations parfois, va vous permettre de faire évoluer votre situation.

Les tranches de vie qui vous sont présentées vous permettront aussi de vous apercevoir que vous n'êtes pas les seuls à rencontrer de telles problématiques. Ce n'est évidemment pas une grande aide de savoir que de nombreuses personnes souffrent du même trouble que vous, mais, à mon sens, il est important que vous puissiez reconnaître que ces difficultés, ces problématiques, ces émotions négatives existent et qu'elles sont reconnues comme étant un « problème ». Combien de fois ai-je entendu un patient me dire lors de sa première séance qu'il souffrait, par exemple, de « timidité excessive », qu'il « ne se sentait pas sûr » de lui-même... Et puis, immédiatement après, il ne pouvait s'empêcher de s'excuser que, bien sûr, il y avait des problèmes autrement plus graves et qu'il « se sentait nul » de venir me déranger pour quelque chose d'aussi peu important alors qu'il avait « tout pour être heureux ».

Ma réponse à cette entrée en matière est que ce n'est pas parce qu'il y a des gens malheureux dans le monde que la souffrance individuelle n'existe pas. Aucune souffrance n'est « nulle ». Chaque souffrance est unique et très personnelle. Personne autour de vous, même ceux qui vous sont très proches et qui vous aiment, ne peut ressentir ce que vous ressentez. Il est important, voire indispensable, de reconnaître l'existence de cette souffrance et de lui donner le droit d'exister.



### **LES COMMENTAIRES DE L'HYPNOTHÉRAPEUTE**

Après avoir laissé parler le patient, je vous livre quelques-unes de mes réflexions concernant la problématique qui l'amène. À cette étape, il ne s'agit pas pour moi de vous faire partager un diagnostic à partir des éléments qui sont exposés par le patient mais plus de vous faire partager certaines réflexions générales sur la problématique et le cas présentés. Loin de détailler l'ensemble de la thérapie, ce qui prendrait dans bien des cas tout un volume, ces commentaires sont là pour vous donner une indication sur la façon dont nous avons procédé. J'espère qu'ils pourront vous être utiles à vous aussi pour déterminer le chemin que vous allez suivre et le type de transe que vous allez employer.



### **UN PETIT EXERCICE AVANT DE CONTINUER VOTRE SÉANCE**

Vient ensuite un petit exercice destiné à vous focaliser sur votre propre problématique. Il se présente sous la forme de quelques questions que vous pouvez vous poser avant de continuer votre séance. Ces questions ont pour but à la fois de vous faire réfléchir

au cas qui vient de vous être exposé et donc de vous faire trouver les liens possibles entre ce cas et votre problématique, mais aussi de vous focaliser sur vous. Elles vous donneront du grain à moudre dans une direction qui sera peut-être différente de celle que vous avez l'habitude de suivre. Attention ! Il ne s'agit pas de vous poser ces questions d'une façon systématique à chaque fois que vous faites une transe, mais il est bon que, de temps à autre, vous les repreniez pour voir si vos réponses évoluent dans un sens ou un autre.



## UN EXEMPLE DE TRANSE

Vient ensuite la transe à proprement parler. Vous pouvez l'utiliser telle quelle ou vous en inspirer pour improviser votre propre transe.

À nouveau, ce qui est le plus important durant cet exercice, c'est de vous ouvrir à tous les possibles. N'oubliez pas qu'il s'agit de récits imaginaires : ils n'ont de limites que celles de votre imagination. Si vous désirez aller sur la lune dans ce moment de transe, c'est tout à fait réalisable. Ne portez pas de jugement de valeur sur ces récits. Dans d'autres circonstances, vous pourriez considérer un voyage sur la lune comme étant inutile, hors de votre portée, voire absurde... Lors d'une transe, de tels adjectifs n'ont pas raison d'être. Si votre rêve est d'être « reconnu », dans ce moment de transe rien ne vous empêche de recevoir un prix Nobel ou d'être le héros d'une saga mythique. Si votre envie est de ne rien faire du tout, laissez-vous aller à vous imaginer ne faisant rien. Si cela peut vous aider à mieux vous sentir, n'hésitez pas à laisser votre imagination s'envoler.

D'un point de vue pratique, à chaque cas va correspondre une transe différente. Elle vous permettra de découvrir un exemple de ce que peut être une transe correspondant aux difficultés évoquées. Inutile d'essayer de mémoriser l'exemple qui vous est donné, ce serait à la fois contraignant et contre-productif. Vous pouvez lire le petit texte qui se trouve dans ce livre et vous en inspirer, l'enregistrer et le réécouter par la suite ou encore utiliser l'enregistrement audio qui vous est fourni avec ce livre (grâce à l'appli « Marque-Page », voir p. 480).

Écoutez ces trances aussi souvent que vous le pouvez, mais surtout évitez l'effet de saturation. Lorsque vous sentez que vous en avez assez d'entendre toujours la même histoire, passez à une autre ou imaginez-en une nouvelle. Au bout d'un certain temps, vous n'entendrez plus les paroles qui sont prononcées et c'est très bien ainsi. La question

qui revient souvent est : « Au bout de combien de temps vais-je sentir les effets de ces transe ? » Ma réponse est que je n'en sais rien. Tout dépend du problème que vous affrontez, de l'adéquation de la transe à votre cas particulier, de votre réceptivité... Laissez-vous aller. Faites confiance à vos ressources internes, car ce sont elles qui en définitive vous aideront à faire disparaître votre problématique.



## **QUELQUES PISTES POUR CONSTRUIRE VOS PROPRES TRANSES**

### **➔ Une autre idée de transe**

Afin que vous puissiez créer de toutes pièces votre voyage vers le mieux-être, j'ai ajouté à chaque fois une autre idée de transe. À partir de ces quelques lignes, vous pouvez laisser aller votre imaginaire et compléter l'histoire qui vous est proposée.

### **➔ Des mots et expressions à utiliser dans vos transe**

Afin de vous aider à développer votre propre transe, vous trouverez ensuite une série de mots et d'expressions-clés que vous pouvez utiliser à votre guise. Il ne s'agit pas d'essayer de placer tous ces mots et expressions dans l'histoire que vous allez vous raconter lors de la transe. Il suffit que vous preniez un ou deux mots-clés ou leurs synonymes et que vous les accommodiez à votre façon. Utilisez votre inventivité et laissez-vous aller à imaginer des situations, un environnement, des actes, en utilisant certains des termes et expressions qui vous sont suggérés. Si vous avez l'impression que vous n'avez pas d'imagination, utilisez les exemples qui vous sont donnés et laissez votre esprit s'écarter du scénario initial en utilisant les mots et expressions proposés.



### **Les autres transe de ce livre qui peuvent vous être utiles**

Dans cette rubrique, je vous indique d'autres transe qui se trouvent dans ce livre et qui peuvent vous être utiles. Elles vous permettront de varier un peu votre écoute et de compléter votre approche. Même si, à priori, vous ne voyez pas le rapport avec votre problématique, n'hésitez pas à les écouter elles aussi, elles ne peuvent que vous faire du bien.

## **ET APRÈS...**

Quand vous aurez fini votre transe, revenez tout doucement au moment présent et surtout, n'essayez pas de comprendre ce qui vient de se passer. Laissez agir !

Répétez ces transes aussi souvent que vous en avez envie, mais au moins une fois par jour. Vous verrez, très rapidement les choses vont bouger ! Pendant combien de temps faut-il répéter les transes ? C'est à vous de décider. Pour certains, les effets se font sentir très rapidement, pour d'autres, cela prend un peu plus de temps. Utilisez votre bon sens, je crois que c'est la meilleure façon de procéder. Quoi qu'il en soit vous allez rapidement vous apercevoir que ce moment que vous vous offrez à vous-même est agréable et relaxant. Cela vous donnera l'envie de le répéter régulièrement.



## LE MANQUE DE CONFIANCE EN SOI ET LA MAUVAISE IMAGE DE SOI-MÊME

« Je manque de confiance en moi » « Je me sens nul » « Quand je suis face à quelqu'un, je perds tous mes moyens » « Je me sens tellement moche que je ne vois pas comment les autres pourraient me trouver bien » : voici des phrases que j'entends à longueur de journée. À croire que le manque de confiance en soi et la mauvaise image de soi sont la maladie du siècle.

C'est d'ailleurs partiellement vrai. Une partie de ces réactions est en effet suscitée par le fait que notre société ne tolère pas la différence. Il faut être dans la norme édictée par la mode, les journaux, la télévision, Internet, sinon, on se sent vite relégué au rang

de paria. Ne pas être capable de passer son permis de conduire du premier coup ou ne pas être en mesure de parler en public équivaldraient ainsi à être « nul ».

Lorsqu'un patient prononce de telles phrases, ma première réflexion est de lui demander ce qu'il ressentirait si, à mon tour, je lui disais : « Vous êtes nul ! » Invariablement, la réponse est qu'il trouverait cela insupportable, inacceptable, insultant. J'ajoute alors que c'est pourtant ce qu'il se répète à longueur de journée et que même si c'est lui-même qui profère ces paroles, elles n'en demeurent pas moins des insultes. Je conclus toujours cette partie de l'entretien en disant : « La première recommandation que je peux me permettre de vous faire, c'est d'être gentil avec vous-même. »

La confiance en soi est une notion très vague. Bien sûr, il existe un grand nombre de tests psychologiques qui permettent d'évaluer son degré de confiance ou d'absence de confiance en soi. Mais, une fois que l'on a fait ces tests, on n'est pas plus avancé. Même si le test dit que l'on est une personne qui a confiance en soi, si ce que l'on ressent le contredit, on peut soigneusement le mettre à la poubelle.

La notion de confiance en soi est quelque chose de personnel et de relatif. Il est très difficile d'en rechercher les causes, car elles sont souvent nombreuses et insaisissables (un peu à la façon d'une savonnette humide !). À plusieurs reprises, on peut avoir l'impression de découvrir un élément de son enfance, qui a pu susciter cette absence de confiance en soi, mais cela n'est pas suffisant pour amener le changement.

Le principe des thérapies que j'utilise est tout d'abord l'acceptation : « Je suis comme je suis et... je m'aime tel que je suis. » Il ne sert à rien d'essayer de convaincre quelqu'un qui trouve qu'il a des kilos en trop que ce n'est pas la réalité (ce qui est bien souvent le cas). S'accepter tel que l'on est permet de changer. La période du changement vient seulement après. Il ne s'agit pas de changer sa personne, mais plutôt la vision que l'on a de soi-même. D'après mon expérience, ce n'est que comme cela que l'on peut évoluer.

Et la confiance en soi dans tout cela ? Elle s'installe peu à peu, au fur et à mesure que le patient commence à s'accepter tel qu'il est et, autant que faire se peut, à s'aimer tel qu'il est. Dans la plupart des cas, la notion de confiance en soi est un débat entre la personne et elle-même. L'extérieur, même s'il a pu avoir un certain rôle, à un certain moment, n'est que peu ou pas impliqué : la personne qui n'a pas confiance en soi voit dans le regard des autres ce jugement qu'en général ils n'ont même pas idée de porter. C'est là que se trouve toute la difficulté. Si ce jugement venait de l'extérieur, il serait toujours possible de se révolter contre une telle agression, mais dans la mesure

où il vient de l'intérieur, de soi-même, les choses sont beaucoup plus difficiles à faire évoluer. C'est pourquoi tout notre travail va consister à résoudre ce dilemme interne.

Les cas présentés ci-dessous donnent un éclairage différent d'une même problématique. Que ce soit la personne qui a une mauvaise image d'elle-même, celle qui est persuadée qu'avec son physique elle ne peut pas attirer un partenaire, l'hyperémotive ou la personne qui a peur de parler en public ou qui est persuadée qu'elle va échouer à son entretien d'embauche, toutes sans exception souffrent d'un manque de confiance en elles-même ou ont une mauvaise image d'elles-mêmes. Si vous vous sentez proche de leurs problématiques, utilisez les trames proposées, elles vous aideront.

## 1. UNE MAUVAISE IMAGE DE SOI-MÊME



### Je me suis toujours trouvée laide .....

*Je me suis toujours trouvée laide. Enfant, je me trouvais déjà trop grosse, puis, pendant l'adolescence, les choses ont encore empiré car, non seulement je m'estimais en surpoids, mais en plus j'avais de l'acné. Certains jours, je n'osais même pas aller à l'école tant je me sentais laide.*

*Avec les années, les choses se sont un peu tassées. Certes, je ne me considère toujours pas comme une beauté, je trouve toujours que je pourrais perdre quelques kilos, mais j'arrive mieux à supporter mon aspect extérieur.*

*Par contre, je trouve que je ne suis jamais à la hauteur et cela me joue beaucoup de tours lors de mes recherches d'emploi. Non seulement, j'arrive à me convaincre que je ne suis pas suffisamment bonne pour occuper les postes auxquels je postule, mais en plus, lors des entretiens, j'ai l'impression de m'évertuer à convaincre les personnes qui sont face à moi que je ne suis vraiment pas la bonne candidate.*

*Je suis quelqu'un de très timide, voire de renfermé. J'ai l'impression que je ne suis bonne qu'à dire des bêtises et qu'il vaut mieux que je me taise, ce qui ne facilite pas la socialisation. De ce point de vue, les choses ne vont pas non plus très bien : j'ai une seule très bonne amie et elle est un peu comme moi, ce qui fait qu'au lieu de nous ouvrir à l'extérieur, nous avons tendance à nous conforter dans notre « nullité » réciproque.*

*Quant à mes relations avec les hommes... elles sont quasiment inexistantes. Sans parler d'avoir un petit ami, je n'ai jamais réussi à seulement adresser la parole à un homme. Cela peut paraître excessif, mais c'est le cas. J'ai l'impression d'être tellement ridicule que je ne vois pas comment je pourrais intéresser, sans parler d'attirer, une personne du sexe opposé.*

*Physiquement, je me sens très quelconque. Mes jambes pourraient être plus longues. Mon visage n'a rien de spécial. J'ai les yeux bruns comme la plus grande partie de l'humanité. Mon nez est un peu trop grand à mon goût. Par contre, j'aime bien mes oreilles... Je ne sais trop pourquoi, mais elles me plaisent. Malgré tout, je crois que je me suis habituée à mon corps. J'aimerais bien perdre quelques kilos, mais, dans l'ensemble, ça va.*

*Intellectuellement, je ne suis pas plus bête qu'une autre. Je ne suis pas un génie, loin de là, mais je me débrouille. Enfin, dans l'ensemble, je ne me trouve pas trop mal. Mais ça, je n'oserais jamais l'admettre devant quelqu'un d'autre et, souvent, j'ai du mal à l'admettre moi-même.*

*Ce que j'aimerais changer ? Peut-être perdre quelques kilos ? Ce ne serait pas trop mal. Mais pour le reste, je ne changerais pas grand-chose à ma personnalité. Ce dont j'ai le plus envie, c'est d'arriver à mettre en valeur ce que j'ai.*

*Le fait est que je me sens très seule, mais, à certains moments, je me dis que c'est tout ce que je mérite.*

Évelyne, 27 ans



### **Les commentaires de l'hypnothérapeute**

Ce qui est étrange dans l'attitude d'Évelyne (et que je retrouve chez de nombreuses patientes), c'est que, même si elle ne se trouve pas jolie, elle n'a pas envie de changer, d'être quelqu'un d'autre. Ce dont elle a envie, c'est de mettre en valeur ce qu'elle a. Elle est plus ou moins satisfaite de son corps et de son esprit, mais elle n'ose pas afficher cette satisfaction et a même du mal à se l'avouer.

Dans beaucoup de cas, une mauvaise image de soi-même est une croyance profondément ancrée dans la personnalité, parfois basée sur de simples réflexions faites durant l'enfance. Il suffit d'un parent ou d'enfants à l'école qui lancent une petite phrase et celle-ci hantera l'esprit de la personne jusqu'à l'âge adulte. On pourrait presque parler de choc post-traumatique difficile à surmonter.

Si vous êtes dans un cas proche de celui d'Évelyne, le travail hypnotique va consister à vous aider à mieux vous accepter tel que vous êtes et à faire fi des pensées que vous prêtez aux autres.



### Un petit exercice avant de continuer votre séance

Si vous ressentez des symptômes proches, voici quelques questions que vous pouvez vous poser.

- Comment vous trouvez-vous physiquement et intellectuellement ?
- Quelle est votre plus grande qualité ?
- Quelles parties de votre corps aimez-vous ?
- Qu'aimeriez-vous changer chez vous ?
- D'après vous, comment vous considèrent vos amis ?
- Vous souvenez-vous d'une fois où vous ne vous êtes pas senti laid ?



### Un exemple de transe : le miroir de l'eau

Fermez les yeux et utilisez l'une des techniques mentionnées plus haut pour entrer en transe (voir p. 79). Respirez tranquillement, à votre rythme, et savourez ce qui se passe en prenant votre temps.

Imaginez un petit ruisseau. Il ressemble tout d'abord à un simple filet d'eau qui se faufile entre les rochers, les cailloux et les herbes. Lorsqu'il apparaît à la lumière du jour, vous pouvez voir comme son eau est transparente et pure. Le soleil qui brille dans le ciel se reflète dans ses flots. Cela donne des couleurs magnifiques : des gris, des argentés, des bleus, des jaunes, des oranges. Vous pouvez certainement entendre le chant des oiseaux, et d'autres bruits de la nature, tous plus apaisants les uns que les autres. Vous vous sentez bien et détendu.

Si vous en avez envie, trempez votre main droite dans cette eau claire. Vous sentez la fraîcheur de l'eau qui glisse entre vos doigts et peut-être, si vous en avez envie, allez-vous prendre quelques gouttes d'eau dans le creux de votre main et les porter à votre bouche. Vous sentez l'eau pure et fraîche dans votre bouche, puis elle descend lentement dans votre corps et le purifie.

Ce petit ruisseau s'agrandit avec le temps pour prendre la forme d'une rivière tranquille, majestueuse, belle. Cette rivière se prélassse au milieu des prairies et les arbres n'ont qu'une envie : celle de se regarder dans ses eaux.



Je vous propose de vous arrêter quelques instants sur la rive. Le ciel est d'un bleu transparent. Quelques nuages blancs flottent, laissant largement briller un soleil printanier. Vous allez vous pencher légèrement et regarder l'eau de la rivière. Un léger souffle de vent vient troubler sa surface mais vous pouvez tout de même distinguer les arbres, le ciel, les nuages, un oiseau qui vole et votre visage. Lorsque le souffle de vent disparaît, la surface de l'eau devient un vrai miroir. Et l'image, un instant trouble, que vous avez découverte il y a quelques instants, devient beaucoup plus nette.

Cette image a la pureté de l'eau, la beauté de la nature et vous pouvez voir maintenant très distinctement le ciel, les nuages, les arbres et votre visage paisible.

Regardez bien cette image. Elle ressemble à un tableau impressionniste dont vous êtes le centre. Votre visage, votre corps, le paysage qui les entoure, tout serait propice à un tableau. Et ce tableau, vous pouvez l'imaginer dans une exposition et sentir combien c'est agréable de le regarder.

D'ailleurs, dans cette exposition, nombreuses sont les personnes qui s'arrêtent pour regarder ce tableau, pour l'admirer. Vous vous sentez bien, très bien, et fier de ce tableau, de votre image. Vous pouvez ressentir un sentiment de plénitude, d'ouverture, de rayonnement. Comme si tout à coup votre corps avait pris corps et que votre esprit rayonnait, à la manière du soleil qui scintille dans les eaux de cette rivière, de votre rivière.



*Scannez la page et écoutez la transe n° 1 ! Rendez-vous p. 480.*



### **Quelques pistes pour construire vos propres transes**

➔ **Une autre idée de transe**

Imaginez que vous voyez passer dans un lieu public une personne qui vous ressemble mais qui n'est pas vous. Vous allez la détailler, trouver tout ce qui peut être satisfaisant dans son aspect physique et imaginer les commentaires positifs que peuvent faire les autres personnes alentour à son propos.

➔ **Des mots et expressions à utiliser dans vos transes**

Ouvert, aimé, sociable, accepté, beau, intelligent, agréable, sensuel, charmant, aimable, gracieux, admirable, plaisant, élégant.

⊕ **Les autres transes de ce livre qui peuvent vous être utiles**

Pages 121, 268 et 368.

## 2. ÊTRE PLUS SÛR DE SOI



### Je me sens très facilement déstabilisée .....

*Je viens de terminer une formation d'éducatrice de jeunes enfants. Comme j'habite assez loin de la ville, j'ai décidé de passer mon permis de conduire. J'ai réussi le code sans trop de peine et, depuis quelque temps, je pratique la conduite accompagnée avec mon père. Mon problème, c'est que je me sens très peu sûre de moi en général et, dans ce cas particulier, encore moins que d'habitude.*

*Mon père est relativement nerveux et ne peut pas s'empêcher de me faire des réflexions pendant que je conduis. Au bout de quelques minutes, je ne sais plus où j'en suis et ces sessions se terminent inmanquablement dans la colère (pour lui) et les larmes (pour moi). Il m'est même arrivé de me trouver au milieu d'un carrefour, paralysée après avoir calé, sans plus savoir quoi faire. J'ai dû descendre et céder le volant à mon père...*

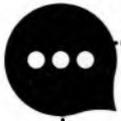
*Je ne sais vraiment pas comment je pourrais passer mon permis dans des conditions pareilles. J'ai beau me dire qu'il y a des milliards de personnes qui conduisent dans le monde et que cela ne doit pas être bien compliqué, le résultat est le même : je me sens nulle et incapable de conduire.*

*Mon manque de confiance en moi ne se limite pas à la conduite. Dans la vie de tous les jours, je me sens très facilement déstabilisée. Parfois, je n'arrive même pas à choisir le vêtement que je dois mettre pour la journée. Je demande quinze fois à ma mère et à ma sœur lequel irait le mieux et, à la fin, je suis désespérée et j'arrive en retard. Ce n'est qu'un exemple. Je me comporte ainsi face à la moindre décision à prendre. J'ai l'impression d'être comme une plume qui va où souffle le vent, de ne jamais avoir un réel contrôle sur ma vie et sur ce que je veux.*

*Je crois que ce qui me fait le plus peur, c'est le regard des autres.*

*Il m'est arrivé, une seule fois, de me sentir un peu plus sûre de moi. Cela remonte à ma plus tendre enfance et peut paraître ridicule. Je m'en souviens presque comme si c'était hier. C'était à l'occasion d'un anniversaire alors que j'étais encore à l'école primaire. J'ai décidé de mettre une petite robe rose que ma mère n'aimait pas du tout. Il s'en est suivi une dispute mémorable qui est encore gravée dans mon esprit, mais j'ai fini par l'emporter.*

Stéphanie, 24 ans



### Les commentaires de l'hypnothérapeute

Mis à part le fait qu'il est toujours difficile d'apprendre à conduire avec quelqu'un de proche, le problème de fond de Stéphanie est que, comme elle le dit elle-même, elle souffre d'un profond manque de confiance en elle. Une image qu'elle emploie et qui a retenu mon attention est le fait qu'elle se sente comme « une plume qui va où souffle le vent ». Cette image peut être interprétée comme un manque de racines, d'ancrage dans la vie. Elle a l'impression qu'elle se laisse influencer par le moindre souffle extérieur.

Certes, cela peut effectivement être le cas, mais, chez certains patients, sous cette absence de confiance en soi se cachent parfois des certitudes et une forme d'affirmation qui ne se manifestent que dans certains contextes – comme le contexte familial, où la personne peut se sentir aimée, même si elle prend des positions qui vont à l'encontre de ce qui est attendu d'elle. J'utilise en général cette exception pour essayer de construire une meilleure confiance en soi dans d'autres domaines.

Si vous êtes dans un cas proche de celui de Stéphanie, le travail hypnotique va consister à créer cet ancrage, à vous donner du poids face aux autres, quels qu'ils soient.



### Un petit exercice avant de continuer votre séance

Si vous ressentez des symptômes proches, voici quelques questions que vous pouvez vous poser.

- Dans quels domaines vous sentez-vous sûr de vous ?
- Dans quelles circonstances cette confiance en vous s'est-elle manifestée ?
- Qu'est-ce qui vous fait peur lorsque vous vous affirmez ?
- À quel personnage aimeriez-vous ressembler ?
- Comment allez-vous vous apercevoir que vous avez plus confiance en vous ?
- Qu'aimeriez-vous pouvoir faire concrètement à ce moment-là ?



### Un exemple de transe : le chêne centenaire

Fermez les yeux et utilisez l'une des techniques mentionnées plus haut pour entrer en transe (voir p. 79). Respirez tranquillement, à votre rythme, et savourez ce qui se passe en prenant votre temps.

Imaginez une grande prairie verte légèrement en pente. Peut-être est-elle parsemée de fleurs des champs, bleues, rouges et jaunes. Le ciel est d'un bleu pâle. Un petit nuage blanc avance paisiblement. Il fait bon, juste la température que vous aimez. Le paysage est calme, calme et tranquille.

Au milieu de la prairie, il y a un arbre. Il s'agit d'un chêne centenaire, imposant, rassurant. Vous vous approchez de ce chêne. Vous observez son tronc, ses branches et ses racines qui s'étendent tout autour de lui. Il paraît solidement ancré dans le sol. Rien ni personne ne peut l'ébranler. Seules ses feuilles vertes qui bougent légèrement dans la faible brise lui donnent de la légèreté.

Approchez-vous un peu plus et observez ses racines puissantes. Elles donnent l'impression de descendre dans les profondeurs de la terre et d'occuper tout le sous-sol de la prairie. Cet arbre a l'air tellement solide et sûr de lui. Vous avez envie de vous appuyer contre lui, sur lui, car vous savez pertinemment qu'il ne bougera pas d'un iota. Son tronc est large, énorme. Les branches qui en partent montent haut, très haut dans le ciel. Cette hauteur le rend encore plus solide et fort, elle fait partie de sa puissance. Vous avez beaucoup de plaisir à vous sentir contre cet arbre, comme si sa force et son enracinement vous donnaient une sécurité que vous appréciez. Comme si sa paix intérieure vous procurait à votre tour une sensation de paix intérieure.

Respirez tranquillement. Vous pouvez sentir les parfums de la campagne envahir vos poumons. Pendant que vous sentez ces parfums, continuez d'observer ce chêne. Reculez-vous un peu et regardez à nouveau la prairie dans son ensemble. Vous pouvez constater que cet arbre est le centre du paysage. Que tout pourrait bouger autour de lui, mais que lui est inamovible. Il est le point fort de ce paysage, le point fixe, le point le plus solide.



Scannez la page et écoutez la transe n° 2 ! Rendez-vous p. 480.



## **Quelques pistes pour construire vos propres transes**

### **→ Une autre idée de transe**

Imaginez un enfant qui marche en tenant la main de sa maman. Son pas est hésitant. Vous avez l'impression qu'il va tomber, mais, au bout de quelques mètres, ses pas deviennent plus fermes et il finit par lâcher la main de sa mère.

### **→ Des mots et expressions à utiliser dans vos transes**

Sécurité, force, sûr de soi, racines, ferme, stable, assuré, d'aplomb, certain, fixe, immuable.

### **+ Les autres transes de ce livre qui peuvent vous être utiles**

Pages 104, 121 et 233.

### 3. UNE TIMIDITÉ EXCESSIVE QUI EMPÊCHE DE FAIRE UNE RENCONTRE AMOUREUSE



**J'ai très peur des autres et en particulier des hommes** .....

*Je manque totalement de confiance en moi, aussi bien dans le cadre du travail que dans le cadre social. Dans un groupe, je me sens complètement perdue et nulle. Ce sentiment de nullité est encore plus grand lorsque je me trouve en présence d'un homme. À ce moment-là, je perds tous mes moyens, je me mets à bégayer et j'ai l'impression de ne plus dire que des bêtises.*

*Je souffre beaucoup de cette solitude. D'autant plus que je ne vois aucune issue. Le tic-tac de l'horloge biologique me met une pression supplémentaire. Trouver un compagnon est devenu une obsession pour moi. J'ai l'impression que si, dans les quelques années à venir, je ne trouve pas quelqu'un, j'aurais raté ma vie à cause de mon incapacité à vaincre ma timidité excessive.*

*Ne pas être sûre de moi, c'est ne jamais me sentir à ma place, ne pas oser, ne pas oser prendre la parole et affirmer ce que j'ai à dire. L'une des rares fois où j'ai osé, c'était il y a longtemps, en classe. L'un de mes professeurs m'avait accusée d'avoir copié sur ma voisine, ce qui n'était pas le cas. J'étais tellement outrée que j'ai osé lui répondre. D'autant plus que ma voisine avait choisi un sujet différent du mien.*

*En fait, j'ai très peur des autres, et en particulier des hommes. Ce qui me fait le plus peur chez les hommes, c'est qu'ils me trouvent ridicules, qu'ils se moquent de moi, et surtout qu'ils me rejettent. Je crois que je supporterais très mal un rejet. Cela ne ferait qu'empirer mon manque de confiance en moi. Ne me demandez pas pourquoi, je n'en sais rien.*

Élodie, 36 ans

.....



### Les commentaires de l'hypnothérapeute

La demande d'Élodie est l'une des plus courantes chez mes patientes. Elles souhaitent rencontrer un compagnon car elles ont envie de créer une famille et qu'elles voient l'horloge biologique avancer à grands pas. Cette envie s'accompagne de celle de ne plus être seule.

Le problème, c'est que, souvent, il s'agit d'une envie intellectuelle alors que, profondément, il existe des peurs (peur du rejet, peur de l'intimité...), liées à l'environnement familial ou à d'autres événements, qui font que l'inconscient qui cherche à protéger le patient va freiner des quatre fers. Ce qui est alors important, c'est plus de travailler sur ces peurs que sur l'envie d'avoir un compagnon.

Dans cette perspective, si vous êtes dans un cas proche de celui d'Élodie, le travail en hypnose va comporter un certain nombre d'étapes. La première est de soulager la pression que vous vous imposez à vous-même en voulant à tout prix être en couple. Le principe de cette approche est que bien souvent, lorsque le désir devient obsessionnel, il engendre une réaction inconsciente inverse. Je prends souvent l'exemple des personnes qui ne parviennent pas à dormir et qui se répètent à longueur de nuit : « Je veux dormir, je veux dormir, je veux dormir. » C'est la meilleure façon de ne pas fermer l'œil.

La deuxième étape du travail va consister à lutter contre les peurs que vous allez peu à peu découvrir, en utilisant une confrontation progressive à travers l'imaginaire.



### Un petit exercice avant de continuer votre séance

Si vous ressentez des symptômes proches, voici quelques questions que vous pouvez vous poser.

- Sur une échelle de 0 à 10, comment sera votre vie lorsque vous serez en couple ?
- Imaginez votre journée en détail lorsque vous vivrez avec quelqu'un.
- Quels sont les sujets que vous aimeriez aborder avec votre compagne ou votre compagnon ?
- Comment les autres vous verront-ils lorsque vous serez en couple ?
- Pouvez-vous imaginer comment vous vous sentirez à ce moment-là ?



### Un exemple de transe : la promenade avec un compagnon

Fermez les yeux et utilisez l'une des techniques mentionnées plus haut pour entrer en transe (voir p. 79). Respirez tranquillement, à votre rythme, et savourez ce qui se passe en prenant votre temps.

Imaginez que vous vous trouvez en compagnie d'une personne en qui vous avez une totale confiance. Cette personne est un homme que vous avez connu (ou une femme, si vous recherchez une compagne – vous l'imaginerez alors jusqu'au bout de la transe), que vous connaissez ou que vous pouvez imaginer. Peut-être s'agit-il d'un ami très cher, ou plus simplement du héros d'un livre que vous avez particulièrement apprécié. L'essentiel, c'est que vous vous sentiez en parfaite sécurité en sa compagnie.

Je vous propose maintenant d'imaginer que vous vous promenez avec lui au bord d'une rivière. C'est une rivière très calme, bordée d'arbres, de fleurs, de joncs. Regardez bien cette rivière qui coule lentement, paisiblement et qui inspire une telle tranquillité, une telle sécurité, que vous ne pouvez que vous sentir paisible et en confiance.

Lorsque vous en aurez envie, et seulement lorsque vous en aurez envie, vous allez vous asseoir sur ce banc qui se trouve au bord de la rivière. Et cet homme, en qui vous avez une parfaite confiance, s'assied à côté de vous. Vous restez un long moment en silence. Peut-être allez-vous prendre sa main ou peut-être pas, cela ne dépend que de vous. Je vous propose simplement de regarder couler cette rivière tranquille et paisible en toute sécurité. Peut-être allez-vous échanger quelques mots avec cet homme qui vous accompagne, peut-être pas. Cela n'a aucune importance car vous vous sentez bien, très bien. Vous pouvez sentir l'odeur du foin coupé qui embaume l'air. Regardez, là, sur la gauche, cette libellule qui vole d'une herbe à une autre. Et puis il y a cet oiseau perché sur son arbre qui vous regarde avec tendresse, vous et votre compagnon. Tout est calme et tranquille, et c'est bien ainsi.

Si vous en avez envie, vous pouvez imaginer que cet homme en qui vous avez confiance vous tient par les épaules et que vous posez votre tête sur la sienne. Et vous regardez passer ainsi, tous les deux, les flots tranquilles de cette rivière paisible.



Scannez la page et écoutez la transe n° 3 ! Rendez-vous p. 480.



## **Quelques pistes pour construire vos propres transes**

### **→ Une autre idée de transe**

Imaginez que vous êtes complètement détendu sur une plage au bord de la mer. La nuit est tombée. Le ciel est rempli de milliards d'étoiles. Parmi ces étoiles, il y a la vôtre qui veille sur vous. Vous vous sentez léger et relaxé.

### **→ Des mots et expressions à utiliser dans vos transes**

Détente, légèreté, tendresse, sécurité, attachement, affection, gentillesse, confiance, intimité.

### **+ Les autres transes de ce livre qui peuvent vous être utiles**

Pages 109, 142 et 207.

#### 4. L'HYPERÉMOTIVITÉ



##### **Je me sens comme à vif, sans peau pour me protéger .....**

*Je travaille dans un bureau où je suis secrétaire bilingue. Un problème me pourrit la vie presque quotidiennement : la moindre réflexion, le moindre commentaire me déstabilisent complètement, au point que je me mets systématiquement à pleurer.*

*Ce trait de caractère ne date pas d'aujourd'hui. Aussi loin que je puisse me souvenir, des images reviennent. À l'école primaire, par exemple, des garçons particulièrement méchants s'amusaient à me faire des réflexions pour le plaisir de me voir fondre en larmes. Plus de trente-cinq ans plus tard, rien n'a changé. Ce qui m'inquiète le plus, c'est qu'actuellement, même des propos anodins peuvent me sembler des attaques insupportables. Je me sens comme à vif, sans peau pour me protéger.*

*Après coup, j'ai l'impression de m'être comportée comme une gamine idiote et cela m'insupporte. Mais voilà, je ne sais pas comment faire autrement. Le pire, c'est que, souvent, j'arrive à me convaincre que ce que les gens ont dit, ou ont pu vouloir dire, est parfaitement justifié.*

*La semaine dernière, lors du briefing du lundi matin, notre chef de service a mentionné que la pause café du matin ne devait pas dépasser les quinze minutes réglementaires. Immédiatement, j'ai eu l'impression que ces paroles me visaient directement. J'ai senti mon visage rougir et des larmes perler au coin de mes yeux. Heureusement, j'ai réussi un tant soit peu à me contrôler et je me suis échappée aux toilettes. De toute évidence, ce commentaire ne m'était pas destiné, car, depuis que je suis dans cette boîte, jamais je n'ai dépassé les quinze minutes réglementaires. Mais peu importe, je me sentais coupable.*

*Je me sens toujours coupable de quelque chose et, à la manière des enfants, j'ai peur de me faire punir. Pourtant, mes parents ne m'ont jamais réellement punie. Mais c'est vrai aussi que mon papa était un personnage imposant que j'aimais beaucoup. Je crois que lui aussi m'aimait beaucoup, mais il était incapable de le montrer.*

Sandrine, 42 ans



### Les commentaires de l'hypnothérapeute

De prime abord, ce qui retient l'attention dans l'histoire de Sandrine, c'est l'évocation de l'enfance à plusieurs reprises : « Des garçons particulièrement méchants s'amusaient à me faire des réflexions pour le plaisir de me voir fondre en larmes », « Après coup, j'ai l'impression de m'être comportée comme une gamine idiote ». L'évocation du père est, elle aussi, un rappel de l'enfance. Un deuxième élément peut retenir l'attention, c'est l'absence de protection : « Je me sens comme à vif, sans peau pour me protéger. »

L'hyperémotivité n'est pas un phénomène rare puisque 20 % de la population en serait atteint. Cette perception excessive des émotions peut rapidement devenir handicapante. L'un des problèmes de l'hyperémotivité, c'est que, loin de s'éteindre avec le temps, elle a tendance à croître avec l'âge. Elle prend en général sa source dans l'enfance et va se développer sous la forme de crises de larmes, d'une tendance à la victimisation, d'une peur de l'abandon. Attention, elle peut aussi être la conséquence de problèmes de thyroïde.

Si vous êtes dans un cas proche de celui de Sandrine, en autohypnose, il est bon de travailler sur la notion de protection (se construire une peau, une armure, voire des murailles) et de canalisation des émotions.



### Un petit exercice avant de continuer votre séance

Si vous ressentez des symptômes proches, voici quelques questions que vous pouvez vous poser.

- Y a-t-il des moments dans lesquels vous ne vous sentez pas hyperémotif ?
- Avec quelles personnes vous sentez-vous à l'aise ?
- Quelle est la dernière fois où vous vous êtes mis en colère contre quelqu'un ou contre une situation ?
- Est-ce que, lorsque vous êtes détendu, vous ressentez moins cette hyperémotivité ?



### Un exemple de transe : le château impénétrable

Fermez les yeux et utilisez l'une des techniques mentionnées plus haut pour entrer en transe (voir p. 79). Respirez tranquillement, à votre rythme, et savourez ce qui se passe en prenant votre temps.

Vous vous imaginez dans une grande prairie où vous êtes seul parmi les herbes et les fleurs. Vous vous sentez bien et détendu. Le ciel est bleu pâle, avec de petits nuages blancs qui flottent. Le soleil brille. La température est exactement comme vous l'aimez. Vous sentez les odeurs du printemps, les fleurs, l'herbe fraîchement coupée, le pin, le tilleul.

Vous êtes parfaitement détendu. Vous entendez peut-être le chant léger d'un oiseau perché dans un arbre. Vous êtes allongé dans l'herbe et vous fermez tout doucement les yeux.

Dans votre semi-sommeil, vous pouvez voir autour de vous les murailles d'un château se construire tout doucement. Loin de vous enfermer, ces murailles sont douces et ouvertes sur l'extérieur. Elles forment un cocon agréable, paisible et protecteur. Et plus les murailles grandissent, plus vous vous sentez bien.

À l'extérieur de ces murailles, vous entendez peut-être des voix. Certaines sont familières, d'autres pas. Mais cela n'a pas d'importance, car vous êtes totalement protégé par vos murailles. Vous n'avez que faire de ces voix car, à l'intérieur de vos enceintes, vous êtes en sécurité.

D'ailleurs, si vous en avez envie, à tout moment, vous pouvez quitter ce lieu et aller vous promener tranquillement dans la nature environnante. À tout moment, vous pouvez y revenir et sentir la douceur de sa protection, de sa force, de son pouvoir. De votre force, de votre pouvoir.

Dans ce château, personne ne peut pénétrer sans votre autorisation, car, dans ce château, vous êtes le roi. C'est vous qui décidez de tout. C'est ce que vous dites, ce que vous pensez, qui fait force de loi. Vous vous y sentez, bien, tranquille, en toute sécurité. Rien de ce qui se passe à l'extérieur ne peut vous y atteindre.

→

Ce château est à vous, rien qu'à vous, et à chaque instant de la journée, où que vous soyez, vous pouvez vous y réfugier. Et là, à l'abri de ses hautes murailles, rien ne peut vous atteindre. Vous êtes en parfaite sécurité.



*Scannez la page et écoutez la transe n° 4 ! Rendez-vous p. 480.*



### **Quelques pistes pour construire vos propres transes**

#### **→ Une autre idée de transe**

Imaginez une planète qui ressemble à la Terre, mais qui n'est pas la Terre. Sur cette planète, personne ne peut pénétrer sans votre accord. C'est vous qui dirigez. Si quelque chose ou quelqu'un vient à vous contrarier, vous avez le loisir de le faire disparaître. Vous vous sentez fort.

#### **→ Des mots et expressions à utiliser dans vos transes**

Protection, sécurité, résistance, épaisseur, armures, murs, peau, muraille, sécurité, carapace, ancré, inaltérable, tranquille.



#### **Les autres transes de ce livre qui peuvent vous être utiles**

Pages 223, 385 et 435.

## 5. VOULOIR PLAIRE À TOUT LE MONDE



### Je ne savais plus qui j'étais .....

*J'ai récemment divorcé. Une histoire somme toute tragiquement banale. J'ai été mariée pendant trente ans et j'ai élevé deux enfants qui ont tous les deux quitté la maison.*

*Et puis... il y a un peu plus d'un an, mon mari m'a dit qu'il avait rencontré l'âme sœur... De dix-huit ans ma cadette. C'est comme ça que je me suis retrouvée toute seule. Je vous passe les détails mélodramatiques de la séparation pour en venir directement à ce que cette rupture m'a permis de découvrir.*

*Je me suis tout à coup aperçue que j'avais passé mon existence à essayer de plaire à tout le monde, à essayer de faire ce que je croyais que les gens attendaient de moi. Avec mes parents, j'ai été la petite fille et la jeune fille modèle allant au-devant de leurs désirs. J'ai épousé mon ex parce que, comme le disait ma mère, c'était un « garçon bien ». Ensuite, j'ai essayé de faire tout ce que je croyais que mon mari attendait de moi, d'être l'épouse parfaite, puis la mère parfaite. J'ai tout fait pour que mes deux garçons soient heureux. J'ai été une bonne voisine, une bonne amie, une bonne... tout.*

*Et puis tout d'un coup, à cinquante ans, quand je me suis retrouvée seule, j'ai commencé à me demander qui j'étais vraiment. À force de me conformer aux vœux de tous ceux qui m'entouraient, je ne savais plus qui j'étais, ce que je voulais. Je m'apercevais que j'étais en train de passer ma vie à être une sorte d'image sans avoir la possibilité d'être réellement moi-même.*

*Celle que j'aurais aimé être ? Lorsque j'étais au lycée, il y avait une fille effrontée qui répondait même aux professeurs qui l'interpellaient. Elle faisait les pires bêtises et cela me faisait très envie. Le plus drôle, c'est que je l'ai revue récemment : elle est devenue une bonne petite bourgeoise de province, avec des cheveux gris et en surpoids notoire.*

Catherine, 53 ans



### **Les commentaires de l'hypnothérapeute**

Ce qui ressort de ce que dit Catherine, c'est l'alliance de ce ton léger, presque badin, qu'elle utilise pour parler d'elle-même et du complet désarroi dans lequel elle est. Avec son divorce, elle s'aperçoit que toutes ses stratégies pour conserver l'amour de l'autre étaient vaines et que, dans sa quête, elle a perdu son identité.

Ces personnes qui font tout pour plaire à tout le monde sont en général incapables de dire non à ce qui leur est demandé. Elles ont aussi du mal à affirmer leur opinion et font tout pour les autres et rien pour elles-mêmes.

Si vous êtes dans un cas proche de celui de Catherine, l'approche va consister à vous soutenir dans votre recherche de vous-même. Du trésor que vous possédez au plus profond de votre être et qui n'a jamais réussi à « sortir », occupé que vous êtes à rechercher l'approbation des autres.



### **Un petit exercice avant de continuer votre séance**

Si vous ressentez des symptômes proches, voici quelques questions que vous pouvez vous poser.

- Quelle est la dernière fois où vous avez fait quelque chose pour votre plaisir ?
- Que risque-t-il de vous arriver si vous êtes vous-même ?
- Quel est le trait de votre caractère qui est le plus intéressant ?
- Quelle est le personnage célèbre auquel vous pouvez le plus vous assimiler ?
- Si vous en aviez la possibilité, quelle serait la « folie » que vous feriez dès aujourd'hui ?



### Un exemple de transe : l'île au trésor

Fermez les yeux et utilisez l'une des techniques mentionnées plus haut pour entrer en transe (voir p. 79). Respirez tranquillement, à votre rythme, et savourez ce qui se passe en prenant votre temps.

Vous êtes sur une île déserte. Le paysage est magnifique. Promenez-vous un instant dans cette île juste pour le plaisir de la découvrir. Regardez ses cocotiers, ses fleurs et ses oiseaux multicolores. Une cascade d'eau fraîche coule dans ce décor de rêve. Vous vous sentez bien, très bien, libre et détendu.

Dans cette île déserte, vous savez qu'il existe un trésor. Ce trésor est enfoui quelque part dans le sable. Vous savez que vous êtes en mesure de le découvrir. Tranquillement, paisiblement, vous partez à sa recherche. Vous marchez tout d'abord le long de la plage. Les vagues viennent tout doucement baigner le rivage. Vous longez une forêt de palmiers. Puis vous suivez un oiseau qui semble vous indiquer le chemin. Vous arrivez au centre de l'île. Là, dans une clairière, une petite source jaillit du sol. Un moment, vous sentez que le trésor est proche. Pas besoin de carte.

Tout doucement, paisiblement, vous vous agenouillez sur le sol et vous vous mettez à creuser le sable léger de l'île. Nul besoin de pelle. Vous savez pertinemment que ce trésor est là sous vos mains et qu'il suffit de creuser un tout petit peu. La recherche peut durer quelque temps, mais cela n'a pas d'importance.

Pendant toute cette recherche, vous vous sentez bien, détendu, très proche de vous-même. Tout à coup, vous sentez quelque chose sous vos doigts. Vous continuez méthodiquement, paisiblement votre travail de mise à jour. Au bout de quelques instants, vous voyez apparaître une pierre précieuse, magnifique aussi bien par son brillant que par sa taille. Elle est unique, la seule de son espèce dans tout l'univers. Avec beaucoup de précautions, vous la dégagez du sol. Vous la prenez tendrement dans vos mains et vous la regardez. Vous admirez sa couleur, sa forme, son brillant et vous sentez comme une douce chaleur qui vient de cette pierre et se diffuse dans tout votre corps. Vous vous sentez bien, très bien ! Détendu et bien dans votre corps.

À côté de vous se trouve un écrin. Cet écrin a la forme parfaite pour que vous puissiez y placer la pierre. Ils se correspondent exactement comme s'ils avaient été faits l'un pour l'autre. Et vous vous sentez bien, en parfaite harmonie.



Scannez la page et écoutez la transe n° 5 ! Rendez-vous p. 480.



### **Quelques pistes pour construire vos propres transes**

#### **→ Une autre idée de transe**

Imaginez un petit ruisseau qui coule dans la montagne. Peu à peu, ce ruisseau prend de la force et devient un torrent tumultueux pour finir par donner naissance à une rivière majestueuse et puissante.

#### **→ Des mots et expressions à utiliser dans vos transes**

Trésor, amour, sécurité, ancrage, liberté, libération, ouverture, détendu, unique, force, magnifique, recherche, brillant.

#### **+ Les autres transes de ce livre qui peuvent vous être utiles**

Pages 109, 223 et 368.

## 6. PARLER EN PUBLIC



### Je me sens comme paralysé

*J'ai longtemps travaillé dans une entreprise informatique qui avait l'avantage de me permettre de travailler à la maison. Je ne rencontrais mes collègues qu'une fois par semaine, le lundi matin. Le reste du temps, je faisais tout mon boulot depuis chez moi. C'était une situation idéale. Cela m'a permis de voir grandir mes enfants et de participer activement à leur éducation.*

*L'année dernière, j'ai décidé de monter ma propre boîte basée sur un concept quelque peu révolutionnaire, avec un produit innovant s'adressant à des moyennes et grandes entreprises. Sur le papier, mon projet était parfait. Je n'en veux pour preuve que le fait que j'ai tout de suite trouvé du financement. J'ai ainsi créé une petite structure avec trois autres jeunes programmeurs.*

*Lorsque j'ai dû faire du démarchage pour essayer de vendre mon produit, j'ai rencontré un problème inattendu, car, dès que je me trouvais face à des clients, je perdais mes moyens et je ne parvenais pas à m'exprimer suffisamment clairement pour les convaincre. En tête-à-tête ou lorsque je n'ai que deux interlocuteurs, je n'ai aucun problème, mais dès que j'ai plus de deux personnes face à moi, je me sens comme paralysé. J'ai tout essayé pour vaincre cette peur. Rien n'y a fait. J'ai même essayé de boire un petit verre d'alcool pour me donner du courage... Le résultat a été catastrophique. J'ai eu encore plus de difficultés que les autres fois.*

*Lorsqu'il s'agit de convaincre un conseil d'administration, c'est la débâcle. Pourtant, tout le monde me dit que mon produit est exceptionnel. Plusieurs jours avant de faire ma présentation, j'ai des maux d'estomac. Le jour venu, je me mets à transpirer, ma voix devient chevrotante et je m'embrouille complètement dans ma présentation même si je la connais par cœur et que tout est écrit noir sur blanc devant moi. J'ai l'air stupide. Le résultat est que les clients ne se bousculent pas au portillon.*

*J'ai pensé engager un commercial pour faire ce travail, mais c'est quelque chose de trop technique et, en plus, ma petite entreprise ne pourrait pas supporter ce coût supplémentaire. Si cela continue, je risque de mettre la clé sous la porte en y laissant pas mal de plumes, et de devoir recommencer à travailler comme simple programmeur.*

*Je ne sais malheureusement pas d'où vient cette peur. J'ai beau me dire que les gens en face de moi sont là parce qu'ils en ont envie, parce qu'ils croient en mon produit et qu'ils sont donc en*

*grande partie bienveillants, cela ne suffit pas. Même si, logiquement, je trouve ma conduite déplacée et injustifiable, je n'arrive pas en changer.*

Mathieu, 36 ans



### Les commentaires de l'hypnothérapeute

D'une façon évidente, Mathieu est angoissé à l'idée de parler en public sans pour autant connaître la cause de cette angoisse. Sa plus grande frayeur est de ne pas être à la hauteur.

C'est le cas de nombreuses personnes. Aussi étonnant que cela puisse paraître, la peur de parler en public est plus répandue que celle de mourir. Dans ces cas-là, ce n'est pas tant la peur de ne pas connaître le sujet qui est en jeu, que celle de ne pas savoir ce qui va se passer.

Bien souvent, comme l'a mentionné Mathieu, il y a un espace où cette peur n'existe pas. Pour lui, c'est lorsqu'il parle devant une, voire deux personnes. C'est pourquoi, si vous êtes dans un cas proche de celui de Mathieu, une façon de procéder est de s'habituer progressivement à voir son audience augmenter grâce la transe.



### Un petit exercice avant de continuer votre séance

Si vous ressentez des symptômes proches, voici quelques questions que vous pouvez vous poser.

- Qu'est-ce qui pourrait vous rassurer lorsque vous devez prendre la parole en public ?
- Y aurait-il un personnage ou une personne qui, s'il était présent dans la salle, pourrait vous rassurer ?
- Est-ce que vous pouvez vous imaginer faire un discours devant une grande assemblée ?
- Quel est le risque que vous courez en parlant en public ?
- Pouvez-vous comprendre qu'il y ait des gens qui aiment parler en public ?



### Un exemple de transe : la présentation dans une salle vide

Fermez les yeux et utilisez l'une des techniques mentionnées plus haut pour entrer en transe (voir p. 79). Respirez tranquillement, à votre rythme, et savourez ce qui se passe en prenant votre temps.

Pour commencer, imaginez-vous dans une salle de conférence ou un grand bureau. Cette salle ou ce bureau est entièrement vide. Vous êtes seul et vous allez préparer votre matériel pour faire votre présentation. Peut-être avez-vous besoin d'un tableau blanc, d'un ordinateur avec un projecteur qui va vous permettre de faire défiler des images. Vous regardez bien la salle, elle est entièrement vide et vous êtes certain que personne ne va y entrer. Si besoin est, vous pouvez même en fermer la porte à clé.

À votre guise, vous pouvez, vous asseoir derrière un bureau ou rester debout. Lorsque vous vous sentez prêt, commencez votre présentation. Bien sûr, une telle présentation devant une salle vide peut paraître ridicule, mais ne vous arrêtez pas à cela.

Commencez votre présentation. Vous vous sentez, je suppose, décontracté et en sécurité, puisque vous n'avez personne en face de vous. Comme vous êtes à l'aise, vous pouvez vous permettre certaines digressions, voire même de faire des blagues. Au fur et à mesure, vous vous sentez de plus en plus à l'aise. Votre corps se détend. Vos épaules sont détendues, tout comme votre dos, les muscles de vos fesses et de vos jambes. Vous vous sentez bien. Vous parlez librement et, lorsqu'arrive la fin de votre présentation, c'est un peu à regret que vous vous arrêtez, car, somme toute, il est très agréable de parler et, qui plus est dans votre cas, de parler devant un public inexistant. Prolongez aussi longtemps que cela vous convient cette première partie, c'est-à-dire cette partie où vous faites votre présentation devant une salle vide.

Dans un deuxième temps, imaginez qu'il y a une personne dans cette pièce et, comme vous me l'avez dit tout à l'heure, cela n'a pas grande importance. Vous vous sentez toujours détendu. Certes, il y a peut-être une partie de votre corps, comme par exemple votre mollet gauche ou votre épaule droite ou une toute autre partie de votre corps, qui est tendue. Cela importe peu. Laissez cette tension persister au moins pendant les premières paroles que vous allez prononcer. Vous allez à nouveau refaire votre présentation, mais, cette fois, devant cette

→

unique personne. Si vous en avez envie, vous pouvez imaginer qu'il s'agit d'une personne que vous connaissez, ou pas. Cette personne, vous le savez, vous le sentez, est toute acquise à votre cause. D'ailleurs, après chacune de vos phrases, il lui arrive fréquemment de hocher positivement la tête. Vous vous sentez en confiance avec elle. Au fur et à mesure que vous parlez, vous pouvez sentir que la tension qui existait dans cette partie de votre corps que vous aviez sélectionnée, le mollet, l'épaule ou autre, a tendance à disparaître. Plus vous avancez dans votre présentation, et plus vous vous sentez décontracté.

Dans un troisième temps, vous allez refaire encore cette présentation que vous commencez à connaître par cœur, mais cette fois devant deux personnes. N'oubliez surtout pas de ressentir cette tension qui peut exister dans une partie ou l'autre de votre corps et qui va s'atténuer au fur et à mesure du développement de votre présentation, jusqu'à disparaître.

Cet exercice, vous allez le répéter quotidiennement, ou tout du moins d'une façon régulière. Et, à mesure que vous vous sentirez de plus en plus à l'aise, vous augmenterez le nombre de personnes présentes dans la salle. Prenez votre temps. N'allez pas trop vite. Vous verrez que peu à peu vous allez vous sentir décontracté face un public nombreux.

N'oubliez pas, chaque fois, de tendre une partie de votre corps et de laisser cette tension disparaître au fur et à mesure. Lorsque vous vous sentirez suffisamment à l'aise, essayez de faire votre présentation « pour de vrai » devant un auditoire tout d'abord réduit, puis plus nombreux.



*Scannez la page et écoutez la transe n° 6 ! Rendez-vous p. 480.*



## **Quelques pistes pour construire vos propres transes**

### **→ Une autre idée de transe**

Imaginez que vous assistez à une présentation en tant qu'observateur invisible. Vous pouvez observer l'orateur aussi longtemps que vous le désirez. Lorsque vous vous sentez en confiance, vous pouvez imaginer que vous êtes ce présentateur.

### **→ Des mots et expressions à utiliser dans vos transes**

Sécurité, décontracté, calme, serein, paisible, détendu, relâché.

### **+ Les autres transes de ce livre qui peuvent vous être utiles**

Pages 163, 268 et 451.

## 7. PRÉPARER UN ENTRETIEN D'EMBAUCHE QUAND ON NE SE SENT PAS SÛR DE SOI



### Je suis persuadée que personne ne va me prendre .....

*Je dois passer un entretien d'embauche la semaine prochaine. Mon problème, c'est que je suis persuadée que personne ne va me prendre, que je suis mauvaise et que je ne trouverai jamais de travail. Pourtant, sur le papier, j'ai toutes les qualifications qu'il faut pour ce job. Lorsque je me trouve devant les personnes qui doivent me recruter, je perds tous mes moyens, je rougis, je suis paralysée et je ne sais plus quoi dire. C'est le troisième entretien d'embauche auquel je me rends. Les deux premiers ne se sont pas très bien passés. Loin de là...*

*Voilà déjà plusieurs jours que je dors très mal et je ressasse en boucle cet entretien à venir. Je me vois face à ces deux ou trois personnes, qui n'ont qu'une envie : celle de me « descendre ». Elles me posent des questions très difficiles auxquelles je suis incapable de répondre. J'ai l'air stupide et, bien sûr, j'échoue lamentablement et je me retrouve à la case départ.*

*Je ne comprends vraiment pas ce qui se passe. Malgré tout, j'ai l'impression de ne pas être plus bête qu'une autre, mais le résultat est là. Je panique. Je perds mes moyens. Je panique... C'est un cercle vicieux dont je ne sais comment me tirer.*

*Je me demande souvent pourquoi je continue à passer ces entretiens. Peut-être ai-je le secret espoir qu'un miracle va se produire et que je vais enfin changer.*

Élise, 26 ans

---



### Les commentaires de l'hypnothérapeute

Il est évident que si Élise continue à faire ses séances d'autohypnose négative comme elle le fait actuellement – c'est-à-dire en essayant de se persuader que jamais elle ne parviendra à obtenir un poste parce qu'elle va paniquer lors de son entretien –, elle va effectivement échouer une nouvelle fois. Le principe est le suivant. Elle envoie un message à son inconscient lui disant que, quoi que qu'il fasse, cet entretien est voué à l'échec. Son inconscient, obéissant, va tout faire pour obtenir ce résultat à la fois redouté et, dans une certaine mesure, espéré.

Si vous êtes dans un cas proche de celui d'Élise, le travail en hypnose va consister à vous faire accepter que vous êtes tout à fait capable de réussir votre entretien, ou, tout du moins, qu'il existe de fortes chances pour que vous réussissiez. Cette porte entrouverte va permettre, dans un premier temps, de laisser quelques pensées positives affleurer à votre inconscient et dans un deuxième temps de convaincre vos interlocuteurs que vous êtes capable de faire le travail demandé.



### Un petit exercice avant de continuer votre séance

Si vous ressentez des symptômes proches, voici quelques questions que vous pouvez vous poser.

- Qu'est-ce qui vous fait peur dans un entretien d'embauche ?
- Qu'est-ce qui pourrait vous rassurer ?
- Quelles sont les qualités qui font de vous un bon candidat ?
- Comment devraient se comporter les recruteurs pour que vous vous sentiez parfaitement à l'aise ?
- Est-ce que le travail pour lequel vous postulez vous fait envie ou est-ce juste un job « pour subsister » ?



### Un exemple de transe : luxe, calme et recrutement

Fermez les yeux et utilisez l'une des techniques mentionnées plus haut pour entrer en transe (voir p. 79). Respirez tranquillement, à votre rythme, et savourez ce qui se passe en prenant votre temps.

Imaginez que vous êtes allongé(e) sur un transat au bord d'une piscine. Il s'agit d'une piscine privée, d'un bleu transparent, dans laquelle se reflète le soleil. À côté de vous, sur une petite table, il y a votre boisson favorite. Vous vous sentez bien, détendu(e). Derrière vous, vous savez qu'il y a une grande maison. Cette maison comporte tout ce que vous pouvez imaginer au niveau confort et bien-être.

Vous vous sentez bien, au bord de votre piscine, devant votre maison. Peut-être y a-t-il une pelouse ou un jardin fleuri, je n'en sais rien, mais vous, vous le savez. Vous vous sentez détendu(e), parfaitement à l'aise. Peut-être, depuis votre piscine, est-il possible de contempler un paysage de montagne ou la mer. Vous entendez chanter les oiseaux et vous pouvez sentir le parfum des fleurs qui poussent non loin de là. Tout est calme et tranquille. Vous vous sentez bien, en toute sécurité.

Tout ce luxe, cette tranquillité, cette sécurité sont le symbole de votre réussite. Ils vous permettent de voir l'avenir avec sérénité et paix. Dans quelques instants, il va vous falloir quitter ce lieu paradisiaque pour travailler. Certes, votre travail n'a rien de très prenant, mais, aujourd'hui, vous devez recruter une nouvelle personne pour vous aider dans votre entreprise.

Vous êtes assis(e) derrière une grande table avec, à vos côtés, deux autres de vos collaborateurs. Selon que vous êtes un homme ou une femme, un jeune homme ou une jeune femme vous fait face. Ce qui est étrange, c'est qu'il ou elle vous ressemble, sans vraiment vous ressembler. Le candidat est souriant et a l'air détendu, même si un regard plus scrutateur permettrait de voir une légère tension dans le haut de son visage. De prime abord, il vous est sympathique. Vous avez bien envie de le recruter, mais, voilà, il faut passer par un certain rituel avant de pouvoir le faire en toute équité. Bien sûr, il faut donner leurs chances à tous les candidats. Au plus profond de vous-même, cependant, vous savez que c'est ce candidat qui vous ressemble que vous souhaitez recruter. Vous allez donc lui poser un certain nombre de questions, certaines anodines, d'autres plus complexes.



Vous sentez bien, que, même si le candidat hésite par moments, il connaît les réponses et qu'il fera un parfait collaborateur. Votre visage demeure imperturbable, mais, au fond de vous-même, vous ressentez une certaine connivence avec lui. D'ailleurs, peut-être sent-il, lui aussi, cette connivence qui lui donne confiance et lui permet de s'épanouir. Même si l'entretien n'est pas parfait, vous savez déjà que c'est lui que vous prendrez. Les entretiens trop « parfaits » vous ont toujours laissé à penser que quelque chose clochait chez le ou la candidate.

Pour vous, la confiance ne passe pas uniquement par les mots, mais aussi par ce courant qui peut exister entre vous et le candidat. Lorsque l'entretien est terminé, sans laisser voir vos sentiments, vous savez que c'est ce jeune homme ou cette jeune femme que vous allez sélectionner.



*Scannez la page et écoutez la transe n° 7 ! Rendez-vous p. 480.*



### **Quelques pistes pour construire vos propres transes**

#### **→ Une autre idée de transe**

Imaginez un domaine dans lequel vous vous sentez parfaitement à l'aise. Ce domaine n'a pas besoin d'avoir un rapport direct, ni même indirect, avec le travail pour lequel vous postulez. Que vous imaginiez que ce soit la danse, le tricot ou la pêche à la ligne, peu importe. L'essentiel est que vous vous sentiez à l'aise. Laissez-vous ensuite aller à imaginer que vous travaillez dans ce domaine qui vous plaît.

#### **→ Des mots et expressions à utiliser dans vos transes**

Bien-être, calme, tranquille, confiance, sécurité, connivence, parfait, sélectionner.



#### **Les autres transes de ce livre qui peuvent vous être utiles**

Pages 147, 155 et 443.



## **LE STRESS, LE BURN-OUT ET LA DÉPRESSION**

D'après l'OMS, d'ici à 2020, les dépressions majeures deviendront la deuxième cause d'invalidité après les maladies cardio-vasculaires. Au cours de sa vie professionnelle, un travailleur sur deux s'absentera pour une à deux semaines de son poste de travail en raison d'une maladie mentale. Parfois même, il ne retournera jamais au travail.

Nous sommes tous stressés et cela depuis la nuit des temps. Le stress est cette tension que l'on ressent plus ou moins fortement lorsque l'environnement nous oblige à réagir face à une menace, aussi faible soit-elle. Dans ces moments-là, notre corps déclenche toute une série d'hormones qui vont mettre en œuvre toutes les ressources nécessaires

pour répondre aux défis qui nous sont posés par cet environnement. En lui-même, le stress, lorsqu'il s'agit de répondre à une de ces demandes, est plutôt bénéfique.

Là où les choses se compliquent, c'est lorsque le stress devient permanent. Le corps est alors soumis à une demande constante qui s'accompagne d'un afflux d'hormones qui ne devraient intervenir normalement que d'une façon ponctuelle. Ces hormones vont avoir un effet non seulement sur le cerveau mais aussi sur le corps. C'est ainsi que dans un souci de protéger, elles accélèrent le rythme du cœur afin de faciliter l'afflux de sang vers les muscles permettant de répondre à un danger potentiel. Ces muscles eux-mêmes vont se tendre afin de préparer à une lutte ou à une fuite possibles. Lorsque tout ceci se passe d'une façon ponctuelle, la tension diminue au bout d'un certain temps et tout redevient normal. Par contre, lorsque le stress devient permanent, cette tension devient elle aussi permanente, provoquant peu à peu un épuisement physique et psychique de l'organisme. Ce stress permanent va générer un certain nombre de pathologies spécifiques à chacun d'entre nous.

Du stress permanent au burn-out, il n'y a qu'un pas. Vous verrez dans certains des exemples qui vous sont présentés plus bas que le stress permanent va générer un épuisement physique et nerveux qui, à un certain moment, risque de déboucher sur un burn-out. Le burn-out est plus spécifiquement limité à la sphère du travail. Lorsque, dans ce cadre, le corps et l'esprit sont épuisés par des contraintes permanentes, ils finissent par sombrer dans un état de fatigue tel qu'ils sont incapables de s'adapter aux demandes qui leur sont faites.

Le stress, s'il n'en est pas la cause unique, est aussi un facteur important dans le développement des dépressions. Même si actuellement la dépression est une maladie très largement répandue, elle est loin d'être nouvelle. Dès la plus haute Antiquité, on en retrouve la trace sous le nom de mélancolie. Au fil des siècles, elle va changer de nom pour être assimilée à la folie ou à la neurasthénie. On sait maintenant que cette maladie n'est pas uniquement de nature psychologique mais qu'elle a ses sources au plus profond de notre cerveau. Elle se localise dans les endroits qui régulent les émotions, tel l'hippocampe.

La dépression est une maladie douloureuse, aussi bien physiquement que psychologiquement. Même si les traitements médicamenteux sont loin d'être aussi efficaces qu'on l'aimerait, dans bien des cas, ils procurent au patient un soulagement qui lui permet de sortir de ce cercle infernal que déclenche la dépression.

L'hypnose et l'autohypnose soulagent énormément les personnes souffrant de stress permanent, de burn-out et de dépression en « travaillant » aux sources de ces pathologies, c'est-à-dire au niveau de l'inconscient.

Les cas présentés dans cette partie illustrent l'*overthinking*, le *stress au quotidien*, la *déprime*, la *dépression* et le *burn-out*.

## 8. ÇA TOURNE TOUJOURS DANS MA TÊTE



### Je n'aurais qu'une envie : celle de ne plus penser à rien .....

*J'ai l'impression d'avoir un moulin dans la tête. Jamais mes pensées ne s'arrêtent. Au contraire, souvent, j'ai l'impression qu'elles accélèrent tellement que je vais devenir folle. Ces pensées sont très diverses. Elles peuvent concerner aussi bien les problèmes du quotidien, mes enfants, mon mari, la vie en général...*

*Le point commun entre tous ces pensées, c'est que ce sont toujours des pensées noires. Je ne peux pas dire que mon esprit, quand il tourne comme ça, soit animé par des sujets agréables. Non, il s'agit toujours de pensées moroses et, plus le temps passe, plus elles sont nombreuses.*

*C'est épuisant. J'ai l'impression d'être pratiquement vingt-quatre heures sur vingt-quatre en éveil, en mouvement. Même pendant la nuit, mes pensées continuent à tourner dans ma tête et, quand je me réveille le matin, je suis aussi fatiguée que le soir au coucher. Un peu comme si j'avais fait une nuit blanche.*

*Déjà, quand j'étais très jeune, je me posais sans cesse des questions, mais, à l'époque, j'avais l'impression d'avoir un dialogue intérieur très riche qui me rendait différente des autres. À l'heure actuelle, je n'aurais qu'une envie : celle de ne plus penser à rien.*

*J'ai l'impression d'avoir un moulin à vent dans la tête et qu'il y a deux possibilités pour l'arrêter. Soit le vent s'arrête de souffler et le moulin s'arrête, soit on arrive à mettre un bâton dans les ailes du moulin pour les bloquer. Dans un cas, tout se passe en douceur et, dans l'autre, c'est beaucoup plus brutal avec le risque, à un moment ou à un autre, que le bâton ne se casse et que les ailes du moulin ne se mettent à tourner encore plus vite.*

*Parfois, j'ai envie de jeter l'éponge et de dire stop, au point même de souhaiter m'endormir à tout jamais de façon à trouver un peu de repos.*

Marie, 52 ans



### Les commentaires de l'hypnothérapeute

Marie fait partie de ce que les Anglo-Saxons nomment les overthinkers (« ceux qui pensent trop »). Il s'agit en général de femmes qui passent énormément de temps à ressasser des idées noires d'une façon parfois obsessionnelle. Les questions qu'elles se posent sont bien souvent fondamentales, telles que : « Quel est le sens de ma vie ? », « Qui suis-je ? », « Pourquoi suis-je malheureuse ? », « Mon mari m'aime-t-il ? »... D'autres questions plus triviales peuvent, elles aussi, venir perturber leur vie quotidienne. En fait, elles peuvent finir par « ruminer » sur n'importe quoi. Même si ces questions ont un sens, elles finissent par envahir l'esprit à tel point qu'elles peuvent mener à la déprime, voire à la dépression.

Si vous êtes dans un cas proche de celui de Maris, ralentir ce flot de pensée est un exercice qui demande beaucoup d'efforts. On y parvient grâce à la méditation ou grâce à d'autres techniques similaires, dont certaines s'apparentent beaucoup à l'hypnose. La technique que j'utilise consiste à ralentir ce moulin à penser, jusqu'à lui donner une « vitesse » acceptable ou supportable.



### Un petit exercice avant de continuer votre séance

Si vous ressentez des symptômes proches, voici quelques questions que vous pouvez vous poser.

- À quel moment ces questions arrêtent-elles de tourner dans votre tête ?
- Y a-t-il des réponses positives à ces questions ?
- Restez-vous seul avec ces questions ou faites-vous participer votre entourage à votre questionnement ?
- Comment imaginez-vous une journée sans question ?
- Connaissez-vous d'autres personnes qui, comme vous, passent beaucoup de temps à ressasser les mêmes problèmes ?



### Un exemple de transe : le moulin

Fermez les yeux et utilisez l'une des techniques mentionnées plus haut pour entrer en transe (voir p. 79). Respirez tranquillement, à votre rythme, et savourez ce qui se passe en prenant votre temps.

Imaginez un moulin. Un vieux moulin au bord d'une rivière avec sa roue à aubes qui est entraînée par les flots. Depuis toujours, il tourne, tourne, tourne toujours. C'est grâce à cette roue qui entraîne la meule que le meunier peut fabriquer la farine. Tous les paysans de la province convergent vers ce lieu pour faire moudre leur grain. Et plus il y a de farine, plus les gens sont contents. Chaque jour, chaque nuit, la roue à aubes de ce moulin tourne, entraînée par la rivière.

Parfois, elle tourne plus vite lorsque les flots sont tumultueux. À la saison sèche, la rivière n'est plus qu'un mince filet et la roue tourne lentement, tout doucement. Mais, sans cesse, elle tourne, tourne, tourne. Pour l'étranger qui passe par là, le bruit régulier de cette roue qui tourne est, au moins au début, totalement hypnotique. Plus elle tourne, et plus le passant sent son cerveau s'apaiser, s'endormir, se reposer.

Le bruit de cette roue à aubes est régulier. Je vous propose de l'écouter avec beaucoup d'attention. D'écouter comme l'eau remplit à tout instant les aubes de la roue. À chaque fois qu'une de ses aubes se remplit, la roue avance en faisant un bruit bien particulier. Si vous la regardez tourner, elle peut aller jusqu'à vous donner le tournis.

Imaginez un instant que les flots de la rivière diminuent, que la roue ralentit, ralentit, ralentit. Regardez-la fixement. Ses mouvements sont de plus en plus lents, le bruit qui les accompagne est de plus en plus régulier, jusqu'au moment où... la roue s'arrête presque. Tout se calme. Vos yeux n'enregistrent plus de mouvements tant ils sont infimes. Vos oreilles n'enregistrent plus de bruit tant il est faible.

Tout est calme dans la campagne environnante. La paix reprend ses droits et vous pouvez entendre le chant des oiseaux, le bruit du vent dans les airs, le silence. Vous vous sentez bien, très bien. Parfaitement détendu.



Scannez la page et écoutez la transe n° 8 ! Rendez-vous p. 480.



## **Quelques pistes pour construire vos propres trances**

### **→ Une autre idée de transe**

Imaginez le mouvement rapide d'un objet, quel qu'il soit : un pendule, un moulin, une voiture, la roue d'un vélo... Imaginez qu'il ralentit peu à peu puis qu'il s'arrête tout à fait. Laissez-vous alors envahir par le calme qui règne.

### **→ Des mots et expressions à utiliser dans vos trances**

Agitation, remous, bouillonnements, effervescence, arrêt, calme, immobilité, inertie, pause, repos.

### **+ Les autres trances de ce livre qui peuvent vous être utiles**

Pages 159, 163 et 211.

## 9. LE STRESS AU QUOTIDIEN



### J'ai l'impression que je suis sur la corde raide .....

Dès que je me réveille le matin, j'ai l'impression d'être tendu. Ma nuit n'a pas été de tout repos, elle a été peuplée de nombreux rêves, en général liés à mon travail. Immédiatement, même si je me lève suffisamment tôt, j'ai l'impression que je vais être en retard. Je commence à faire mon café bien fort car, sans ce stimulant, je ne tiendrais pas le coup toute la journée. Et puis tout s'enchaîne, il faut veiller à ce que les enfants soient prêts pour aller à l'école et, bien sûr, ma fille passe un temps fou dans la salle de bains.

Dès ce moment-là, je commence à m'énerver et les choses ne vont pas en s'arrangeant, surtout lorsque la circulation est intense pour me rendre à mon travail. Jusqu'à présent, je ne suis jamais arrivé en retard, mais, chaque jour, j'ai l'impression que je suis sur la corde raide.

Durant la journée, les choses s'enchaînent. Avec les heures qui passent, j'ai l'impression que mon stress atteint des degrés qui pourraient me causer une crise cardiaque. Quand je suis trop tendu, à certains moments, j'en arrive à me réfugier dans les toilettes pour essayer de faire baisser la tension qui est en moi. J'essaie de respirer lentement, profondément, mais cela ne marche pas. Dans ces moment-là, si je pouvais pleurer, cela me ferait un bien énorme.

Bien souvent, le soir, je rentre vers 21 h, épuisé, sur les nerfs, ce qui fait que les soirées en famille, si brèves soient-elles, tournent en général à la catastrophe. Je finis par crier après les enfants qui ne veulent pas aller se coucher et les relations avec ma femme sont chaque jour un peu plus difficiles. Je ne sais pas combien de temps je vais pouvoir continuer comme ça... Je ne vois aucune issue.

En effet, il faut bien que quelqu'un emmène les enfants le matin à l'école et je ne peux pas me permettre d'arriver en retard à mon travail. Avec les coupes budgétaires, si je ne maintiens pas le rythme actuel, il y a de fortes chances pour que je ne fasse pas long feu dans l'entreprise. Quant à ce qui se passe le soir à la maison, je ne vois pas comment ça pourrait changer vu mon état nerveux...

La journée idéale dont je rêverais ? Je me réveillerais reposé après une nuit tranquille. Je me sentirais détendu. Pendant que le reste de la famille se préparerait, après avoir fait ma toilette, je boirais un chocolat avec des tartines beurrées en lisant un magazine. Tout le monde serait à l'heure, la circulation serait fluide et j'arriverais au bureau serein. Ma journée serait très occupée, mais les choses s'enchaîneraient les unes après les autres, comme s'il s'agissait

*d'un mécanisme bien huilé. En fin de journée, certes, je me sentirais un peu fatigué, mais je serais content de rentrer à la maison. J'arriverais à une heure raisonnable qui me permettrait de dîner en famille dans une atmosphère cordiale et détendue. Une fois les enfants couchés, je regarderais un peu la télé avec ma femme et nous nous coucherions assez tôt pour nous permettre de faire des câlins.*

Romain, 38 ans



### Les commentaires de l'hypnothérapeute

La description que Romain fait de sa vie est assez inquiétante et peut très bien mener à une situation grave comme un burn-out ou une dépression. Le problème, c'est qu'il ne voit aucune issue à sa situation. Il ne pense pas pouvoir changer sa façon de vivre. Si on ne le sentait pas complètement à bout, on pourrait imaginer que c'est sa manière à lui de gérer sa vie. Mais visiblement, lorsqu'il parle de ses aspirations, il a envie d'autre chose.

Le stress n'est en soi pas un problème s'il est ponctuel. Au contraire : il nous permet de réunir une grande quantité d'énergie pour réagir face à un défi, quel qu'il soit. Le problème naît lorsque ce stress devient permanent. Il a alors des effets négatifs au niveau émotionnel, mais aussi au niveau affectif, nerveux et même physique. Il peut aboutir à des dépressions graves qui vont nécessiter l'administration d'antidépresseurs.

Si vous êtes dans un cas proche de celui de Romain, dans un premier temps, il s'agit d'apporter un peu de calme dans cette tempête permanente. Pour cela, il convient d'utiliser des trances qui vont vous détendre. Ces trances vont avoir le double avantage de calmer le jeu, mais aussi de vous octroyer un moment pour vous, rien que pour vous. Par la suite, il serait bon d'utiliser des trances qui vont ouvrir votre esprit au changement. Car, quoi qu'en dise Romain, il existe toujours une ou plusieurs alternatives à la façon dont nous vivons notre vie. Elles peuvent ne pas être évidentes ou simples, mais elles existent.



### Un petit exercice avant de continuer votre séance

Si vous ressentez des symptômes proches, voici quelques questions que vous pouvez vous poser.

- Quelle est la dernière fois que vous avez pris du temps pour vous ?
- Que feriez-vous si vous aviez des moments libres ?
- Dans quel lieu aimeriez-vous être pour jouir de cette tranquillité ?
- Est-ce que le stress vous manquerait ?
- À quoi ressemblerait pour vous une journée sans stress ?



### Un exemple de transe : le chalet endormi

Fermez les yeux et utilisez l'une des techniques mentionnées plus haut pour entrer en transe (voir p. 79). Respirez tranquillement, à votre rythme, et savourez ce qui se passe en prenant votre temps.

Imaginez que vous êtes dans un endroit où vous vous sentez en parfaite sécurité. Ce peut être un endroit réel ou un endroit imaginaire, cela importe peu. L'essentiel est que vous vous sentiez bien et en toute sécurité. Bien sûr, alors que vous essayez de trouver cet endroit, de nombreuses pensées continuent de traverser votre esprit, mais cela n'a aucune importance, laissez-les traverser.

Peut-être l'endroit où vous vous sentez en sécurité est-il un chalet à la montagne. Si ce n'est pas le cas, vous pouvez en choisir un autre, ou poursuivre en imaginant le lieu que je vous décris.

Tout dans ce chalet est tranquille et paisible. Peut-être seriez-vous d'accord pour vous allonger sur le divan qui fait face à la cheminée dans laquelle brûle un feu paisible. Vous pouvez sentir l'odeur du bois. Au mur, il y a une bibliothèque avec de nombreux livres qui ne font qu'accroître cette sensation de bien-être et de tranquillité.

Je vous propose pendant un moment de regarder les flammes dans l'âtre, leurs couleurs, les formes qu'elles prennent en consommant le bois. L'atmosphère est tranquille. Dehors, la neige est tombée et tous les bruits de l'extérieur sont assourdis.



Vous vous sentez protégé, protégé du monde, protégé de tout ce qui se passe. Il fait bon dans la pièce. La température est exactement celle que vous aimez. Vous pouvez, si vous en avez envie, vous laisser aller. Tout en sachant que vous n'êtes pas obligé de vous laisser aller, de même que vous n'êtes pas obligé de dormir.

Vous sentez peut-être un certain engourdissement envahir votre corps. Vos paupières sont lourdes, de plus en plus lourdes, et c'est très agréable. Peut-être votre esprit continue-t-il à travailler, mais, dans l'ensemble, vous sentez que cet engourdissement qui gagne votre corps et qui est lié, sans aucun doute, à la paix qui règne en ce lieu, cet engourdissement tend à gagner votre esprit.

Peut-être pouvez-vous entendre une musique que vous aimez. Je ne sais pas de quelle musique il s'agit, mais c'est une musique qui vous fait plaisir et qui contribue à vous détendre complètement. Vous vous sentez bien, détendu, en paix avec vous-même.

Vous respirez tranquillement, paisiblement, et, dans votre tête, vous allez compter jusqu'à 5. Après chaque chiffre que vous allez énumérer, vous sentirez que vous plongez un peu plus profondément dans ce sommeil hypnotique tellement agréable.

1... 2... 3... 4... 5. Vous dormez maintenant peut-être plus profondément et vous pouvez juste lâcher ce qui peut être lâché, tout en continuant à tenir ce qui doit être tenu. Vous vous sentez détendu, détendu.

Et lorsque vous allez revenir dans la pièce où vous vous trouvez, vous allez continuer à ressentir cette détente, ce bien-être, cette paix, cette sécurité qui est en vous.



*Scannez la page et écoutez la transe n° 9 ! Rendez-vous p. 480.*



## **Quelques pistes pour construire vos propres transes**

### **→ Une autre idée de transe**

Imaginez une grande plage de sable fin avec des palmiers qui se balancent au rythme d'une brise légère. Le mouvement des vagues est lent et régulier. Cette plage respire la paix, la tranquillité, le rythme lent de la vie.

### **→ Des mots et expressions à utiliser dans vos transes**

Détente, lenteur, plaisir, flâner, flegmatique, douceur, tranquille, paisible, serein, cool.

### **+ Les autres transes de ce livre qui peuvent vous être utiles**

Pages 159, 163 et 233.

## 10. LA DÉPRIME



### Je ne sais plus très bien ce que je veux .....

*Je ne sais pas ce qui se passe mais, depuis quelque temps, je me sens totalement déprimé. C'est une chose qui ne m'est jamais arrivée. Je suis allé voir mon médecin qui m'a dit que tout allait bien et que ce n'était qu'un petit passage à vide dû à l'hiver. Loin de me rassurer, ce diagnostic m'a laissé sur ma faim.*

*C'est vrai que je n'ai pas l'impression de faire une dépression, mais je me sens mal dans ma peau et je ne sais plus très bien ce que je veux. Pourtant, j'ai tout pour être heureux : un poste important dans une grande entreprise, une femme qui m'adore et que j'aime beaucoup, trois beaux enfants et un compte en banque bien rempli. Je sais que je ne devrais pas me plaindre, mais, malgré tout, je ne me sens pas bien.*

*Alors que jusqu'à maintenant j'avais travaillé avec un certain enthousiasme, désormais, j'ai l'impression que mon travail ne sert à rien. Le problème, c'est que je n'ai aucune idée de ce que je pourrais faire d'autre qui me ferait plaisir.*

*Avec ma femme, nous menons une vie très routinière. Nous faisons l'amour de temps à autre, mais, même pour cela, je ne ressens plus du tout la passion que je pouvais avoir il y a quelques années. Les problèmes des enfants viennent comme une charge supplémentaire sur mes épaules.*

*Il me semble que toute ma vie n'a été que triste et monotone. La seule fois où j'ai ressenti un peu d'enthousiasme, c'est lorsque je suis parti seul avec ma femme en Martinique dans un club de vacances. Nous avions plein d'activités, aussi bien sportives qu'autres... J'ai l'impression que je me sentais parfaitement bien dans mon corps, plein d'énergie.*

*Alors qu'aujourd'hui, je me sens fatigué, sans ressort, sans avenir.*

Sébastien, 42 ans

.....



### Les commentaires de l'hypnothérapeute

Dans ce cas, comme dans tous les cas de dépression, il est important que Sébastien ait consulté un médecin pour être certain que son état n'était pas inquiétant outre mesure. Ceci étant dit, même s'il n'a pas atteint un niveau qui nécessiterait une médication à base d'antidépresseurs, son mal-être est bien réel. Peut-être qu'une psychanalyse aurait permis d'en découvrir la cause, mais, dans notre cadre thérapeutique, cette découverte n'est pas primordiale.

Déprime ou dépression ? La différence entre ces deux états réside essentiellement dans l'intensité de ce qui est ressenti et dans la durée. Il nous arrive à tous d'avoir des coups de blues, des moments où l'on se sent morose, où, apparemment, rien ne va. Il semble alors que toute notre vie n'a été que triste et maussade. C'est quelque chose de passer, dont l'intensité va varier d'une personne à une autre et d'un moment à l'autre. Dans la déprime, il reste malgré tout quelque part, presque à fleur de peau, un rayon de soleil, une envie d'autre chose, ce qui n'est pas le cas lorsqu'il y a dépression.

Si vous êtes dans un cas proche de celui de Sébastien, le travail hypnotique va consister à insuffler à nouveau cet élan vital qui semble faire défaut, à récupérer une certaine forme d'énergie, tout en lâchant prise.



### Un petit exercice avant de continuer votre séance

Si vous ressentez des symptômes proches, voici quelques questions que vous pouvez vous poser.

- Depuis combien de temps vous sentez-vous déprimé ?
- Quelle est la dernière fois que vous avez fait quelque chose d'intéressant dans votre vie ?
- Si vous aviez une baguette magique, que feriez-vous de génial pour vous ?
- Quel est votre plat préféré ?
- Quelle série télé préférez-vous ?
- Que signifie pour vous « être bien » ?



### Un exemple de transe : l'énergie solaire

Fermez les yeux et utilisez l'une des techniques mentionnées plus haut pour entrer en transe (voir p. 79). Respirez tranquillement, à votre rythme, et savourez ce qui se passe en prenant votre temps.

Imaginez que vous êtes sur une plage, allongé sur une serviette de bain, avec le soleil qui vous chauffe le corps. Cette chaleur semble pénétrer toutes les cellules de votre corps. Vous sentez les rayons qui vous caressent et qui pénètrent chacune des milliards de cellules que comporte votre corps. C'est grâce à cette chaleur, grâce à ces rayons, que ces cellules trouvent leur énergie vitale.

Peu à peu, votre corps fatigué semble reprendre vie. Un peu à la façon des batteries qui se rechargent en accumulant de l'électricité. Vous pouvez sentir comme une force neuve qui s'impose dans votre corps. Une force formidable faite de dynamisme, de joie, de plaisir.

Tout d'abord, il s'agit d'une sensation très diffuse dont vous avez du mal à vous rendre compte. Puis elle se précise, et vous pouvez sentir comme votre corps réagit à la manière d'un instrument de musique à la fois doux et sensible, fort et réactif. Vous êtes bien, très bien.

Vous pouvez entendre les bruits de la mer. Le bruit des vagues qui viennent lentement se reposer sur la plage. Peut-être entendez-vous aussi le cri des mouettes, le bruit de cette douce brise tiède qui fait bouger les cocotiers.

Tout est à la fois très calme et plein d'énergie.

À un moment ou un autre, vous allez peut-être décider d'aller vous baigner. Lorsque vous rentrez dans l'eau, elle est exactement à la température que vous aimez. Vous pouvez vous laisser aller sans aucune hésitation. Vous laisser flotter, vous laisser bercer par les vagues. La puissance de la mer vous communique elle aussi une énergie insoupçonnée.

Peut-être aurez-vous envie de faire une brasse ou deux, ou sinon, simplement, de continuer à vous laisser flotter entre deux eaux et de vous sentir léger, léger.



Cette sensation est des plus agréables. Enfin, vous pouvez vous laisser aller en sentant à la fois le repos, la passion et le plaisir, l'envie et la joie.

Vous vous sentez bien, très bien.



*Scannez la page et écoutez la transe n° 10 ! Rendez-vous p. 480.*



### **Quelques pistes pour construire vos propres transes**

#### **→ Une autre idée de transe**

Imaginez-vous au bord de l'océan, en Bretagne par exemple, alors que le vent est fort, que les nuages défilent dans le ciel et que les vagues viennent se briser contre les rochers. Vous pouvez sentir toute cette énergie à la fois solaire, maritime et terrestre, qui vous pénètre peu à peu et vous donne une force nouvelle.

#### **→ Des mots et expressions à utiliser dans vos transes**

Renouveau, renaissance, énergie, force, ardeur, plaisir, joie, dynamisme, vitalité, vigueur.



#### **Les autres transes de ce livre qui peuvent vous être utiles**

Pages 151, 163 et 272.

## 11. LA DÉPRESSION



### J'ai toujours peur de retomber dans ce gouffre .....

Voilà maintenant six mois que je souffre de dépression. Je suis allée consulter mon médecin généraliste qui m'a adressée à un psychiatre. Celui-ci m'a prescrit des antidépresseurs, que je prends régulièrement. Mais malgré tout, même si je vais un peu mieux, j'ai toujours peur de retomber dans ce gouffre de la dépression.

Elle s'est déclarée suite à une rupture avec mon ami avec lequel je vivais depuis sept ans. Du jour au lendemain, il m'a déclaré qu'il voulait mettre fin à notre relation parce qu'il avait besoin de faire le point. En fait, j'ai appris par la suite qu'il avait rencontré quelqu'un d'autre et, à peine un mois après son départ, il était en couple avec cette personne.

Pour moi qui avais de grands espoirs de fonder une famille avec lui, ça a été la catastrophe. Je n'arrivais même plus à me lever le matin. Je n'avais plus envie de rien. J'étais triste sans arrêt et je pleurais une grande partie de la journée. Mes nuits ne valaient guère mieux, car je ne parvenais à dormir qu'une à deux heures. Le reste du temps, je ressentais mon malheur. J'ai perdu 8 kg en l'espace de quelques semaines car j'ai arrêté de manger. C'est ma mère qui m'a poussée à aller voir le médecin.

L'un des symptômes de cet état dépressif a été de sentir comme une chaleur qui me montait depuis le ventre jusqu'au visage et qui déclenchait une boule dans ma gorge qui m'empêchait de respirer et d'avaler. Maintenant, à chaque fois que je ressens quelque chose qui ressemble à ça, j'ai peur de retomber au fond du gouffre.

Dire que tout va pour le mieux maintenant que je prends des antidépresseurs serait faux. Je n'ai pas retrouvé ma joie de vivre. J'ai surtout l'impression qu'il y a toujours cette épée de Damoclès au-dessus de ma tête et cela me fait peur. Comme si, à tout instant, je pouvais retomber dans cet état de dépression.

Même si mon psychiatre affirme le contraire, j'ai l'impression que jamais je ne pourrai me débarrasser de cette dépression. C'est un état dont je ne vois pas comment je pourrais me sortir.

Mes amis très proches m'ont vraiment beaucoup aidée, mais je ne peux m'empêcher de me sentir tout à fait démunie d'être dans cet état. J'essaie au maximum de cacher ce qui se passe, car j'en ai honte.

Claire, 33 ans



### Les commentaires de l'hypnothérapeute

Tout d'abord, il est bon de rappeler que la dépression est une maladie psychique très répandue. Près de 20 % des Français entre quinze et soixante-quinze ans ont vécu ou vivront une dépression durant leur vie. C'est une maladie qui peut toucher tout le monde, mais qui touche majoritairement les femmes.

L'un des problèmes est que c'est une maladie pernicieuse que l'on a souvent du mal à détecter par soi-même. C'est pourquoi il est important de consulter un médecin, voire un psychiatre, en cas de suspicion de dépression, avant même d'essayer quelque thérapie que ce soit. La dépression est une maladie grave dont il faut s'occuper. La famille et les amis sont effectivement des aides indispensables à la guérison, mais ces aides ne sont pas suffisantes.

Un deuxième phénomène interfère dans tout le processus de la dépression : la honte. Même si un grand nombre de personnes sont atteintes par cette maladie, elle demeure quelque chose que l'on préfère cacher. L'une des raisons en est que, dans la vie professionnelle, la dépression apparaît comme une tare rédhibitoire. Une personne déprimée est considérée comme quelqu'un de fragile psychologiquement à qui on ne peut pas confier de tâches délicates. C'est ce qui amène les personnes souffrant de cette maladie à utiliser des faux-semblants, comme par exemple le mal de dos, pour cacher leur dépression. Cette attitude n'est pas faite pour améliorer les choses. Le malade se retrouve encore un peu plus seul avec cette pathologie particulièrement douloureuse.

Si vous êtes dans un cas proche de celui de Claire, la thérapie hypnotique va insuffler en profondeur un élan vital qui permettra d'amener le changement et de voir l'avenir sous un angle beaucoup plus positif.



### Un petit exercice avant de continuer votre séance

Si vous ressentez des symptômes proches, voici quelques questions que vous pouvez vous poser.

- Vous sentez-vous incroyablement fatigué, sans énergie ?
- Avez-vous perdu du poids d'une façon inattendue ?

- Vous sentez-vous triste, sans envie, à bout ?
- Dans l'univers sombre qui est le vôtre, vous souvenez-vous d'un épisode heureux de votre vie passée ?
- Je sais que c'est une question difficile, mais y a-t-il quelque chose d'extraordinaire, de fou, que vous ayez envie de faire ?
- Qui pourrait vous reconforter ?



### Un exemple de transe : le soleil au sommet de la colline

Fermez les yeux et utilisez l'une des techniques mentionnées plus haut pour entrer en transe (voir p. 79). Respirez tranquillement, à votre rythme, et savourez ce qui se passe en prenant votre temps.

Imaginez un matin très froid. Il fait encore nuit. Tout est silencieux et semble vide. Vous marchez sur un chemin qui grimpe sur une colline. Ce chemin est caillouteux et votre marche est difficile. Tout d'abord, vous sentez la fatigue qui est bien présente dans votre corps. À chaque pas, vos chevilles se tordent légèrement sur le chemin et sont douloureuses. Malgré vos vêtements bien chauds, vous ressentez la froidure de ce matin. Les dernières étoiles sont encore en route dans le ciel et sont en partie cachées par des nuages gris, qui ne font rien pour donner à ce paysage un aspect plus chaleureux.

Même si votre marche est difficile, vous allez arriver au sommet de cette colline, vous allez découvrir un nouveau paysage. C'est pourquoi, courageusement, vous continuez votre route. Peu à peu, le ciel pâlit et vous pouvez sentir que quelque part, loin à l'est, le soleil se prépare à sortir et à réchauffer à la fois ce paysage matinal et votre corps qui en a bien besoin. Plus vous allez monter, et plus la marche sera facile. C'est étrange, car on pourrait croire que les derniers mètres avant le sommet seront les plus difficiles. Mais il n'en est rien.

Arrivé en haut de la colline, le ciel est devenu bleu pâle et lorsque vous regardez vers l'est, vous pouvez voir les lueurs du soleil qui va apparaître d'un instant à l'autre. Tout d'abord, ce n'est qu'un rayon qui dépasse de l'horizon puis cette tache de lumière s'agrandit, s'agrandit, s'agrandit. Bientôt, c'est tout le soleil qui apparaît et vous pouvez sentir combien ses rayons et sa chaleur vous font du bien. Les nuages gris ont disparu pour laisser la place à un ciel tout bleu et



ensoleillé. Peu à peu, comme la nature environnante, vous vous sentez revivre. Peu à peu, vous sentez votre corps se décontracter, vos muscles se dénouer. Peu à peu, vous sentez l'énergie positive du soleil qui pénètre dans votre corps et vient alimenter les milliards de cellules qui sont en vous. Cette énergie provoque en vous un plaisir et une joie incomparables.

Vous vous sentez bien, très bien, comme ensoleillé. Vous vous sentez libre, libre, libre.



*Scannez la page et écoutez la transe n° 11 ! Rendez-vous p. 480.*



### **Quelques pistes pour construire vos propres transes**

#### **→ Une autre idée de transe**

Imaginez un couloir obscur avec des portes hermétiquement fermées. Au fur et à mesure que vous allez avancer dans ce couloir, vous allez ouvrir ces portes. Elles vont amener une lumière et des nouveautés qui vont chasser très vite l'aspect sombre du couloir, jusqu'à ce qu'il prenne vie et débouche sur un jardin magique.

#### **→ Des mots et expressions à utiliser dans vos transes**

Énergie, force, clarté, plaisir, douceur, tendresse, calme, dynamisme, courage, lumière, éclat.

#### **+ Les autres transes de ce livre qui peuvent vous être utiles**

Pages 233, 237 et 310.

## 12. LE BURN-OUT



### J'aimerais pouvoir m'arrêter de travailler et juste pleurer .....

*J'ai fait des études d'ingénieur, c'est-à-dire qu'après avoir eu mon bac, j'ai fait trois ans de classe préparatoire pour entrer à Polytechnique. Je suis sorti major de ma promotion, ce qui m'a permis d'aller parfaire mon éducation au MIT aux États-Unis. Là aussi, je n'ai pas trop mal réussi. Ce qui fait qu'à la fin de mes études, j'ai intégré un bureau de conseil en entreprise. Dans les premières années, tout m'a réussi. Je grimpais très rapidement dans l'échelle de la société. Je gagnais beaucoup d'argent mais je travaillais entre dix et douze heures par jour. Il n'était pas rare que je sois obligé d'aller au bureau pendant le week-end ou tout du moins d'emporter des dossiers à la maison.*

*Ma vie personnelle était réduite au strict minimum. J'ai eu plusieurs relations avec des femmes, mais elles n'ont jamais duré, car je n'étais pas disponible. Et puis, il y a eu ce projet qui était très important pour notre société et pour lequel je devais voyager pratiquement sans arrêt aux quatre coins du monde. Au bout de quelques semaines, il a commencé à y avoir des difficultés. Plus les difficultés s'accumulaient et plus je travaillais. J'en arrivais à travailler plus de soixante heures par semaine.*

*Mes nuits étaient de plus en plus réduites. Ma copine du moment m'a quitté et ça été comme un soulagement car je me suis senti libre de travailler plus encore. Même lorsque j'étais épuisé par des journées sans fin, je ne parvenais pas à m'endormir. Les remontrances de mes supérieurs ont commencé, laissant entendre que les difficultés du projet étaient de mon fait. Ce qui n'était pas vrai.*

*J'ai senti que le vent tournait et que ma carrière risquait d'être fortement compromise. J'ai donc travaillé encore plus. Finalement, le projet a été sauvé, mais cela n'a pas empêché mon chef direct de me faire une mauvaise appréciation. J'ai eu l'impression que tout mon monde s'effondrait et que je risquais d'être licencié. À peu près à la même époque, au sortir d'une réunion, je me suis effondré. Les médecins ont d'abord cru à un infarctus, mais, en fait, j'étais tout simplement épuisé et ils ont diagnostiqué un burn-out.*

*Actuellement, je suis en arrêt maladie pour un mois encore. On m'a déjà annoncé que, lorsque je reviendrai, j'aurai un poste beaucoup plus calme. En d'autres termes, cela veut dire que l'on va me mettre dans un placard. Quand je pense à tout le travail que j'ai fourni pour un tel remerciement !*

*Je suis terriblement angoissé, désabusé. J'en ai ras-le-bol. J'aimerais pouvoir m'arrêter de travailler et juste pleurer.*

Ludovic, 36 ans



### **Les commentaires de l'hypnothérapeute**

Le burn-out, qui semblait être né d'un effet de mode, est pourtant une maladie bien spécifique et reconnue par l'OMS comme telle. La nouveauté, c'est qu'il n'est plus le seul « privilège » des cadres stressés. Il se rencontre à tous les niveaux de l'entreprise, quelle que soit la fonction occupée. Les causes de ce burn-out sont très variées. Elles vont d'un excès de travail au manque de reconnaissance du travail accompli ou au sentiment d'être mal traité. Il touche souvent plusieurs personnes de la même entreprise.

Les tensions qui existent sur le marché du travail sont, semble-t-il, à l'origine de cette recrudescence de burn-out. Le fait qu'il existe un très grand volant de main-d'œuvre à cause du chômage qui est élevé a pour conséquence que le système peut exercer des pressions sur les employés afin qu'ils donnent le meilleur d'eux-mêmes – la notion de « meilleur d'eux-mêmes » étant quelque chose d'illimité. Certaines entreprises tirent le maximum de leurs employés et, lorsque ceux-ci commencent à flancher, les remplacent sans autre forme de procès.

À cela s'ajoutent le stress de la vie dans les grandes villes et cette volonté de consommer toujours plus. Ce burn-out s'accompagne d'une fatigue chronique et d'un épuisement mental persistant. À un moment, la fatigue devient telle que l'implication de la personne dans son travail, qui pourtant la passionnait, devient moindre. Le burn-out s'accompagne aussi de troubles physiques, tels que les insomnies, les maux de tête, les maux d'estomac... Les personnes atteintes de burn-out deviennent beaucoup plus irritables et passent par des périodes de désespoir, d'angoisse, de frustration. Bien souvent, comme ces personnes travaillaient énormément, leur base sociale extérieure au travail est des plus limitées, ce qui fait qu'elles se retrouvent seules durant cette période difficile.

→

Si vous êtes dans un cas proche de celui de Ludovic, l'idée du travail en hypnose est de ralentir la « machine », faire prendre de la distance avec le monde du travail et apprécier ce qu'il y a autour.



### Un petit exercice avant de continuer votre séance

Si vous ressentez des symptômes proches, voici quelques questions que vous pouvez vous poser.

- Quelle est la dernière fois que vous êtes allé vous promener sans but ?
- Aimez-vous nager dans une eau à la bonne température ?
- Quelle est l'activité qui vous procure le plus de plaisir ?
- Vous arrive-t-il de faire la grasse matinée ?
- Quels souvenirs gardez-vous de vos meilleures vacances ?



### Un exemple de transe : le parfum de la campagne

Fermez les yeux et utilisez l'une des techniques mentionnées plus haut pour entrer en transe (voir p. 79). Respirez tranquillement, à votre rythme, et savourez ce qui se passe en prenant votre temps.

Au fur et à mesure que vous entendez les bruits extérieurs, vous pouvez sentir vos paupières devenir plus lourdes. Une douce langueur envahit votre corps. Vos muscles se détendent et, peut-être, je dis bien peut-être, pouvez-vous lâcher ce qui peut être lâché, tout en retenant ce qui doit être retenu. Laissez-vous aller. Comme cela. Très bien ! Vraiment très bien !

Fermez les yeux un instant et imaginez une grande prairie avec de l'herbe verte, des fleurs de toutes les couleurs, rouges, blanches, jaunes, vertes et bleues. Vous n'entendez que le bruit du vent dans les branches et le chant des oiseaux qui nichent dans les bosquets.

Dans ce décor bucolique, il y a une maison. Une vieille maison quelque peu désuète, mais qui respire la tranquillité, le calme, le bien-être.

→

Vous pouvez aussi sentir les parfums de la campagne : celui de l'herbe coupée et celui des fleurs. Tout est calme. Vous vous sentez parfaitement détendu même si, à l'intérieur de vous, dans un petit endroit, se tient encore caché un tout petit peu de stress. Peu à peu, vous allez sentir que ce stress s'envole. C'est la brise qui l'emporte très loin, très, très loin de vous, et vous pouvez vous sentir comme soulagé. Léger, léger.

Vous allez vous rendre dans cette vieille maison. Tout y est calme. Les meubles sont un peu passés de mode, mais, malgré tout, ils respirent un confort agréable.

Vous allez, si vous en avez envie, vous servir quelque chose à boire que vous allez déguster tranquillement. Vous pouvez sentir cette boisson qui descend dans votre bouche, puis dans votre gorge, et qui se diffuse à toutes vos cellules comme pour les nettoyer des tensions passées. Vous vous sentez bien, très bien. Vous vous sentez en paix, tranquille, reposé, détendu.



*Scannez la page et écoutez la transe n° 12 ! Rendez-vous p. 480.*



### **Quelques pistes pour construire vos propres transes**

#### **→ Une autre idée de transe**

Imaginez une plage sur laquelle vous vivez en toute liberté. Vous pouvez faire ce que bon vous semble quand bon vous semble. Vous vous sentez léger et libéré.

#### **→ Des mots et expressions à utiliser dans vos transes**

Léger, libre, indépendant, joyeux, plaisir, sécurité, content, épanoui, radieux.



#### **Les autres transes de ce livre qui peuvent vous être utiles**

Pages 138, 151 et 276.

## 13. LA DÉTENTE - 1



### J'ai l'impression de ne jamais toucher terre .....

*J'ai l'impression de ne jamais toucher terre, qu'il y a sans cesse quelque chose à faire. Il est vrai que je cumule un emploi à plein temps et deux enfants de huit et dix ans. Mon mari m'aide autant qu'il le peut, mais, malheureusement, il est souvent en déplacement et rentre tard le soir. Ce qui fait que, durant la journée, je n'ai pas une minute de repos.*

*Le week-end ne vaut pas mieux car c'est le seul moment où je peux mettre un peu d'ordre dans la maison. Il y a les lessives à faire. Il faut aussi emmener les enfants à leurs diverses activités.*

*Je me sens perpétuellement épuisée. En plus, j'ai l'impression de répéter à longueur de journée que je suis fatiguée. En fait, je crois que ce n'est pas une impression : je suis fatiguée.*

*Le soir, je m'écroule dans mon lit. J'ai l'impression de m'endormir avant même d'avoir posé ma tête sur mon oreiller. Cela n'empêche pas que, lorsque je me réveille le lendemain matin, je me sens tout aussi fatiguée que lorsque je me suis couchée le soir. Je n'ai pas l'impression d'avoir un sommeil réparateur.*

*La dernière fois que je me suis posée ? Je ne sais vraiment plus quand c'était. Peut-être l'an dernier, pour la Saint-Valentin. À cette occasion, mon mari m'a offert un week-end à l'hôtel. Nous avons laissé les enfants chez ma belle-mère et nous avons passé deux jours à ne rien faire. Cela me semble tellement loin que je ne m'en souviens plus très bien. La seule chose qui m'est restée en mémoire, c'est que le samedi après-midi nous avons fait la sieste, ce qui ne m'était pas arrivé depuis une éternité.*

*Je ne vois vraiment pas comment cela pourrait changer, tant que les enfants sont petits, il faut s'en occuper et puis mon travail, avec les restrictions budgétaires, est de plus en plus demandant.*

*Peut-être les choses vont-elles changer une fois que je serai à la retraite. Encore faudrait-il que j'y arrive...*

Carole, 43 ans



### Les commentaires de l'hypnothérapeute

La vie quotidienne de Carole est celle de nombreuses femmes qui cumulent à la fois un emploi à plein temps et les tâches liées à une famille. Comme il lui semble que rien ne peut changer, il y a fort à parier que dans les faits, rien ne va changer. Dans ce cas, comme dans bien d'autres, il y a un verbe à proscrire : le verbe falloir. Lui répéter qu'il faudrait moins travailler, c'est lui rajouter un stress, plus que l'encourager à changer son mode de vie.

La piste à suivre est celle des petits pas, c'est-à-dire la pousser à aménager son organisation de façon à se réserver un peu de temps pour elle. Rien que pour elle.

Si vous êtes dans un cas proche de celui de Carole, les séances d'autohypnose font partie de cette démarche. Elles vous permettront de vous détendre et surtout de penser à vous et rien qu'à vous.



### Un petit exercice avant de continuer votre séance

Si vous ressentez des symptômes proches, voici quelques questions que vous pouvez vous poser.

- Qu'aimeriez-vous faire et que vous ne faites pas, faute de temps ?
- Prenez quelques minutes pour imaginer une journée « cool ». À quoi ressemblerait-elle ?
- Dans quel lieu paradisiaque aimeriez-vous vous retrouver ?
- À quelle heure vous leveriez-vous si vous n'aviez pas de multiples tâches à accomplir ?
- Avec qui partiriez-vous si vous aviez la possibilité de prendre des vacances à l'autre bout du monde ?



### Un exemple de transe : le lac de montagne

Fermez les yeux et utilisez l'une des techniques mentionnées plus haut pour entrer en transe (voir p. 79). Respirez tranquillement, à votre rythme, et savourez ce qui se passe en prenant votre temps.

Vous allez essayer de retrouver les sensations que vous avez pu avoir la dernière fois que vous vous êtes senti détendu. Peut-être était-ce lors de vos dernières vacances, ou bien avant. Je n'en sais rien, vous seul pouvez le savoir. Si par hasard vous ne parvenez pas à vous souvenir d'un tel moment, vous pouvez tout simplement l'imaginer et ressentir ce que vous pouvez ressentir de détente, de bien-être, de confort.

Imaginez, dans la montagne, un grand champ d'herbe verte parsemé de fleurs de toutes les couleurs. Une douce brise parfumée fait bouger les arbres doucement. Dans le lointain, vous pouvez voir des pics enneigés. Le ciel est d'un bleu transparent avec quelques petits nuages aux formes douces et arrondies. Tout n'est que calme dans ce tableau et, même si vous ne pouvez pas encore ressentir ce calme, vous savez, intellectuellement, que ce décor est calme.

Alors que vous marchez tranquillement sur un petit chemin paisible, vous parvenez à un lac. Un beau lac de montagne aux eaux transparentes dans lesquelles se reflètent le ciel et les quelques nuages blancs qui parsèment le bleu du firmament. Les eaux du lac sont tranquilles, tout comme vous pouvez sentir en vous-même cette tranquillité. Rien qu'à regarder ce lac, vous pouvez sentir une détente qui envahit peu à peu votre corps et votre esprit. Et c'est très agréable.

Vous pouvez peut-être aussi sentir les parfums de l'herbe, des fleurs. Toutes ces senteurs qui embaument l'air ne font qu'accroître cette sensation de calme et de douceur. Vous vous sentez bien, très bien. Vous vous sentez parfaitement détendu, léger, léger, léger... Votre corps et votre esprit sont eux aussi légers. Tout n'est que détente, calme, douceur, tendresse.

Si vous en avez envie, vous pouvez vous asseoir au bord de l'eau. Vous trouvez un siège confortable, peut-être un gros rocher, un tronc d'arbre ou tout autre endroit qui vous fait envie. Et vous regardez ce paysage alpestre, tranquille et paisible. Vous êtes en parfaite sécurité. Tout est tranquille, tranquille.



*Scannez la page et écoutez la transe n° 13 ! Rendez-vous p. 480.*



### **Quelques pistes pour construire vos propres transes**

#### **→ Une autre idée de transe**

Imaginez-vous sur une plage à regarder les vagues qui viennent s'échouer tranquillement sur le sable. Le mouvement régulier de ces vagues vous berce et vous détend. Vous vous sentez détendu. Vous vous sentez bien.

#### **→ Des mots et expressions à utiliser dans vos transes**

Tranquillité, calme, paix, quiétude, sérénité, repos, détente, relâchement, pause, répit, douceur.

#### **+ Les autres transes de ce livre qui peuvent vous être utiles**

Pages 199, 207 et 243.

## 14. LA DÉTENTE - 2



### J'aurais envie de dormir pendant des jours et des jours .....

*Je suis vendeuse au rayon parfumerie dans un grand magasin. J'ai l'impression que je n'arrête pas du matin au soir. Même s'il y a des moments creux, je n'ai pas le droit de m'asseoir et, comme c'est un magasin très fréquenté, ces moments creux sont rares.*

*Je finis ma journée complètement éreintée. J'ai mal aux pieds et aux jambes. Je ne vois vraiment pas comment je pourrais tenir très longtemps dans ce boulot. Pourtant, j'ai des collègues qui sont beaucoup plus âgés que moi et qui travaillent dans ce magasin depuis une vingtaine d'années. Je ne me vois pas à ce même poste dans vingt ans.*

*Non seulement j'aurais l'impression d'avoir raté ma vie, mais en plus je serais une ruine absolue. C'est vrai que, le week-end, je passe beaucoup de temps avec mes amis. Nous sortons en boîte et il m'arrive fréquemment de ne dormir que quelques heures. Peut-être est-ce pour cela que je me sens tout le temps fatiguée pendant la semaine, mais je n'ai pas l'impression. Parfois, j'aurais envie de dormir pendant des jours et des jours pour pouvoir enfin récupérer.*

*Je me rends parfaitement compte de la contradiction qui existe entre le fait de ne pas me reposer et de faire la fête alors que je suis si fatiguée. Mais à vingt-quatre ans, je ne me vois pas mener une vie monacale et passer mes week-ends à me reposer afin d'être en forme pour le travail le reste de la semaine. J'ai envie de sortir, de voir des amis, de m'amuser. Cependant, si je continue comme ça, je ne suis pas sûre de pouvoir tenir le coup.*

Victoria, 24 ans



### Les commentaires de l'hypnothérapeute

Nombre de jeunes adultes se trouvent dans la situation de Victoria, avec cette envie de dévorer la vie par tous les bouts entre l'adolescence et l'âge adulte. Lui faire entendre raison, c'est-à-dire lui dire qu'elle doit se reposer, serait aussi vain que paternalisant. Ce n'est d'ailleurs pas ce qu'elle vient chercher. Lui expliquer que, d'après les estimations des médecins, elle a besoin de sept à huit heures de sommeil par nuit pour ne pas somnoler durant la journée et être au top de ses capacités mentales, ne servirait pas non plus. La meilleure chose à faire est d'attendre que cette période se termine. Très vite (peut-être même trop vite), les impératifs de la vie professionnelles vont reprendre le dessus.

En attendant, si vous êtes dans un cas proche de celui de Victoria, l'hypnose et l'autohypnose vont être utilisées pour vous détendre afin d'éviter que le stress ne vienne s'ajouter au manque de sommeil créant ainsi un cocktail détonnant.



### Un petit exercice avant de continuer votre séance

Si vous ressentez des symptômes proches, voici quelques questions que vous pouvez vous poser.

- Si vous en aviez la possibilité, quels seraient vos horaires ?
- Qu'est-ce qui est le plus important en ce moment dans votre vie ?
- Est-ce que vous aimez dormir ?
- À quel moment le sommeil est-il le plus agréable pour vous ?
- Est-ce que vous dormez avec une couette ou avec un drap et une couverture ?
- Aimez-vous votre lit ?



### Un exemple de transe : un massage sous les tropiques

Fermez les yeux et utilisez l'une des techniques mentionnées plus haut pour entrer en transe (voir p. 79). Respirez tranquillement, à votre rythme, et savourez ce qui se passe en prenant votre temps.

Imaginez un pays tropical où il fait toujours beau. La chaleur est agréable et une petite brise venant de la mer rafraîchit agréablement votre corps. Vous êtes allongé au bord de la piscine d'un grand hôtel. Non loin de là, vous pouvez voir la mer et ses eaux d'un bleu foncé. Vous êtes allongé sur un transat avec, à portée de main, une boisson fraîche. Un de ces cocktails que l'on trouve en vacances, avec un petit parapluie planté dans une tranche d'orange. Vous vous sentez détendu, complètement détendu.

Si vous en avez envie, vous pouvez vous faire masser. À votre choix, c'est un homme ou une femme qui va le faire. Peut-être le connaissez-vous, ou pas, cela n'a aucune importance. Vous allez sentir ses mains fermes et douces vous masser les épaules. Vous pouvez sentir l'odeur de l'huile parfumée à la noix de coco ou d'une autre huile de votre choix qu'il ou elle utilise pour que ses mains glissent plus facilement sur votre peau. Ce massage est à la fois doux et solide.

Vous sentez comme chacune des fibres musculaires de votre dos se détend au contact de ses mains. Tous les muscles de votre dos se détendent peu à peu. Si vous en avez envie, il peut aussi masser vos cuisses, vos mollets et pourquoi pas vos pieds.

Votre corps est complètement détendu. Vous vous sentez bien, très bien. Si vous en avez envie, vous pouvez vous retourner sur le dos et il ou elle va masser délicatement d'abord vos mollets, vos cuisses, enfin votre ventre et votre poitrine. Le massage se poursuit par vos bras et vos avant-bras. Vous allez même sentir la délicatesse et la douceur d'un massage de la paume de votre main. Même si ce massage est un peu plus ferme qu'ailleurs, il procure une détente et un bien-être incroyables qui se diffusent dans tout le corps.

Vous vous sentez détendu, reposé. À un moment ou un autre, si vous en avez envie, vous pouvez vous tremper dans l'eau transparente de la piscine. Ou vous allonger sur un matelas pneumatique qui flotte sur cette piscine et vous laisser aller au soleil. Sentez comme les rayons du soleil à la fois vous détendent et vous



procurent une énergie douce et tranquille. Cette énergie emplit chacune de vos cellules, chacun de vos neurones. Quand vous en aurez envie, quand vous en aurez besoin, vous pourrez utiliser cette énergie positive pour faire ce que bon vous semble. Vous vous sentez bien, très bien.



*Scannez la page et écoutez la transe n° 14 ! Rendez-vous p. 480*



### **Quelques pistes pour construire vos propres transes**

#### **→ Une autre idée de transe**

Vous êtes dans une chambre. À l'extérieur, vous pouvez entendre le chant des criquets. Vous êtes allongé nu sur un lit et, contre vous, vous pouvez sentir la douce chaleur de votre partenaire. Vous vous sentez détendu, complètement détendu.

#### **→ Des mots et expressions à utiliser dans vos transes**

Repos, délasserment, relaxation, relâchement, bien-être, apaisement, abandon, détente, distraction, temps libre.

#### **+ Les autres transes de ce livre qui peuvent vous être utiles**

Pages 155, 291 et 383.

## 15. LA PROCRASTINATION



### **Je suis comme tétanisé à l'idée de me lancer** .....

*Je passe mon temps à reporter au lendemain ce que je pourrais faire le jour même, et ceci aussi bien dans le cadre familial qu'au bureau. La plupart du temps, il s'agit de choses qui m'ennuient et que je n'ai pas envie de faire, même si je sais parfaitement qu'il va falloir que je les fasse à terme. Du coup, non seulement je n'ai pas la libération de les avoir faites, mais, en plus, j'ai ce poids permanent de me dire que j'ai telle ou telle chose à faire.*

*C'est comme ça que, très souvent, je rends mes rapports en retard et qu'il ne se passe pas une année sans que j'aie une pénalité pour avoir fait ma déclaration d'impôts après la date limite.*

*J'ai beau me dire qu'il serait beaucoup plus simple de faire les choses lorsqu'elles arrivent au lieu de toujours attendre, mais c'est plus fort que moi... Je suis comme tétanisé à l'idée de me lancer dans certaines tâches.*

*Il m'arrive fréquemment de très mal dormir la nuit juste en pensant à tout ce que j'ai à faire et que je ne fais pas. Souvent, ces tâches ne me prennent que quelques minutes et, lorsque je les ai terminées, je me dis à chaque fois que j'ai été stupide de ne pas les faire plus vite car ce n'était rien du tout. Mais cela ne me sert pas de leçon et je continue à procrastiner. Il semble que je sois incapable de faire autrement.*

Philibert, 35 ans

.....



### Les commentaires de l'hypnothérapeute

Procrastiner n'est pas une maladie, c'est une tendance naturelle que nous sommes nombreux à avoir et qui consiste à reporter à plus tard ce qui nous ennuie. La procrastination peut devenir un problème lorsqu'elle est systématique et qu'elle finit par peser dans notre vie quotidienne. On parle alors de procrastination pathologique.

La procrastination peut avoir différentes causes : un excès de travail, un manque de motivation ou encore un manque de confiance en soi qui fait reporter des tâches que nous avons peur de ne pas parvenir à effectuer. Malheureusement, ce report de la tâche, loin de libérer l'esprit, l'encombre de cette pensée qu'il y a quelque chose à faire et va même jusqu'à créer un stress permanent des plus désagréables.

Si vous êtes dans un cas proche de celui de Philibert, l'hypnose et l'autohypnose vont créer une confusion temporelle qui fait que le présent et le futur se trouvent intimement mêlés et qu'il devient possible de faire les choses immédiatement.



### Un petit exercice avant de continuer votre séance

Si vous ressentez des symptômes proches, voici quelques questions que vous pouvez vous poser.

- Vous arrive-t-il de reporter au lendemain des choses qui vous sont agréables ?
- Comment vous considérez-vous lorsque vous ne faites pas ce qu'il y a à faire dans l'immédiat ?
- Quelle récompense aimeriez-vous recevoir si vous faisiez immédiatement ce qu'il y a à faire ??



### Un exemple de transe : l'été, l'hiver, l'automne et le printemps

Fermez les yeux et utilisez l'une des techniques mentionnées plus haut pour entrer en transe (voir p. 79). Respirez tranquillement, à votre rythme, et savourez ce qui se passe en prenant votre temps.

Vous êtes confortablement installé sur la terrasse de votre maison. Peut-être êtes-vous assis dans un fauteuil à bascule comme il en existe dans certains films un peu désuets. Vous vous balancez lentement et vous regardez le paysage qui se déploie devant vous : la campagne, des champs, des bois. Tout est tranquille. Nous sommes en automne. Une légère brume stagne sur les étangs que vous distinguez au loin. Vous êtes bien à ne rien faire, sinon à vous reposer, à sentir cette sérénité qui envahit tout votre corps et votre esprit. Balancez-vous lentement au rythme que vous souhaitez.

Regardez les champs de blé qui ondulent au rythme d'une légère brise. Vous vous sentez tranquille, reposé, paisible. C'est l'été avec ses douces chaleurs, son ciel bleu, le soleil qui brille. C'est agréable de ne rien faire, d'être tranquille loin de toutes les tracasseries. Des oiseaux volent dans le ciel, un ciel bleu sans nuages.

Emmitoufflé dans une couverture, vous contemplez le spectacle des champs recouverts de neige. Tout le décor vous semble en noir et blanc : le blanc de la neige, le noir de la terre et des arbres. De la vapeur sort de votre bouche. Malgré le froid, vous vous sentez complètement en paix, tranquille, paisible. Vous savourez le fait de ne rien faire.

Il fait encore un peu frais, mais les premiers rayons du soleil réchauffent l'atmosphère. Les arbres se couvrent de bourgeons verts. Les champs eux aussi commencent à reverdir. Vous pouvez sentir les effluves de la campagne qui parvienne jusqu'à vos narines. Vous vous sentez tranquille, paisible à ne rien faire, sinon à regarder pousser la nature.

Et puis, dans ce paysage paisible et tranquille, tout se mélange. Aujourd'hui, c'est le printemps ; demain, c'est l'automne ; hier, c'était l'été ; après-demain, ce sera l'hiver. Toutes ces images se mélangent et vous pouvez sentir comme c'est bon d'être aujourd'hui, de savourer cette paix intérieure, de savourer le moment présent. Rien ne vient troubler cette paix intérieure qui est la vôtre car



tout ce qui est à faire a été fait et tout ce qui est fait est fait. Vous êtes tranquille, paisible, et c'est très agréable ainsi.



Scannez la page et écoutez la transe n° 15 ! Rendez-vous p. 480.



### **Quelques pistes pour construire vos propres transes**

#### **→ Une autre idée de transe**

Imaginez que vous avez coupé du bois pour l'hiver, il s'entasse sous un abri et vous vous sentez parfaitement tranquille. Lorsque vous allez mettre une nouvelle bûche dans le foyer, vous allez sentir comme il est bon d'avoir chaud, de la voir brûler de ses flammes jaunes et bleutées.

#### **→ Des mots et expressions à utiliser dans vos transes**

Temps, époque, occasion, heure, délais, journée, accompli, débarrassé, tranquillité, paisible.



#### **Les autres transes de ce livre qui peuvent vous être utiles**

Pages 147, 211 et 276.



## **LES PEURS, LES PHOBIES, LES ANGOISSES ET LES CRISES DE PANIQUE**

Aussi étrange que cela puisse paraître, la peur est une amie. Si nos ancêtres, les hommes des cavernes, n'avaient pas connu la peur, il y a bien longtemps que l'humanité aurait disparu, écrasée par un mammouth ou dévorée par un quelconque animal sauvage. Seulement, comme certaines personnes, cette amie peut devenir envahissante, et, à

force de vouloir nous prévenir de tous les maux de la terre, avoir tendance à nous paralyser.

Il est parfois très difficile de savoir d'où vient la peur. Elle peut être liée à une expérience traumatisante dans notre enfance, à l'éducation ou à des peurs ancestrales qui reviennent à la surface pour une raison inconnue. Le problème, c'est que notre inconscient, qui est là pour nous protéger, va mettre en place des stratégies pour répondre à la peur.

Ces stratégies sont diverses mais elles peuvent se résumer à trois grands thèmes que les Anglo-Saxons résument par les initiales « FFF » (pour « *Fight, Flight, Freeze* ») : la lutte, la fuite et la paralysie. Ce sont les trois attitudes que tout animal a face aux dangers qui le menacent. Les deux premières sont évidentes, quant à la dernière, la paralysie, elle consiste à faire le mort de façon à ce que l'adversaire se détourne. Nous autres, les humains, n'échappons pas à ces trois F qu'utilise notre inconscient pour nous protéger. C'est ce qui explique certaines de nos réactions face aux peurs phobiques. Votre corps se prépare à la fuite lorsque, confronté à certaines situations phobiques, vous vous mettez à transpirer ou que votre cœur s'emballe. La transpiration est là pour refroidir les muscles qui vont s'échauffer durant l'hypothétique course à venir et les battements de votre cœur résultent du fait que le corps envoie plus de sang pour alimenter les muscles, là aussi pour permettre de fuir ou de se battre. Ces stratégies vont parfois être excessives et répondre d'une façon outrancière à des peurs qui ne sont pas obligatoirement réelles ou qui sont obsolètes.

L'hypnose et l'autohypnose vont œuvrer selon deux axes différents pour faire disparaître les effets de ces peurs. Le premier de ces axes consiste à expliquer à l'inconscient que ces peurs, qui ont pu être justifiées à certains moments de notre vie, n'ont plus de raison d'être. Le second axe consiste à modifier, ou plutôt à assouplir, les stratégies mises en place par l'inconscient pour réagir à ces dangers réels ou imaginaires.

Alors que la peur peut exister occasionnellement, une réaction phobique est en général systématique, violente et incontrôlable. Face à une phobie, il y a une totale perte de contrôle qui revient régulièrement. L'angoisse, en revanche, n'est pas nécessairement clairement identifiée. Elle peut être sourde et apparaître à un moment inattendu, sans que la personne ne puisse en identifier la cause.

Les crises de panique, elles, correspondent à une réaction extrême face à un danger qui, à nouveau, peut-être réel ou imaginaire. Ainsi, il m'est arrivé de rencontrer dans ma pratique des personnes qui faisaient des crises de panique à l'idée de risquer de

vomir en public, alors même que cela ne leur était jamais arrivé. Ces crises de panique sont souvent très invalidantes. Certaines personnes qui en sont atteintes ne peuvent plus sortir de chez elles. En hypnose et en autohypnose, elles demandent un travail particulièrement systématique pour en arriver à bout.

## 16. LA PEUR DES INSECTES



### Je crois que j'ai peur qu'ils me dévorent .....

*C'est terriblement ridicule pour un homme de mon âge, mais j'ai une peur bleue des insectes. Comme je vis à la ville, ce n'est pas un problème grave, mais, dès que je pars en voyage, cela peut devenir une obsession. Il m'arrive de remplir la moitié de ma valise avec des produits insecticides. Je sais, j'exagère un peu, mais je n'y peux rien.*

*Pour vous donner un exemple, il y a deux ans de cela, je suis allé au Mexique et, alors que nous étions dans un petit hôtel, mon amie et moi avons été réveillés en plein milieu de la nuit par toutes sortes de petits craquements. Quand j'ai allumé la lumière, j'ai découvert avec horreur qu'il y avait un certain nombre de gros insectes qui se baladaient sur le sol. J'ai poussé un cri terrible qui a dû réveiller nos voisins de chambre puis, après avoir secoué mes vêtements et mes chaussures, je me suis précipité dehors et j'ai passé le reste de la nuit juché sur un gros caillou.*

*Mon amie n'en menait pas beaucoup plus large que moi. Nous avons fini nos vacances dans des hôtels de luxe pour éviter d'avoir à affronter de nouveaux insectes.*

*C'est la première et la dernière fois que je me rends dans un pays « comme ça ». Il est vrai que parfois, même en France, il m'arrive de me trouver « nez à nez » avec de petits groupes d'insectes qui provoquent chez moi des élans de panique. Je me sens tout à coup paralysé, je me mets à transpirer, et je ne sais plus quoi faire.*

*Je ne saurais pas dire pourquoi j'ai peur des insectes. Je crois que c'est leur aspect qui me répugne. J'ai l'impression de les sentir sur ma peau. Je crois que j'ai peur qu'ils me dévorent. C'est stupide...*

*J'ai vraiment honte d'en parler car, comme le dit mon amie, il y a peu de chances que la petite bête mange la grosse.*

Florian, 54 ans



### Les commentaires de l'hypnothérapeute

La grande majorité des gens sont dégoûtés par les insectes – c'est pourquoi, il peut paraître difficile de croire qu'un jour l'humanité pourra s'en nourrir... –, pourtant, la plupart d'entre eux sont parfaitement inoffensifs. Une forme de dégoût, accompagné parfois de nausées, peut apparaître chez certaines personnes lorsqu'elles voient un insecte et, pire encore, lorsque celui-ci se pose sur quelqu'un.

Il serait vain d'essayer de retrouver l'origine d'une telle phobie, mais, à titre d'hypothèse, nous pouvons supposer que les insectes sont liés à la saleté et à la maladie. Ils ont pu dans un passé lointain menacer les hommes et cette menace est restée présente dans notre inconscient. Ils font partie d'un univers auquel nous n'avons pas accès, celui du petit. De plus, ils sont tout à fait imprévisibles. Tous ces éléments peuvent très bien engendrer une forme de peur phobique.

Si vous êtes dans un cas proche de celui de Florian, la technique hypnotique consiste à remplacer cette image d'insécurité et de saleté par quelque chose de beaucoup plus neutre et plus sécurisant.



### Un petit exercice avant de continuer votre séance

Si vous ressentez des symptômes proches, voici quelques questions que vous pouvez vous poser.

- Y a-t-il un insecte dont vous n'avez pas peur ?
- À quoi vous font penser les insectes ?
- Êtes-vous capable d'écraser un insecte ?
- Quel est l'animal que vous préférez ?
- Si vous deviez vous réincarner en un animal, lequel serait-ce ?



### Un exemple de transe : une atmosphère douillette

Fermez les yeux et utilisez l'une des techniques mentionnées plus haut pour entrer en transe (voir p. 79). Respirez tranquillement, à votre rythme, et savourez ce qui se passe en prenant votre temps.

Imaginez que vous êtes dans un endroit où vous vous sentez en parfaite sécurité. Cela peut être par exemple un studio ou un appartement de votre choix.

Vous allez observer la pièce où vous vous trouvez et où vous vous sentez en sécurité. Il s'agit peut-être d'une grande pièce avec des meubles confortables, un canapé, des fauteuils, une cheminée. Tout autour de la pièce, il y a une bibliothèque qui donne à cet endroit une atmosphère particulièrement feutrée. Sur le sol, il y a des tapis. Tout est propre, douillet. Vous vous sentez bien, en toute sécurité, dans ce lieu. Si vous en avez envie, il peut y avoir une musique de fond qui accroît encore, si cela est possible, cette sensation de bien-être, de détente, de quiétude et de paix.

Vous êtes là, à rêvasser à des choses très agréables. Je ne sais pas exactement ce dont il peut s'agir, mais vous vous le savez parfaitement. Si vous en avez envie, vous pouvez boire votre boisson favorite, et cette boisson ne fait qu'augmenter cette atmosphère douillette, cette sensation de bien-être et de sécurité. Vous vous sentez détendu.

Je vous propose de garder en mémoire l'image de cet endroit et toutes les sensations qui s'y rattachent. Regardez encore une fois consciencieusement le lieu et observez tout ce qui peut concourir à ce que vous ressentiez un tel sentiment de bien-être et de sécurité. Une fois cette image bien ancrée, fermez les yeux et gardez cette image soigneusement dans un coin de votre mémoire. Pour ne pas vous encombrer, vous pouvez la réduire jusqu'à ce qu'elle ne soit pas plus grande qu'un timbre-poste.

Maintenant, je vous propose de découvrir une autre image, beaucoup moins agréable, celle de deux personnes, un homme et une femme, qui sont couchés dans une chambre d'hôtel quelque part à l'autre bout du monde. Ces deux personnes ne sont pas vous. Ce sont des gens que vous ne connaissez pas.

Dans cette chambre à la propreté douteuse, ces personnes observent un insecte posé sur l'unique table de la chambre. Je ne sais pas de quel insecte il s'agit, mais nous savons tous les deux qu'il n'est pas dangereux. Pour vous qui n'aimez



pas les insectes, cette image est loin d'être agréable. Heureusement qu'il s'agit de quelqu'un d'autre et que vous n'êtes pas concerné.

Alors que vous avez toujours les yeux fermés, vous avez devant vous l'image de ce couple dans cette pièce sordide et, d'une façon beaucoup plus petite, vous voyez aussi, dans un coin de votre esprit, cette image du salon confortable, propre et spacieux, dans lequel vous vous sentez en parfaite sécurité.

Je vous propose l'exercice suivant. Alors que vous êtes toujours en transe, vous allez faire diminuer dans votre esprit l'image de ce couple dans cette chambre sordide. Non seulement vous allez la réduire de plus en plus, mais elle va perdre toute couleur et devenir terne et grise. Dans un même temps, l'image du salon dans lequel vous vous sentez en parfaite sécurité va grandir de plus en plus avec toutes ses composantes : la cheminée, le canapé, les fauteuils, la bibliothèque et surtout cette atmosphère apaisante, propre et très agréable. Alors que cette image grandit de plus en plus dans votre esprit, l'autre a tendance à diminuer, jusqu'à disparaître.

Lorsqu'elle a disparu avec toutes ses composantes, vous vous sentez en parfaite sécurité, détendu, bien...



*Scannez la page et écoutez la transe n° 16 ! Rendez-vous p. 480.*



### **Quelques pistes pour construire vos propres transes**

#### **→ Une autre idée de transe**

Imaginez une pièce confortable et luxueuse dans laquelle pénètre la lumière du soleil. Les meubles sont blancs ainsi que la moquette qui se trouve sur le sol. Tout a l'air d'une propreté immaculée. C'est un lieu tranquille, sécurisant. Laissez-vous pénétrer par cette image rassurante, que rien ne vient troubler.

#### **→ Des mots et expressions à utiliser dans vos transes**

Propreté, pureté, santé, hygiène, fraîcheur, blancheur, soins, confort.

#### **+ Les autres transes de ce livre qui peuvent vous être utiles**

Pages 159 et 385.

## 17. LA PEUR DES ARAIGNÉES



### Je me mets à trembler, je suis paralysée .....

*Aussi loin que je me souviene, j'ai toujours eu peur des araignées, à tel point qu'il y a certains endroits où je ne me rends jamais, comme la cave.*

*L'autre jour, il y avait une petite araignée dans la douche. Je me suis mise à hurler si fort que mon ami est arrivé en courant, croyant que je m'étais fait mal. Lorsqu'il a vu le sujet de mon affolement, il s'est moqué de moi.*

*Je n'aime pas le fait qu'elles aient beaucoup de pattes. J'ai peur aussi qu'elle me piquent. Même si je sais que les araignées ne sont pas dangereuses dans nos régions, il me reste l'image de ces araignées velues d'Amazonie qui sont très dangereuses. C'est comme si je ne faisais pas de différence entre ces petits insectes que l'on voit chez nous et les mygales... Il suffit que j'en vois une pour qu'une peur panique s'empare de moi. Je me mets à trembler, je suis paralysée. Même mortes, les araignées me font cet effet. Je me sens ridicule, mais c'est plus fort que moi !*

Martine, 39 ans



### Les commentaires de l'hypnothérapeute

Martine n'est pas la seule à craindre les insectes de façon irraisonnée. Se sentir « ridicule » n'avance à rien. Sa peur des araignées est une peur bien réelle, qui mérite d'être respectée. Il existe plusieurs façons de vaincre ce type de phobie. L'une d'entre elles est de se confronter au « danger » lors d'une transe.

Si vous êtes dans un cas proche de celui de Martine, cette confrontation doit se faire de façon lente et mesurée. Il est indispensable d'avoir présent à l'esprit un lieu-refuge (voir p. 73) qui pourrait vous accueillir si la confrontation était trop dure pour vous. Le but est d'appivoiser cette phobie en se confrontant progressivement, et d'une façon abstraite, à son objet. Il est très important, avant de le faire, d'instaurer un climat de confiance, de sécurité, de tranquillité, qui permettra cette confrontation dans les meilleures conditions.



Durant la première étape, vous allez vous familiariser avec le sujet de la phobie en parlant des araignées avec un ami en qui vous avez confiance. Cela consiste en fait à dédramatiser les mots.

Durant l'étape suivante, vous allez consulter des livres de photos sur les toiles d'araignées, puis sur les araignées elles-mêmes. Cela non plus ne devrait pas vous poser de problème. En revanche, regarder des vidéos sur Internet est plus problématique, car certaines de ces vidéos sur les animaux peuvent être difficiles à supporter. Le plus prudent serait soit de demander à une personne de confiance d'en choisir une pour vous en lui donnant vos critères de choix, soit tout simplement de passer à la suite.

Le dernier exercice consiste à entrer directement en contact avec l'araignée. Observez tout d'abord une toile vide de loin. Puis rapprochez-vous. Puis essayez de vous approcher d'une petite araignée que vous allez observer elle aussi.

Ce chemin, vous pouvez aisément le parcourir tout seul, mais je vous recommande tout de même de vous faire accompagner. Pas besoin que cet accompagnant soit un expert en phobies. Il suffit que ce soit une personne de confiance avec laquelle vous avez un lien suffisamment fort pour que vous ayez foi en elle et que vous vous sentiez en sécurité à ses côtés.



### Un petit exercice avant de continuer votre séance

**Si vous ressentez des symptômes proches, voici quelques questions que vous pouvez vous poser.**

- Les toiles d'araignées vous font-elles peur ?
- Est-ce que vous réagissez lorsque vous voyez l'image d'une araignée dans une caricature ?
- Que se passe-t-il lorsque vous vous trouvez face à face avec une araignée ?
- Connaissez-vous quelqu'un qui vous fait penser à une araignée ?



### Un exemple de transe : le livre de l'araignée

Fermez les yeux et utilisez l'une des techniques mentionnées plus haut pour entrer en transe (voir p. 79). Respirez tranquillement, à votre rythme, et savourez ce qui se passe en prenant votre temps.

Imaginez tout d'abord votre lieu-refuge (voir p. 73), comme la chambre de votre enfance ou tout autre lieu qui vous inspire un sentiment de sécurité et de bien-être.

S'il s'agit de votre chambre d'enfant, retrouvez-en l'atmosphère, les meubles, le sol recouvert de moquette ou de parquet, l'armoire dans laquelle votre maman rangeait vos vêtements, votre lit avec vos draps préférés. Redécouvrez la tranquillité de votre chambre, son atmosphère de sécurité. Vous vous sentez bien en évoquant cet endroit. Vous vous sentez détendu, paisible et en sécurité. Peut-être pouvez-vous prendre dans vos bras une peluche ou tout autre objet qui vous aide à vous sentir en sécurité. Puis allongez-vous sur votre lit, ou par terre si vous préférez, dans la position qui vous convient le mieux.

À l'autre bout de la chambre, vous distinguez un livre. Vous êtes bien en sécurité, dans votre lit par exemple, et vous pouvez lire le titre de ce livre : La gentille petite araignée. Votre premier mouvement est de détourner les yeux bien sûr. Puisque vous n'aimez pas les araignées, c'est normal : même un livre sur le sujet vous rebute.

Au bout de quelques secondes, votre regard revient sur cette couverture et vous distinguez l'image qu'il y a dessus. C'est une petite boule noire avec de grands yeux bleus et une bouche souriante. Vous vous sentez soulagé car l'image est apaisante, amicale, tendre et paisible. De plus, vous êtes dans votre chambre, en sécurité.

Toujours allongé sur votre lit en toute sécurité, vous regardez maintenant la couverture de ce livre avec beaucoup plus de confiance. Cette petite boule souriante a l'air sympathique. Elle ressemble même peut-être à quelqu'un de rassurant que vous connaissez. Regardez-la attentivement. Regardez comme elle semble vous sourire ! Votre peur est peut-être toujours présente, mais c'est une petite peur, avec un rien d'humour et de tendresse. Si, dans votre enfance, vous aviez connu une aussi mignonne petite araignée, jamais vous n'en auriez eu peur !



Pendant que toutes ces pensées se télescopent dans votre esprit, le livre se rapproche. Vous êtes toujours confortablement installé dans votre lit, en toute sécurité. Maintenant, vous distinguez parfaitement cette caricature d'araignée et vous avez envie de sourire.

Lorsque vous avez bien apprivoisé cette image, glissez ce livre sous une pile d'autres livres. Puis restez-en là, avec ces sentiments qui prédominent : la sécurité, la tranquillité, la paix et, pourquoi pas, un brin d'humour.

Dans une prochaine étape, vous pourrez ouvrir ce livre et suivre les aventures de cette gentille petite araignée qui, peu à peu, va devenir votre amie, paisiblement et en toute sécurité.



*Scannez la page et écoutez la transe n° 17 ! Rendez-vous p. 480.*



### **Quelques pistes pour construire vos propres transes**

#### **→ Une autre idée de transe**

Imaginez une gentille grand-mère en train de raconter des histoires à des enfants au coin du feu tout en faisant un napperon au crochet.

#### **→ Des mots et expressions à utiliser dans vos transes**

Sécurité, tranquillité, paisible, amicale, tendre, sympathique, paix, humour, distance.

#### **+ Les autres transes de ce livre qui peuvent vous être utiles**

Pages 199 et 383.

## 18. LA PHOBIE DES CHIENS



### **La seule évocation de l'animal provoque chez moi des angoisses .....**

*Je souffre d'une phobie aiguë des chiens. Par « aiguë », j'entends qu'il me suffit de percevoir l'aboiement d'un chien, même à une distance éloignée, pour ressentir les premiers symptômes d'une peur panique. Je me mets à transpirer, mon regard recherche tout autour de moi d'où peuvent provenir les aboiements, mes gestes se font de plus en plus lents jusqu'à ce que je ressente une sorte de paralysie.*

*J'ai avant tout peur de me faire mordre. Pourtant, ce qui est étrange, c'est que la seule évocation de l'animal provoque chez moi des angoisses. Ensuite, lorsque j'entends un chien aboyer, la menace se précise et, quand je le vois paraître, c'est la panique.*

*À de nombreuses reprises, j'ai essayé de savoir quelle était la cause de cette phobie, sans grand succès. Certes, je me souviens de l'énorme dobermann que possédaient mes voisins quand j'étais enfant, mais jamais je ne me suis senti menacé par cet animal.*

*La seule anecdote qui me vienne à l'esprit concerne un événement auquel j'ai assisté quand je n'étais encore qu'un jeune adolescent. Alors que je discutais avec des copains dans un parc, un pitbull s'est précipité sur un petit chien que sa maîtresse tenait en laisse. Malgré les cris de la dame, le combat fut de courte durée et se solda par la mort du petit chien. La femme était en larmes et tenait désespérément la laisse de son compagnon ensanglanté. Ce fait divers, qui ne me concernait en rien, m'a malgré tout marqué.*

*J'habite une banlieue pavillonnaire et, chaque matin, en allant à la gare pour me rendre en ville, je suis amené à « rencontrer » les chiens qui gardent les petites propriétés que je longe. Mes allers et venues quotidiens sont de véritables calvaires.*

*Même si le chien se trouve derrière de hauts murs, derrière d'épaisses haies ou de solides grilles, je ressens sa présence comme une menace d'une violence extrême. À chaque fois que j'en entrevois un, mon cœur se met à battre la chamade, une transpiration abondante me coule dans le dos, avec de surcroît une sensation de froid intense. Il n'est pas rare que je ressente aussi des vertiges qui me donnent l'impression que je vais m'évanouir.*

*Pour éviter ces accès de panique, j'ai développé tout un itinéraire qui me permet d'éviter les jardins « dangereux ». L'inconvénient de cet itinéraire, c'est que je mets près de quarante-cinq*

*minutes pour me rendre de mon domicile à la gare, alors que ce trajet ne dure guère plus de quinze minutes par le chemin le plus court.*

*Aussi ridicule que cela puisse paraître, j'ai aussi bien peur d'un chihuahua que d'un dobermann. La taille n'est pas le problème.*

Germain, 26 ans



### Les commentaires de l'hypnothérapeute

La cynophobie, plus communément appelée la peur des chiens, est un problème dans un pays comme la France qui compte près d'un chien pour dix habitants. Certes, nombre de ces chiens sont concentrés dans les zones rurales et les banlieues, mais personne n'est à l'abri de ce type de rencontres, même dans les villes. Généralement, les réactions sont plus anodines que celle de Germain, mais des faits divers relatant des morsures de chien sont là pour raviver les peurs que peuvent ressentir certaines personnes à la vue de ces animaux.

Si vous êtes dans un cas proche de celui de Germain, comme pour les autres phobies, il s'agit avant tout d'éviter les stratégies d'évitement qui ne font qu'accentuer les peurs et de s'accoutumer à la « présence » du chien lors des séances de transe.

Une fois que vous aurez effectué ces voyages imaginaires à plusieurs reprises pour prendre un contact imaginaire avec l'objet de votre phobie, et que vous vous sentirez parfaitement à l'aise, vous allez pouvoir passer au travail de désensibilisation, c'est-à-dire établir le contact dans la réalité. À nouveau, je ne saurais trop vous encourager à l'effectuer de façon progressive.

La première étape consiste à dédramatiser le mot lui-même en parlant des chiens et de tout ce qui s'y rapporte avec une personne en qui vous avez parfaitement confiance. La deuxième étape consiste à regarder des livres d'images qui représentent diverses races de chiens. Le dernier exercice que je vous recommande d'effectuer est la rencontre directe avec un chien. Elle doit se faire progressivement. Observez-le tout d'abord à distance puis rapprochez-vous peu à peu. Cette opération doit s'effectuer accompagné d'une personne de confiance. N'hésitez



pas à vous « forcer » un tout petit peu. Il est fort probable que votre inconscient vous mette en garde contre ce danger qu'il a classifié comme tel et que vous ressentiez peut-être quelques réticences. Insistez malgré tout. À ce stade, ce ne sont plus que des réminiscences d'un ancien système de valeurs qui demeurent. Votre nouveau système ne compte plus les chiens comme des dangers potentiels.



### Un petit exercice avant de continuer votre séance

Si vous ressentez des symptômes proches, voici quelques questions que vous pouvez vous poser.

- Est-ce que vous réagissez lorsqu'un chien apparaît dans un film ?
- Quel est le nom de chien que vous préférez ?
- Si vous deviez avoir un animal domestique, lequel serait-ce ?
- À quel type de chien assimilez-vous votre voisin ?



### Un exemple de transe : des rues calmes et tranquilles

Fermez les yeux et utilisez l'une des techniques mentionnées plus haut pour entrer en transe (voir p. 79). Respirez tranquillement, à votre rythme, et savourez ce qui se passe en prenant votre temps.

Je vous propose d'aller sur une autre planète, sur votre planète. Et d'imaginer que tout y est toujours calme et que vous pouvez vous y sentir en parfaite sécurité. L'air est pur et il fait bon y respirer à pleins poumons. Lorsque vous vous promenez le long des rivières, l'eau transparente laisse deviner des poissons dont les écailles brillent au soleil. Les oiseaux chantent dans les arbres et vous vous sentez bien, en toute sécurité.

Peut-être pouvez-vous imaginer dans cette planète qui est la vôtre un petit village tranquille. Des rues calmes. Quelques boutiques un peu vieillottes où l'on peut trouver ce dont on a envie. Parfois, sur le trottoir, vous pouvez croiser des personnes : des hommes ou des femmes, qui tiennent à la main une laisse.



Rassurez-vous, au bout de cette laisse il n'y a... rien. Cela ressemble à un rêve ou à un tableau surréaliste. En plus, tout est calme. Les gens se sourient et se saluent aimablement.

Vous aussi, vous avez une telle laisse. Parfois, vous sentez comme quelque chose qui vous entraîne ou qui vous freine, sans que vous sachiez vraiment ce dont il s'agit. Mais peu importe. La promenade est agréable.

Devant la porte de certaines maisons se trouve une niche qui a dû abriter un animal, mais elle est vide à chaque fois. Parfois, devant ces niches, il y a une étiquette avec un nom dessus tel que Milou, Médor ou Caramel.

Dans cette atmosphère tranquille, peut-être entendez-vous une musique douce que vous aimez. Peut-être sentez-vous aussi l'odeur d'un mets qui cuit au four. Vous poursuivez votre promenade en tenant toujours votre laisse à la main. Vous vous sentez détendu, en parfaite sécurité.



*Scannez la page et écoutez la transe n° 18 ! Rendez-vous p. 480.*



### **Quelques pistes pour construire vos propres transes**

#### **→ Une autre idée de transe**

Imaginez un animal en qui vous pouvez avoir confiance : un chat, un tigre, un lion... Dès qu'un chien passe dans les parages, votre animal protecteur va le chasser.

#### **→ Des mots et expressions à utiliser dans vos transes**

Sécurité, protection, distance, silence, force, douceur.

#### **+ Les autres transes de ce livre qui peuvent vous être utiles**

Pages 138 et 142.

## 19. LA PEUR DE L'EAU



### Je n'ai jamais pu m'approcher d'une piscine .....

*J'occupe un poste assez important dans la filiale d'une multinationale qui se trouve à Genève. Notre maison-mère est située aux États-Unis. Une fois par an, tous les cadres se retrouvent lors d'un séminaire qui définit une stratégie globale pour l'entreprise. Cette année, ce séminaire doit se tenir sur un paquebot de luxe dans les Caraïbes.*

*Quand mes collègues ont appris le lieu de la réunion, ils se sont tous réjouis. Pour moi, l'annonce du lieu de la réunion a été le début d'un long calvaire. Je souffre d'aquaphobie, la phobie de l'eau, depuis ma plus tendre enfance. J'aime le sport sous toutes ses formes, même les plus extrêmes : les courses en montagne, le vélo, le tennis, le deltaplane et même le base jump, mais je n'ai jamais pu m'approcher d'une piscine et encore moins passer des vacances au bord de la mer. J'évite même les bains – j'ai l'impression que je pourrais me noyer dans ma baignoire –, et je prends des douches. Cela peut paraître bête, mais je ne peux pas faire autrement.*

*J'ai tout simplement peur de me noyer. J'ai l'impression qu'une fois dans l'eau, je vais être aspiré vers le fond et que je ne pourrai plus respirer. C'est ça, c'est la peur de ne plus pouvoir respirer qui me donne des palpitations. J'ai l'impression que je vais étouffer.*

*L'idée de me trouver sur un paquebot, aussi grand soit-il, avec des milliers de mètres d'eau sous mes pieds me panique complètement. Pourtant, je ne peux pas faire autrement, je dois assister à ce fameux séminaire. J'ai consulté plusieurs médecins. Certains m'ont recommandé de prendre des antidépresseurs avant de partir mais j'ai peur d'être complètement shooté durant les réunions. Je ne peux pas prendre ce risque.*

Romuald, 37 ans



### Les commentaires de l'hypnothérapeute

La phobie de l'eau touche environ 5 % de la population. Elle peut revêtir différentes formes, depuis les personnes qui ont peur d'étouffer en buvant un verre d'eau jusqu'à celles qui ont peur de se noyer en prenant un bain, en passant par celles qui ont peur de se baigner dans la mer ou de prendre un bateau. Certains auteurs associent ce type de phobie à des angoisses ressenties par le fœtus dans le liquide amniotique lors de grossesses difficiles, mais ce ne sont là que pures spéculations.

L'approche que nous avons suivie avec Romuald, et que je vous propose de suivre à votre tour, commence par une meilleure définition des peurs. Il s'agit de savoir ce qui vous fait peur dans l'eau : le fait de risquer de vous noyer, de ne pas avoir pied, d'être attiré par les profondeurs, la présence de poissons...

Dans ce cas, comme dans la plupart des autres phobies, la thérapie comporte deux éléments : le changement des schémas de « protection » mis en place par l'inconscient, qui a sans doute toutes les bonnes raisons de redouter l'eau et la noyade, et la confrontation avec les peurs et leur dépassement. Vous allez pratiquer cette deuxième étape avec une personne de confiance et d'une façon lente et précautionneuse, c'est-à-dire en évitant d'éviter. N'évitez pas de vous trouver confronté à votre peur : le signal que vous transmettriez ainsi à votre inconscient est qu'il y a effectivement un danger. Plus on évite, plus le danger semble être grand.



### Un petit exercice avant de continuer votre séance

Si vous ressentez des symptômes proches, voici quelques questions que vous pouvez vous poser.

- Avez-vous d'agréables souvenirs de baignade, que ce soit dans une baignoire ou en plein air ?
- Est-ce qu'il y a des liquides que vous appréciez ?
- Est-ce qu'il y a une couleur de l'eau qui vous rassure ?
- Avec qui aimeriez-vous vous baigner ?



### Un exemple de transe : la plage, le sable et la mer

Fermez les yeux et utilisez l'une des techniques mentionnées plus haut pour entrer en transe (voir p. 79). Respirez tranquillement, à votre rythme, et savourez ce qui se passe en prenant votre temps.

Vous êtes allongé sur une plage de sable fin. Vous êtes peut-être seul, ou accompagné d'une personne que vous aimez bien et avec laquelle vous vous sentez en parfaite sécurité. Vous pouvez entendre le doux bruit des vagues dans le lointain. Tout est tranquille et vous vous sentez aussi détendu que cela peut vous être possible. Le ciel est d'un bleu clair, le soleil brille et vous sentez ses rayons chauffer tout votre corps. Si vous en avez envie, vous pouvez aller vous promener le long des dunes qui bordent la plage. Ces dunes de sable font un rempart qui vous empêche de voir la mer. Vous sentez le sable chaud entre vos orteils et vous pouvez toujours entendre le bruit de la mer un peu plus loin. Mais, pour l'instant, elle demeure invisible et c'est peut-être pour cela que vous vous sentez aussi détendu que possible.

Commencez par observer l'eau à distance. Je vous propose maintenant de vous diriger vers le bord de l'eau en procédant à ce que j'appelle une dissociation, c'est-à-dire que vous allez observer votre corps se diriger vers la mer tout en restant vous-même assez loin de la mer. Vous le voyez qui avance doucement un pas après l'autre. À un moment donné, vous pouvez vous voir alors que l'eau vient vous lécher les pieds. Bien sûr, comme il ne s'agit pas de vous – tout en étant vous –, vous ne pouvez pas ressentir l'agréable température de l'eau qui va et qui vient. Peut-être allez-vous constater que cet autre vous-même entre peu à peu dans l'eau. Comme il ne s'agit pas de vous, vous n'êtes pas inquiet, au contraire, ce que fait votre corps peut vous paraître intéressant. Il a maintenant de l'eau jusqu'aux genoux. Rien ni personne ne vous oblige à le rejoindre mais... peut-être avez-vous envie de goûter à ce qui paraît beaucoup lui plaire ?

Lorsque vous vous sentirez prêt, vous pourrez opérer cette jonction et ne faire plus qu'un avec votre double. Ainsi vous pourrez ressentir, en toute sécurité, les plaisirs de cette eau qui est juste à la température que vous aimez.



*Scannez la page et écoutez la transe n° 19 ! Rendez-vous p. 480.*



## **Quelques pistes pour construire vos propres trances**

### **→ Une autre idée de transe**

Imaginez que vous êtes allongé près d'une piscine que vous savez être vide. Alors que vous êtes allongé les yeux fermés, vous allez imaginer que vous trempez vos pieds dans l'eau. Vous ne faites rien d'autre rien que sentir la fraîcheur de l'eau et somnoler en rêvant à quelque chose d'agréable.

### **→ Des mots et expressions à utiliser dans vos trances**

Sécurité, légèreté, détente, plaisir, terre ferme, paisible, ancré, humidité, sécheresse.

### **+ Les autres trances de ce livre qui peuvent vous être utiles**

Pages 142, 199 et 268.

## 20. LA PEUR DE VOLER



### Une voix intérieure me disait de ne pas prendre l'avion .....

*Jusqu'à l'âge de trente-huit ans, je sautais d'un avion à un autre sans aucun problème, et puis, du jour au lendemain, j'ai commencé à ressentir une angoisse terrible à l'idée de prendre l'avion.*

*Pourtant, rien n'avait vraiment changé, je n'ai pas eu d'accident, ni même de vol mouvementé. Je me souviens très bien. J'étais à Singapour et je devais rentrer à Paris. Mon avion était à midi, donc j'ai pu passer une nuit paisible. J'ai pris mon petit déjeuner comme d'habitude au restaurant de l'hôtel. Et puis, au moment de fermer mes valises, j'ai ressenti quelque chose d'étrange. Une voix intérieure qui me disait de ne pas prendre l'avion car il risquait de tomber. Sur le moment, j'ai essayé de mettre cette petite voix ridicule de côté, mais plus le temps passait, plus elle se faisait forte. À tel point que j'ai commencé à ressentir des crampes d'estomac, puis j'ai eu des sueurs froides. J'ai cru que j'avais attrapé un virus et j'ai décidé de rester une nuit de plus sur place.*

*En fait, je ne me le suis pas avoué, mais c'est la petite voix qui m'avait convaincu de rester. Une fois cette décision prise, je me suis senti beaucoup plus léger. Jusqu'au lendemain matin où le même scénario s'est reproduit... Cette fois, je ne pouvais pas différer mon départ. Je me suis rendu à l'aéroport dans un état de fièvre que je ne me connaissais pas. Arriver jusqu'à l'avion a été une épreuve particulièrement douloureuse. Quant au voyage lui-même, je suis resté comme tétanisé sur mon siège pendant les quatorze heures de vol. En arrivant à Paris, j'avais du mal à marcher tant mon dos était bloqué.*

*Depuis, j'ai été obligé de changer de travail, car je ne pouvais plus monter dans un avion. À partir du moment où je savais que je devais partir en voyage, je ressentais cette peur. Elle ne faisait ensuite que croître jusqu'au moment du départ. Une fois assis dans l'avion, je commençais à avoir des difficultés à respirer et, si je n'avais rien pris, j'avais des palpitations qui me donnaient l'impression que j'allais avoir une crise cardiaque. Le moment du décollage, de l'atterrissage et les turbulences étaient les moments les plus durs du vol.*

*Dans les derniers temps, à chaque fois que je devais voyager, j'étais obligé de me bourrer de tranquillisants. La vie était devenue impossible. Pourtant, j'adorais mon job.*

Hervé, 42 ans



### Les commentaires de l'hypnothérapeute

Si l'avion provoque chez vous, comme chez Hervé, des réactions très violentes, avant de pratiquer les exercices que je vais vous indiquer, pensez à un lieu qui puisse vous servir de refuge (voir page 73) Ensuite, à tout moment, vous pourrez facilement vous y rendre de façon à calmer les possibles angoisses générées par l'évocation de ce voyage en avion.

J'ai utilisé avec Hervé la méthode de la double dissociation. Elle consiste à assister à une projection dans laquelle le personnage se trouve face aux difficultés que vous redoutez tant. Mais comme ce film risque d'être beaucoup trop brutal pour vous, c'est votre double qui assiste à la représentation tandis que vous vous trouvez dans la cabine de projection sans pouvoir voir ce qui se déroule à l'écran. Cela vous paraît compliqué ? Laissez-moi vous expliquer... Il y a en fait trois personnages : un personnage de cinéma qui vous ressemble mais qui n'est pas vous, qui prend l'avion ; votre double, qui s'assied dans la salle et regarde le film ; et vous-même, qui vous rendez dans la cabine de projection et qui regardez le dos de votre double.

Même si la peur de voler peut provoquer des réactions impressionnantes, comme des accès de panique ou des étouffements, il est indispensable, à un moment ou à un autre, de vous lancer dans l'aventure et de vous imaginer en situation. C'est un moment difficile à passer, mais il est important de le faire.

Une méthode qui est aussi utilisée parfois consiste à imaginer que l'on est un objet qui voyage en avion. Comme un objet n'est pas censé éprouver d'émotions, vous pourrez, en vous identifiant à lui, diminuer l'intensité des vôtres.



### Un petit exercice avant de continuer votre séance

Si vous ressentez des symptômes proches, voici quelques questions que vous pouvez vous poser.

- À quel moment avez-vous le plus peur lorsque vous prenez l'avion ?
- Quel est le détail dans l'aéroport ou dans l'avion qui peut vous rassurer ?
- Quel moyen de transport préférez-vous ?
- Auriez-vous aimé voyager, comme au temps des rois fainéants, dans un chariot tiré par des bœufs ?
- Y a-t-il une personne ou un objet qui pourrait vous rassurer lors de vos voyages en avion ?



### Un exemple de transe : de la cabine de projection au vol

Fermez les yeux et utilisez l'une des techniques mentionnées plus haut pour entrer en transe (voir p. 79). Respirez tranquillement, à votre rythme, et savourez ce qui se passe en prenant votre temps.

Prenez tout d'abord contact avec votre lieu-refuge (voir p. 73), quel qu'il soit, le plus important étant que vous vous y sentiez en parfaite sécurité. Si cela vous va, imaginez un chalet perdu dans la montagne, douillet et confortable, ou une cabane que vous avez construite lorsque vous étiez enfant. Vous vous sentez en parfaite sécurité dans cet endroit. Vous savez qu'à n'importe quel moment vous pourrez y venir et vous y sentir protégé.

Une fois que vous aurez reconnu ce lieu, je vous propose d'entrer dans un cinéma. Un cinéma des plus confortables. Que vous soyez seul ou accompagné, peu importe. Vous descendez les dix marches qui mènent à la salle. Et, à chaque fois que vous descendez une marche, vous vous enfoncez un peu plus dans la transe : 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1. Bien ! Très bien !

Choisissez une place dans un endroit qui vous semble approprié. Installez-vous dans un fauteuil avec, si vous le désirez, une boisson fraîche. Lorsque vous êtes bien installé dans ce fauteuil confortable et que vous vous sentez en toute sécurité, je vous propose de laisser votre double dans ce fauteuil et de vous diriger vers la cabine de projection qui se trouve à l'arrière de la salle.



Une fois dans la cabine, vous vous installez confortablement sur la chaise de l'opérateur. Vous éteignez les lumières et vous appuyez sur le bouton qui déclenche le film. La seule chose que vous voyez à travers la lucarne de la cabine de projection, c'est votre double de dos, que vous avez laissé dans la salle. Il semble confortablement installé, en toute sécurité, dans son fauteuil. Il boit, peut-être, un peu de sa boisson fraîche.

Vous ne voyez pas ce qui se passe à l'écran, mais vous savez qu'il s'agit d'un film où le héros va prendre l'avion et se trouver confronté aux angoisses et aux inquiétudes que vous avez ressenties la fois où vous avez pris l'avion et que cette panique s'est installée. Vous regardez toujours le dos de votre double assis dans la salle. Il est très calme et semble affronter la situation en toute sérénité. Vous ne savez pas ce qu'il voit à l'écran, mais vous pouvez sentir combien il est calme et détendu. Vous-même respirez profondément, tranquillement, au rythme qui vous convient. Visiblement, votre double supporte très bien la projection du film qui se déroule à l'écran, même s'il s'agit d'événements qui, en d'autres circonstances, pourraient vous inquiéter ou vous angoisser.

Lorsque le film se termine, le héros du film est arrivé à destination. Même s'il a eu la peur de sa vie, il ressort de cette expérience avec beaucoup de calme. Vous, en tant qu'opérateur, vous rallumez les lumières. Vous voyez votre double qui, tranquillement, continue à boire sa boisson fraîche. Ce qui s'est déroulé à l'écran ne semble pas l'avoir affecté. Il a, lui aussi, surmonté l'épreuve. Vous allez maintenant quitter la cabine de projection et vous diriger vers votre double qui est resté dans la salle. En vous approchant de lui, vous sentez cette sérénité qui est la sienne et cette impression de sécurité qu'il dégage. Et vous vous sentez fier de lui, fier de vous !

Lors d'un prochain exercice, lorsque vous vous sentirez prêt, peut-être pourrez-vous vous repasser ce film, mais cette fois en regardant directement ce qui se passe à l'écran. Plus tard, peut-être osez-vous revivre un vol en avion en étant vous-même le héros du film.



Scannez la page et écoutez la transe n° 20 ! Rendez-vous p. 480.



## **Quelques pistes pour construire vos propres transes**

### **→ Une autre idée de transe**

Imaginez que vous êtes un journal, un coussin, une valise, une tablette oubliée par un voyageur étourdi... et suivez en pensée cet objet qui est emporté par un avion.

### **→ Des mots et expressions à utiliser dans vos transes**

Confiance, paisible, calme, respirer, protégé, sécurité, sérénité, installé confortablement, tranquillité.

### **+ Les autres transes de ce livre qui peuvent vous être utiles**

Pages 159, 207 et 276.

## 21. LA PEUR DU VIDE, LE VERTIGE



### **Je ne peux même pas monter sur une chaise** .....

*Je suis courtier en assurances. Depuis longtemps déjà, je souffre du vertige. Au point que je ne peux même pas monter sur une chaise sans avoir peur de tomber.*

*Mon premier souvenir remonte à l'âge de huit ans alors que j'étais en train de gravir une colline assez escarpée. Mon pied a glissé sur une pierre, je suis tombé et j'ai eu l'impression que j'allais me retrouver 100 m plus bas, dans un lac. Heureusement, je me suis retenu à une racine. Je revois encore la pente que je risquais de dévaler. Un moniteur de la colonie de vacances à laquelle je participais m'a remis debout. Il m'a fallu un bon moment avant de pouvoir repartir.*

*Depuis cette époque, à chaque fois que je suis face au vide, je suis paralysé. Mes jambes tremblent et je suis invariablement attiré par ce vide. À tel point qu'il m'est arrivé une fois de rester coincé au milieu d'une piste de ski sans pouvoir avancer ni reculer tellement j'avais peur. J'avais l'impression de devoir attendre le dégel pour pouvoir rentrer à la maison. Après un effort surhumain, je suis parvenu à enlever mes skis et à redescendre vers la station à pied.*

*À chaque fois que je descends un escalier, il faut que je m'agrippe fermement à la rampe pour me sentir en sécurité. Parfois, il suffit que je sois sur une marche pour ressentir cette peur du vide. Monter sur une chaise m'est très difficile.*

*J'ai les jambes qui tremblent et comme un mouvement de recul. Mais, surtout, à chaque instant, j'ai l'impression que je vais être happé par le vide et que je vais tomber. Parfois, il m'arrive même de me mettre à transpirer et d'avoir envie de m'asseoir par terre.*

Thierry, 47 ans

.....



### Les commentaires de l'hypnothérapeute

Ce que Thierry appelle à tort le vertige est en fait la peur du vide ou l'acrophobie. Le nom de « vertige » est réservé à cette sensation physique qui se définit comme une impression de déséquilibre due à une illusion de mouvement de la personne elle-même ou de son environnement. Ce n'est pas ce que ressent Thierry. Dès qu'il n'est plus au niveau du sol, il a l'impression qu'il va tomber. 2 à 5 % de la population française serait atteinte d'acrophobie. Les femmes seraient les plus exposées.

Thierry ressent les symptômes typiques de la peur : transpiration, tremblements, paralysie... Visiblement, le choc qu'il a pu ressentir au moment de cette chute dans son enfance l'a profondément marqué. Rien ne prouve bien sûr que ce soit la cause du vertige dont il souffre, mais il y a de fortes présomptions pour qu'il y ait un lien. Dans ce cas précis, cette peur du vide pourrait s'assimiler à un syndrome de stress post-traumatique.

Si vous avez des symptômes aussi violents que ceux de Thierry lors de ses accès de vertige, il semble difficile de vous obliger à revivre directement de tels événements traumatisants, surtout si vous devez les revivre seul, sans l'aide d'un thérapeute. C'est pourquoi je vous recommanderais d'utiliser le système de la dissociation, qui consiste à voir quelqu'un d'autre ou à vous voir vous-même en train de faire quelque chose que vous êtes incapable de faire à cause du vertige grâce à une transe dans laquelle vous allez vivre l'événement ou à un film dont vous serez le spectateur.



### Un petit exercice avant de continuer votre séance

Si vous ressentez des symptômes proches, voici quelques questions que vous pouvez vous poser.

- Si je vous demande d'imaginer un immeuble très haut, auquel songerez-vous ?
- À quel endroit vous sentiriez-vous parfaitement bien ?
- Si vous étiez parfaitement sécurisé, pourriez-vous imaginer de marcher sur un chemin de montagne ?
- Si une personne en qui vous aviez parfaitement confiance vous tenait par la main, pourriez-vous descendre sans crainte un escalier du métro ?



### Un exemple de transe : le pont sur le fleuve

Fermez les yeux et utilisez l'une des techniques mentionnées plus haut pour entrer en transe (voir p. 79). Respirez tranquillement, à votre rythme, et savourez ce qui se passe en prenant votre temps.

Imaginez que vous entrez dans un cinéma. La salle est vaste. Le sol et les murs sont recouverts d'une moquette rouge. Vous choisissez un fauteuil qui vous semble confortable, peu importe qu'il soit situé sur le devant de la salle où à l'arrière. Profitez de ces quelques instants avant que le film ne commence pour vous décontracter dans ce fauteuil profond et confortable. Peut-être y a-t-il d'autres personnes dans la salle, peut-être êtes-vous seul, cela n'a aucune importance. L'essentiel est que vous vous sentiez à l'aise et en toute sécurité, bien calé au fond de votre fauteuil avec, si vous le désirez, une boisson fraîche et peut-être du pop-corn sucré ou salé, si vous l'aimez.

Peu à peu, les lumières s'éteignent dans la salle où vous êtes confortablement installé, en toute sécurité, dans votre fauteuil. Sur l'écran, un film commence à se dérouler. Une personne, qui peut-être vous ressemble, se promène. Elle semble très décontractée et son pas est ferme. Elle a l'air insouciante, sa démarche est légère. Elle arrive au bord d'une rivière qu'enjambe un pont. Ce pont semble solide. Il est en pierre, et d'ailleurs, cette personne, qui n'est pas vous mais qui vous ressemble peut-être un peu, ne marque aucune hésitation à s'y engager. Elle marche d'un pas ferme et équilibré, en toute sécurité. Elle traverse ce pont en regardant la rivière qui coule en contrebas.

Vous suivez cette personne du regard jusqu'à ce qu'elle arrive de l'autre côté du pont. Lorsqu'elle est parvenue sur l'autre rive, vous respirez profondément et vous regardez le paysage dans lequel elle se déplace. C'est un paysage calme avec des arbres solidement ancrés dans le sol, une prairie vert tendre, des oiseaux qui volent dans le ciel. Vous apercevez même une biche qui court, museau au vent. La personne continue sa promenade et arrive devant un second pont.

À la différence du premier, ce pont est en bois, les planches vous semblent disjointes. Vous êtes toujours calmement et sereinement assis, bien calé dans votre fauteuil, et vous buvez la boisson que vous avez achetée avant d'entrer. Vous vous sentez en sécurité, confortablement enfoncé dans votre fauteuil profond.



La personne entame sa seconde traversée. Cette fois, la rivière est plus profonde et le pont semble un peu plus frêle. Malgré tout, elle avance avec entrain. Visiblement, elle se sent toujours en sécurité. Elle traverse ce nouveau pont en regardant plusieurs fois la rivière bouillonner en contrebas. Arrivée sur l'autre rive, elle s'assied confortablement sur une pierre. Sous ses pieds, le sol est solide et rassurant. Respirez à nouveau profondément.

Le film se termine et vous vous sentez bien, en toute sécurité dans votre fauteuil. Vous avez terminé votre boisson, peut-être aussi le pop-corn. Vous pouvez maintenant sortir de la salle en toute sécurité.



*Scannez la page et écoutez la transe n° 21 ! Rendez-vous p. 480.*



### **Quelques pistes pour construire vos propres transes**

#### → Une autre idée de transe

Imaginez que vous marchez sur un chemin tout plat au milieu de la campagne et ressentez toutes les sensations propres à la paix qui règne dans ce lieu. Dans un second temps, faites un zoom arrière et découvrez que ce champ est comme « suspendu » : il se trouve sur un plateau, au sommet d'une montagne.

#### → Des mots et expressions à utiliser dans vos transes

Ancré, sécurité, aplomb, équilibre, tranquillité, serein, calme, enfoncé, stabilité.



#### **Les autres transes de ce livre qui peuvent vous être utiles**

Pages 109, 138 et 207.

## 22. LA PEUR DU DENTISTE



### **La nuit qui précède mon rendez-vous est un véritable cauchemar** .....

*Depuis ma plus tendre enfance, j'ai peur d'aller chez le dentiste. J'ai dû prendre cette peur de ma mère, car elle aussi est angoissée à l'idée d'aller chez le dentiste. Le problème, c'est que j'ai fréquemment des caries et que j'attends que la douleur devienne insupportable avant de me décider à aller rendre visite à mon dentiste, qui est pourtant un homme charmant et très patient. Il en faut de la patience avec moi... Même à l'âge de trente-cinq ans, j'ai encore des réactions d'enfants. Je refuse d'ouvrir la bouche quand il me le demande. Je suis ridicule et j'en ai conscience, mais je n'arrive pas à faire autrement.*

*Pour moi, l'angoisse d'aller chez le dentiste commence au moment où je prends rendez-vous. À partir du moment où je note le rendez-vous, j'entends déjà le bruit de la roulette. Même si, de nos jours, les instruments utilisés sont beaucoup plus perfectionnés et ne font plus ce bruit infernal, je l'entends malgré tout. Plus la date du rendez-vous approche et plus je suis angoissée. Il m'arrive d'avoir du mal à dormir plus d'une semaine avant. La nuit qui précède mon rendez-vous est un véritable cauchemar. D'ailleurs, dans mes rêves les plus insensés, le dentiste est très souvent présent. Il m'est très souvent arrivé d'annuler au dernier moment mon rendez-vous tant la peur était grande. Heureusement que mon dentiste est compréhensif et qu'il me connaît bien.*

*Lorsque je m'assieds dans le fauteuil, j'ai des bouffées de chaleur, les mains qui tremblent, la mâchoire crispée par la peur. Lorsque le dentiste me fait une piqûre pour éviter que j'aie mal, tout mon corps est tendu. J'ai l'impression d'être devenue une statue de bois ou de bronze. Et même lorsque l'anesthésie a fait son effet, ce qui n'est pas toujours évident, je continue à être tendue. Je sens la douleur sans vraiment la sentir. C'est comme si « j'inventais » la douleur.*

*Pour vous dire la vérité, j'ai eu deux enfants et je crois que j'étais moins paniquée à l'idée d'accoucher qu'à celle d'aller chez le dentiste.*

Céline, 35 ans



### Les commentaires de l'hypnothérapeute

La peur du dentiste est beaucoup plus commune qu'on ne pourrait le croire, puisque 40 % des Français ne vont pas chez le dentiste parce qu'ils en ont peur. Cette peur est liée non seulement à la douleur, mais aussi au bruit de la fraise, à la piqûre pour l'anesthésie locale ainsi qu'à l'odeur des produits utilisés par le dentiste.

Cette peur peut effectivement générer une phobie très tenace, la dentophobie. Celle-ci s'accompagne de symptômes physiques tels qu'insomnies, sensation d'étouffement, palpitations, nausées, besoin d'uriner... Dans certains cas particulièrement aigus, cette peur nécessite une anesthésie générale, comme le réclame d'ailleurs Céline.

L'hypnose offre une alternative particulièrement adéquate, en particulier lorsqu'elle est pratiquée par le dentiste lui-même. Les séances d'autohypnose que vous pourrez pratiquer à la maison avant de vous rendre chez le dentiste seront également en mesure de diminuer cette appréhension. Pour l'essentiel, leur but sera de générer un sentiment de sécurité.



### Un petit exercice avant de continuer votre séance

Si vous ressentez des symptômes proches, voici quelques questions que vous pouvez vous poser.

- Avez-vous toujours eu peur d'aller chez le dentiste ?
- Comment se comportaient vos parents lorsque vous y alliez étant enfant ?
- À qui ressemble votre dentiste ?
- Si vous deviez le comparer à un animal, lequel choisiriez-vous ?



### Un exemple de transe : la détente sécurisante

Fermez les yeux et utilisez l'une des techniques mentionnées plus haut pour entrer en transe (voir p. 79). Respirez tranquillement, à votre rythme, et savourez ce qui se passe en prenant votre temps.

Vous allez imaginer que vous êtes dans un endroit où vous vous sentez particulièrement détendu. Cela peut-être dans un bain chaud ou sous votre couette – cela n'a pas d'importance, l'essentiel est que vous vous sentiez bien. Vous vous laissez flotter dans cet endroit et votre corps perd de sa consistance. Il est léger, très léger, et c'est particulièrement agréable. Alors que vous êtes dans ce lieu où vous vous sentez en parfaite sécurité, vous allez fermer les yeux et juste apprécier ce qui se passe. Tout est calme. Vous vous sentez détendu, même si vous pouvez continuer à ressentir une certaine douleur dans l'une de vos dents. Et même cette douleur est comme enveloppée dans du coton qui en « amortit » l'intensité. Vos bras sont détendus, tout comme vos jambes et le reste de votre corps. Tous vos muscles sont détendus et vous pouvez peut-être sentir comme vos nerfs sont eux aussi relâchés.

Même si vous pouvez continuer à ressentir la douce tiédeur de votre lit ou de votre bain chaud, le fait que vos neurones se soient assoupis ou presque endormis fait que vous ne ressentez plus grand-chose. Vous êtes un peu comme ces ours en hibernation qui vivent à un rythme plus lent, et dont certaines sensations sont « assourdies », voire absentes.

Alors que vous êtes là, dans cette douce quiétude, votre esprit s'envole vers des horizons lointains. Peut-être s'envole-t-il vers une île déserte au milieu de l'océan, avec le bruit pacifiant de l'océan qui roule ses vagues les unes après les autres sur la plage de sable. Vous pouvez, si vous en avez envie, regarder ces vagues qui vont, qui viennent, et sentir comme elles participent elles aussi à cette douce langueur qui est la vôtre. Vous vous sentez bien, détendu, dans cet environnement paisible, en toute sécurité.

Vous pouvez vous laisser aller à profiter de la douce chaleur du soleil si vous en avez envie. Ou rester à l'ombre et regarder la mer, d'un bleu clair, le ciel légèrement plus foncé, le soleil, les mouettes. Dans ce décor idyllique et tranquille, vous pouvez aussi voir des palmiers qui bougent à peine, la plage de sable fin. Et si vous en avez envie, vous pouvez boire une boisson qui vous fait plaisir



et ressentir la fraîcheur de ce liquide qui descend peu à peu dans tout votre corps et participe au calme qui règne. Cette boisson vous permet, elle aussi, de détendre vos neurones, de détendre vos muscles et de ressentir cette plénitude prévisible qui est en train d'envahir tout votre corps.

Vous pouvez vous sentir comme absent, comme dans un rêve éveillé, où toutes les sensations, se sont estompées. Vous vous sentez bien et détendu, comme dissocié de votre corps ce qui vous permet de le voir sans le voir, de le toucher sans le toucher, de ressentir sans ressentir. Vous êtes bien, en paix et détendu. Vous vous sentez en sécurité.



*Scannez la page et écoutez la transe n° 22 ! Rendez-vous p. 480.*



### **Quelques pistes pour construire vos propres transes**

#### **→ Une autre idée de transe**

Imaginez que vous êtes dans un endroit où vous vous sentez en parfaite sécurité. Cet endroit peut être une bulle dont vous pourrez sortir à tout instant mais qui vous protège de l'extérieur. Dans cette bulle, tous vos sens sont annihilés et vous vous sentez bien, très bien !

#### **→ Des mots et expressions à utiliser dans vos transes**

Détente, sécurité, insensibilité, tranquillité, anesthésie, indifférence, calme, flegme, douceur.



#### **Les autres transes de ce livre qui peuvent vous être utiles**

Pages 163, 243 et 383.

## 23. LA PHOBIE DU SANG



### J'ai l'impression que cela ne va jamais s'arrêter .....

*Il y a quelques semaines, je faisais une virée en forêt avec mon fils Nicolas, huit ans, et deux de ses copains. À un moment, mon fils est tombé de son VTT et s'est blessé au genou. Rien de bien grave mais lorsque j'ai cherché à lui porter secours, je me suis évanoui à la vue du sang qui coulait de son genou.*

*Ce n'était pas la première fois que je tombais dans les pommes à la vue du sang. En revanche, pour mon fils, cet événement a eu des conséquences particulièrement pénibles. Lorsqu'il est retourné à l'école le lundi suivant, ses copains ont commencé à se moquer de lui en disant que son père était une mauviette qui se trouvait mal à la seule vue d'une goutte de sang. Mon fils m'en veut, même s'il sait que ce n'est pas de ma faute. Je lui ai expliqué plusieurs fois que c'était à cause d'un traumatisme que j'ai vécu quand j'étais plus jeune.*

*À l'adolescence, j'ai été le témoin d'un accident de la route particulièrement horrible. L'image des deux passagers de la voiture couverts de sang est restée profondément ancrée dans ma mémoire. Ce traumatisme s'est très vite transformé en une véritable phobie du sang. Non seulement je ne suis pas capable de regarder du sang dans la réalité, mais je réagis de la même façon lorsque je vois du sang dans un film ou dans un journal. Même la lecture de récits comportant des scènes sanglantes provoque en moi, au mieux, un sentiment de malaise intense, au pire, une syncope accompagnée d'une perte de conscience.*

*C'est une réaction totalement irraisonnée. Je ressens un dégoût, qui aurait tendance à me donner envie de vomir, et j'éprouve en même temps la crainte de me vider de mon sang. J'ai l'impression que cela ne va jamais s'arrêter et que je vais mourir.*

*Que ce soit mon sang ou celui d'un autre, cela ne fait pas une grande différence. Lorsqu'il s'agit de mon sang, ma réaction est peut-être beaucoup plus brutale et rapide : j'ai tendance à me trouver mal dans les secondes qui suivent. Mais ce n'est pas mieux lorsqu'il s'agit du sang d'un autre, quel qu'il soit. Peu importe qu'il s'agisse de quelqu'un que je connais ou non, j'ai l'impression qu'il va mourir sous mes yeux et, là aussi, je finis assez rapidement par m'évanouir.*

Jason, 36 ans



## Les commentaires de l'hypnothérapeute

Dans un premier temps, nous nous sommes occupés du signe avant-coureur de cette phobie, c'est-à-dire la perte de conscience lorsque Jason est mis en présence de sang.

Alors que, dans la plupart des autres cas de phobie, la première réaction physique est une accélération du rythme cardiaque, dans le cas de la phobie du sang, c'est l'inverse qui se passe. En effet, à la vue du sang, l'inconscient qui, ne l'oublions pas, est là pour nous protéger, diminue la tension artérielle, car il ne sait pas distinguer si ce sang est celui de la personne impliquée ou de quelqu'un d'autre. Cette diminution de la pression artérielle est une « précaution » pour éviter, le cas échéant, qu'il y ait une trop grosse hémorragie et pour permettre à la coagulation de s'effectuer le plus rapidement possible. Lorsque la tension artérielle baisse d'une façon aussi brutale, c'est en premier lieu le cerveau qui est privé de l'apport sanguin nécessaire, ce qui va provoquer une syncope accompagnée d'une perte de conscience.

Parmi les diverses explications que l'on a pu donner à ce phénomène, deux méritent d'être retenues. La première nous fait remonter à nos lointains ancêtres qui, lors de combats entre guerriers, utilisaient l'évanouissement pour paraître morts et ainsi tromper leurs adversaires. La seconde explication serait que la baisse de la pression artérielle permettait aux blessés de ne pas se vider de tout leur sang. C'est donc un phénomène qui nous aurait été transmis par nos gènes. Dans les deux cas, l'acte de protection, qu'il s'agisse d'éviter que l'on ne perde trop de sang ou de se faire tuer, provoque un effet indésirable.

Si vous êtes dans un cas proche de celui de Jason, je vous recommanderais dans un premier temps, afin d'éviter cette chute brutale de la pression artérielle, de pratiquer quelques exercices très simples. Il s'agit tout d'abord de reconnaître à quel moment il y a risque d'évanouissement. Lorsque vous avez pu reconnaître ces moments qui précèdent la baisse de tension, contractez le plus fort possible les muscles de vos bras, de vos jambes, de votre poitrine et de votre ventre, et ceci pendant dix à vingt secondes. Répétez cet exercice une douzaine de fois, voire plus, jusqu'à ce que vous ressentiez une forme de chaleur au niveau du visage. Comme Jason, vous devriez ainsi réussir à passer le premier cap de la syncope. La technique de tapotements de l'EFT permet elle aussi de faire diminuer le stress lié à ces évocations (voir p. 65). →

Ce n'est qu'une fois que vous aurez le sentiment de mieux « gérer » cette réaction primaire que vous pourrez vous attaquer directement à la phobie elle-même en pratiquant la transe.



### Un petit exercice avant de continuer votre séance

Si vous ressentez des symptômes proches, voici quelques questions que vous pouvez vous poser.

- Quelle est votre couleur préférée ?
- Quelle est votre fleur préférée ?
- Quelle est votre plus grande peur ?
- Aimez-vous les promenades à la campagne ?



### Un exemple de transe : la rose rouge

Fermez les yeux et utilisez l'une des techniques mentionnées plus haut pour entrer en transe (voir p. 79). Respirez tranquillement, à votre rythme, et savourez ce qui se passe en prenant votre temps.

Vous vous promenez dans une forêt calme et tranquille. Vous pouvez sentir l'odeur du bois coupé et peut-être même des champignons. Vous êtes accompagné par une personne en qui vous avez une totale confiance. Votre relation est douce et tranquille et vous vous sentez particulièrement détendu. Regardez sur la droite, un écureuil saute de branche en branche. Un peu plus loin, un oiseau semble vous regarder en penchant légèrement la tête. L'air est particulièrement léger, vous vous sentez en parfaite sécurité. À travers les branches des arbres, vous pouvez voir le ciel bleu, les rayons du soleil qui jouent à cache-cache. Dans un tel endroit, tout n'est que douceur, calme et sérénité.

En passant près d'une haie, une toute petite épine vient écorcher votre index. Au début, vous ne ressentez qu'une infime piqûre, comme celle d'un moustique. En continuant votre promenade, vous découvrez une rose dans un buisson. Je sais, c'est assez exceptionnel de découvrir une rose en plein milieu de la forêt,



mais c'est ainsi. Il s'agit d'une rose rouge. Elle est belle ainsi perdue dans la nature. Elle donne l'impression de pouvoir s'envoler comme un papillon. Vous la regardez et vous passez votre chemin.

Un peu plus loin, vous voyez une autre fleur de la même couleur. Je ne sais pas de quelle fleur il s'agit, mais, cette fois, c'est une fleur sans épine, vous ne risquez pas ainsi de vous piquer. Vous pouvez en respirer le parfum, peut-être même en caresser les pétales. C'est agréable. Vous vous sentez en parfaite sécurité, tranquille, paisible, et vous continuez votre chemin.

Sur votre doigt est apparue une perle rouge. Cette perle vous fait penser à cette rose à peine éclos que vous venez de rencontrer. Heureusement, la personne en qui vous avez une parfaite confiance est à côté de vous. Elle se penche sur votre doigt et, à l'aide d'un mouchoir, fait disparaître cette fleur rouge. Comme par miracle, toute trace de l'écorchure a disparu. Il ne reste plus que cette infime sensation de piqure qui, elle aussi, a tendance à s'envoler, comme s'envole cet oiseau qui vous regardait marcher dans ce lieu calme et serein.



*Scannez la page et écoutez la transe n° 23 ! Rendez-vous p. 480.*



### **Quelques pistes pour construire vos propres transes**

#### **→ Une autre idée de transe**

Imaginez un enfant qui tombe. L'instant d'après, il arbore un sparadrap au genou et continue de jouer comme si de rien n'était.

#### **→ Des mots et expressions à utiliser dans vos transes**

Rouge, douceur, bien-être, sécurité, réparer, arrêter, absorber, indolore, protéger.



#### **Les autres transes de ce livre qui peuvent vous être utiles**

Pages 199, 276 et 455.

## 24. LES ANGOISSES


**Vous ne pouvez pas savoir tout ce que j'ai pu imaginer** .....

*Tout est bon pour me faire avoir des angoisses. Le moindre des événements, la moindre des contrariétés suffisent à me faire ressentir des angoisses, qui sont parfois à tel point insupportables que j'ai l'impression que je vais étouffer. Je ne parviens alors plus à dormir et moins je dors, plus j'ai d'angoisses. Le cercle vicieux est amorcé. Dans la plupart des cas, je ne sais pas comment m'en sortir.*

*Pour vous donner un exemple, ma fille Amanda qui vient juste d'avoir vingt-et-un ans est partie en vacances au bord de la mer avec son copain. Plusieurs semaines avant son départ, j'ai commencé à m'inquiéter de tout ce qui pourrait se passer pendant le voyage en voiture en direction du midi de la France, puis pendant les vacances. Vous ne pouvez pas savoir tout ce que j'ai pu imaginer. Tout y est passé : depuis les accidents de la route jusqu'au requin qui risquait de la dévorer.*

*Je sais que tout cela est stupide, que, comme le dit le dicton, « la peur n'empêche pas le danger » et que le nombre de requins qui fréquentent les plages françaises est relativement limité, mais c'est plus fort que moi, je ne peux pas m'empêcher de m'angoisser. Si je m'étais laissée aller, je les aurais suppliés de rester à la maison pendant ces vacances.*

*Ceci n'est qu'un exemple, car, pour moi, tout peut être source d'angoisses. Ces angoisses finiront par me rendre folle. Je ne suis jamais tranquille. Il y a des moments où j'aurais envie de me taper la tête contre un mur pour arrêter ce « moulinet à malheurs » qui me pourrit la vie. J'ai beaucoup de mal à imaginer que mes angoisses puissent disparaître. D'ailleurs, le comble de l'absurde, c'est que j'ai l'impression que si elles venaient à disparaître, le pire pourrait arriver.*

*Malheureusement, je ne suis pas la seule à être impliquée. Il m'est très difficile de taire mes angoisses aux autres. Ma fille est vraiment très gentille, mais je sens qu'à certains moments je l'exaspère. En plus, j'ai l'impression que je lui transmets un grand nombre de mes angoisses.*

Marylise, 55 ans



### Les commentaires de l'hypnothérapeute

Les angoisses de Marylise sont fortement liées à la peur du futur. Le passé et le présent ne sont pas pour autant rassurants, mais ce qui est le plus à craindre, c'est ce qui va advenir. Il y a aussi cette forme de pensée magique qui fait que, si l'on n'a pas peur de ce qui va arriver, cela va obligatoirement arriver. Dans l'inconscient de Marylise, la peur la protège du danger. Sans elle, elle se retrouve à la merci de l'imprévisible. Aucun fait ne saurait la rassurer.

Si vous êtes dans un cas proche de celui de Marylise, dans un premier temps, une partie du travail va consister à créer un présent rassurant, un espace de sécurité, de paix, de tranquillité. Dans un second temps, il s'agit d'« organiser » une confusion temporelle, pour que le passé, le présent et le futur se confondent en un présent plein de sécurité.



### Un petit exercice avant de continuer votre séance

Si vous ressentez des symptômes proches, voici quelques questions que vous pouvez vous poser.

- Vous souvenez-vous d'une période durant laquelle vous avez pu avoir le sentiment d'être en paix ?
- Quel lieu représente pour vous la sécurité et la tranquillité ?
- Quelle personne ou personnalité vous semble symboliser la sérénité ?
- Aimerez-vous connaître votre futur ?



### Un exemple de transe : un présent tranquille

Fermez les yeux et utilisez l'une des techniques mentionnées plus haut pour entrer en transe (voir p. 79). Respirez tranquillement, à votre rythme, et savourez ce qui se passe en prenant votre temps.

Imaginez une planète qui peut ressembler à la Terre ou qui peut être tout à fait différente. Sa seule caractéristique, c'est que c'est votre planète. Elle n'appartient qu'à vous et vous pouvez la peupler de toutes les personnes que vous appréciez. Cette planète est peut-être couverte de fleurs multicolores, des fleurs que vous aimez, que vous connaissez ou que vous ne connaissez pas, cela n'a pas d'importance. Dans le ciel, il y a plusieurs soleils. Je ne sais pas combien il y en a, mais ils sont là pour vous réchauffer, pour vous protéger. Sur cette planète, sur votre planète, tout est calme et paisible. Vous êtes en parfaite sécurité, rien ne peut vous arriver, rien ne peut arriver.

Regardez ces arbres en fleurs, ces fleurs blanches, bleues, rouges, roses. Regardez cette petite rivière qui coule tout doucement. Tout d'abord, il ne s'agit que d'un filet d'eau qui se faufile entre les herbes, entre les rochers, sautant d'un caillou à un autre. Son eau est claire et transparente. Vous pouvez suivre du regard cette petite brindille qui est emportée par le courant et qui vous laisse tranquille. Sur votre planète, les jours recommencent sans cesse. Ils se ressemblent par leur tranquillité, leur sécurité, leur douceur d'être.

Sur votre planète, vous avez une grande maison. Et dans votre grande maison, vous accueillez qui bon vous semble. Des gens pleins de bonnes intentions, que vous aimez et qui vous aiment. Tout est doux. Vous pouvez vous sentir libre de faire ce que vous avez envie de faire. De sentir ce que vous avez envie de sentir. Vous pouvez enfin vous laisser aller, laisser flotter votre corps et votre esprit, et c'est tout simplement agréable.

Vous vous sentez bien, vous vous sentez léger, car aujourd'hui est aujourd'hui et demain sera comme aujourd'hui, comme aujourd'hui est semblable à hier. Vous pouvez vous laisser aller en ayant conscience que, chaque jour, tout recommence comme le jour précédent. Vous vous sentez bien et rassuré par cet éternel recommencement plein de sécurité et de tendresse.



Sur votre planète, tout est lisse. Le temps est lisse, les jours sont lisses et vous pouvez vous sentir vous-même lisse et détendu. Vous pouvez sentir comme cette sensation est bonne et paisible. Sur votre planète, vous pouvez vous sentir en parfaite sécurité car personne ne songe même à y venir tant elle est à vous personnellement.

Vous vous sentez détendu et vous pouvez lâcher tout ce que vous pouvez lâcher, tout en conservant le contrôle sur ce que vous devez contrôler. Respirez tranquillement, paisiblement, jusqu'à ressentir cette douce quiétude qui vous permet de vous détendre en toute sécurité.



*Scannez la page et écoutez la transe n° 24 ! Rendez-vous p. 480.*



### **Quelques pistes pour construire vos propres transes**

#### **→ Une autre idée de transe**

Imaginez que vous vivez dans une bulle qui vous protège, vous et ceux que vous aimez, de tous les dangers. Vous pouvez sortir de cette bulle si vous en avez envie, mais personne ne peut y pénétrer sans votre autorisation. Vous êtes en parfaite sécurité dans ce lieu.

#### **→ Des mots et expressions à utiliser dans vos transes**

Sécurité, abri, calme, quiétude, tranquillité, calme, assurance, paix, sérénité.



#### **Les autres transes de ce livre qui peuvent vous être utiles**

Pages 163, 167 et 455.

## 25. LES ANGOISSES DU MATIN



### **Je me sens inquiète, la plupart du temps sans raison apparente .....**

*Je suis retraitée de l'Éducation nationale.*

*Depuis des années, je me réveille chaque matin avec une impression d'angoisse qui me serre la gorge et la poitrine. J'ai du mal à respirer. Je me sens inquiète, d'une inquiétude diffuse, la plupart du temps sans raison apparente. La répétition de ces angoisses matinales renforce mes inquiétudes, avec à la clé la peur de faire une nouvelle dépression. Dans le meilleur des cas, ces sensations désagréables disparaissent après le petit déjeuner, mais elles peuvent durer une bonne partie de la matinée.*

*Actuellement, je n'ai aucune raison d'avoir des angoisses. Je suis en bonne santé, mon mari et moi menons une vie calme et agréable. Nous vivons à la campagne entourés de pas mal d'amis. Nos enfants et nos petits-enfants viennent nous voir régulièrement.*

*Bien sûr, cela n'a pas toujours été le cas. Lorsque je travaillais comme institutrice dans une zone d'éducation prioritaire, certaines de mes journées étaient particulièrement difficiles. Au point que huit ans avant de prendre ma retraite, j'ai fait une dépression qui m'a obligée à rester à la maison pendant plus de dix-huit mois, à consulter un psy et à prendre des antidépresseurs.*

*Ce qui a causé ma dépression, c'est avant tout l'attitude des élèves qui étaient parfois carrément hostiles, voire agressifs. J'en arrivais à aller en classe avec la peur au ventre car certains d'entre eux étaient de véritables terreurs. J'ai tenu le coup pendant pas mal d'années, jusqu'à ce qu'un jour l'un d'entre eux m'agresse physiquement. Ça a été la goutte d'eau qui a fait déborder le vase et j'ai craqué.*

*Lorsque j'ai dû reprendre mon travail, chaque matin était pour moi plein d'inquiétude. Je me demandais toujours ce que la journée allait me réserver.*

*Tout ceci est loin et je ne comprends pas pourquoi ces angoisses continuent.*

Françoise, 66 ans





## Les commentaires de l'hypnothérapeute

Les angoisses du matin trouvent souvent leur origine dans un état anxieux plus ou moins général. Dans certains cas, le cortisol, l'hormone de stress, reste à des niveaux élevés aussi bien pendant la journée que pendant la nuit. C'est elle qui provoquerait ces pics d'angoisse le matin au réveil.

Dans le cas de Françoise, et sans entrer dans l'analyse des causes profondes de ses angoisses, à partir de ces quelques phrases prononcées lors de notre première entrevue, il est possible d'affirmer que l'inquiétude qu'elle a ressentie chaque matin pendant des années à l'idée d'affronter des classes composées d'enfants difficiles est l'une de sources de ses maux. Cet « affrontement » a d'ailleurs généré une dépression qu'elle continue à redouter. Ces inquiétudes quotidiennes se sont imprimées profondément dans son inconscient au point de perdurer alors qu'elle est aujourd'hui à la retraite. Si les causes de ces angoisses matinales sont plus ou moins évidentes dans le cas de Françoise, pour beaucoup de personnes, elles demeurent quelque chose de très diffus mais néanmoins très handicapant, car elles donnent le « ton » pour l'humeur de la journée.

Si vous êtes dans un cas proche de celui de Françoise, le travail va consister à expliquer à l'inconscient que la situation passée n'existe plus et que ces angoisses n'ont donc plus de raison d'être, que le présent et le futur sont calmes, paisibles et agréables.



## Un petit exercice avant de continuer votre séance

Si vous ressentez des symptômes proches, voici quelques questions que vous pouvez vous poser.

- Quelle impression avez-vous au réveil ?
- Faites-vous de nombreux rêves pendant la nuit ?
- Vous sentez-vous reposé au réveil ?
- Combien de temps dure ce blues du matin ?
- A-t-il un impact sur le reste de votre journée ?



### Un exemple de transe : le jardin de la tranquillité

Fermez les yeux et utilisez l'une des techniques mentionnées plus haut pour entrer en transe (voir p. 79). Respirez tranquillement, à votre rythme, et savourez ce qui se passe en prenant votre temps.

Imaginez un jardin fleuri. Peut-être est-ce le printemps ou même l'été. En fait, c'est la saison que vous préférez, peu importe laquelle. Tout le jardin est en fleurs et vous pouvez voir une multitude de couleurs : du bleu, du rouge, du jaune, du vert, du violet ...

Vous êtes assis tranquillement à une table et devant vous se trouve une boisson que vous aimez. Tout est paisible. Les fleurs sont épanouies et vous pouvez sentir les parfums de certaines d'entre elles : les pensées, le lilas, les violettes, le muguet et bien d'autres encore. Certains arbres sont eux aussi en fleurs. Tout est calme. Vous vous sentez en paix et reposé. Le soleil brille juste ce qu'il faut pour que la température vous soit agréable. Rien ne vient troubler la quiétude de ce jardin tranquille où vous vous sentez à l'abri. En sécurité.

Observez un instant cette fleur aux pétales rouges. Et voyez sur le bord de l'un de ses pétales cette goutte d'eau qui brille au soleil. Observez-la : sa forme, son brillant, son calme, sa tranquillité. C'est la dernière trace de cet orage qui a eu lieu hier soir. Orage dont la force et la puissance vous ont fait frissonner d'inquiétude. Cet orage est passé et, avec lui, son lot de pluie, d'éclairs, de tonnerre. Les fleurs et les arbres ont été malmenés. Mais, aujourd'hui, tout est tranquille. Tout est paisible. Ce tableau fleuri n'inspire que de la détente, de la sérénité, de la paix.

Vous vous sentez bien. Très bien. Vous vous sentez simplement en sécurité, paisible, tranquille. Un papillon aux ailes multicolores vole d'une fleur à une autre. Son vol est tranquille, calme. Vous pouvez vous laisser aller en toute tranquillité, en toute sécurité.



Scannez la page et écoutez la transe n° 25 ! Rendez-vous p. 480.



## **Quelques pistes pour construire vos propres transes**

### **→ Une autre idée de transe**

Imaginez un lac aux eaux calmes entouré d'arbres. Hier, il a plu mais, aujourd'hui, il n'y a pas un souffle de vent. Tout respire la paix et la tranquillité.

### **→ Des mots et expressions à utiliser dans vos transes**

Présent, futur, aujourd'hui, hier, passé, tranquillité, sécurité, paisible, douceur, calme, paix, sérénité.

### **⊕ Les autres transes de ce livre qui peuvent vous être utiles**

Pages 159, 167 et 237.

## 26. ANGOISSE DANS LE MÉTRO



### **Je suis incapable de descendre les marches qui mènent à la station .....**

*Un soir, alors que je rentrais de mon travail en métro, le convoi s'est arrêté en pleine voie. Les lumières se sont éteintes. J'étais debout, comprimée entre plusieurs personnes. Au bout de quelques minutes, alors qu'aucune explication ne nous était donnée, j'ai senti monter l'angoisse.*

*D'abord, j'ai ressenti une sorte de boule au creux de mon estomac, puis j'ai commencé à avoir du mal à respirer. Mon cœur s'est mis à battre très rapidement. Je me suis mise à transpirer, au point que j'avais l'impression que tous mes vêtements étaient mouillés. Puis ma tête s'est mise à tourner. J'étais certaine que j'allais m'évanouir. J'étais persuadée que le métro ne repartirait jamais et que nous allions tous mourir asphyxiés ou qu'un incendie allait se déclarer et que nous allions mourir dans les flammes.*

*Heureusement, à ce moment-là, les lumières se sont rallumées et le convoi s'est remis en marche. À la station suivante, lorsque je suis descendue sur le quai, tout tournait autour de moi. Il m'a fallu rester un long moment assise sur un banc avant de pouvoir repartir et terminer mon trajet en taxi. Depuis, je n'ose plus prendre le métro. Je reste le plus tard possible au bureau de façon à éviter les heures de pointe, et je rentre en bus ou en taxi.*

*Cela me complique beaucoup la vie, mais j'ai développé une telle phobie pour le métro que je suis tout bonnement incapable de descendre les marches qui mènent à la station. Tout mon corps se met à trembler et mes jambes refusent d'avancer.*

*Je suis d'un tempérament inquiet, mais jamais je n'avais ressenti ces symptômes physiques et surtout, même si j'ai déjà eu des peurs, jamais cela ne m'a empêchée de faire ce que j'avais à faire.*

Magali, 28 ans



### Les commentaires de l'hypnothérapeute

Les crises d'angoisses comme celle qu'a vécue Magali sont beaucoup plus répandues qu'on pourrait le penser, puisque 10 % de la population en font l'expérience chaque année. Elles touchent essentiellement des jeunes entre quinze et quarante-cinq ans, et en grande majorité des femmes. Ces crises d'angoisse peuvent avoir des répercussions très importantes, puisque certaines personnes qui les ont vécues peuvent très bien ne plus oser sortir de chez elles de peur de les voir se reproduire. Le problème des crises d'angoisse est qu'elles n'ont pas besoin de se reproduire fréquemment pour être... angoissantes.

Très souvent, les crises d'angoisses surgissent sans causes apparentes et à un moment inattendu. Dans certains cas, il peut s'agir d'un dérèglement hormonal, mais, la plupart du temps, il est difficile de les mettre en relation avec des événements précis.

Dans la mesure où Magali avait l'impression que c'était la première fois qu'elle souffrait d'une telle crise d'angoisse et, sans chercher à savoir à quoi elle a pu être liée, nous avons travaillé sur un « effacement » de ce souvenir particulièrement pénible. Vous pouvez utiliser la même méthode si vous êtes dans un cas proche de celui de Magali. La méthode utilisée est à la fois liée à l'hypnose et à la programmation neurolinguistique (PNL).



### Un petit exercice avant de continuer votre séance

Si vous ressentez des symptômes proches, voici quelques questions que vous pouvez vous poser.

- Quel est d'après vous l'événement qui a déclenché vos crises de panique ?
- Vous est-il arrivé de souffrir de ce que vous craignez ?
- Avez-vous peur que cela se reproduise ?
- Dans quel lieu vous sentez-vous à l'abri ?
- Y a-t-il une personne qui vous rassure ?



### Un exemple de transe : les photos

Fermez les yeux et utilisez l'une des techniques mentionnées plus haut pour entrer en transe (voir p. 79). Respirez tranquillement, à votre rythme, et savourez ce qui se passe en prenant votre temps.

Imaginez un lieu où vous vous sentez en parfaite sécurité. Cela peut être un chalet à la montagne perdu dans la neige, votre chambre à coucher ou cette cachette où vous vous réfugiez quand vous étiez petit et que vous aviez du chagrin. Peu importe que ce lieu soit imaginaire ou pas, qu'il soit présent, futur ou passé, l'essentiel est que vous vous y sentiez en parfaite sécurité.

Une fois ce lieu bien ancré dans votre esprit, vous allez évoquer cet épisode particulièrement désagréable où vous avez pu ressentir de l'angoisse. Je sais que ce n'est pas très agréable, mais vous verrez comme ce souvenir va peu à peu s'estomper. Tout en sachant qu'à tout moment, vous pouvez vous réfugier dans ce lieu de sécurité que vous avez imaginé au début de cet exercice. Vous vous retrouvez donc, en pensée, à ce moment précis où vous avez pu ressentir ces angoisses.

Vous allez, autant que possible, vous remémorer les détails de ce qui vous entourait. Si par exemple cela se passait dans le métro, vous allez essayer de retrouver cette atmosphère particulièrement désagréable de tous ces gens pressés contre vous, de la lumière qui s'est éteinte, de l'odeur qui régnait peut-être dans ce wagon surchauffé. Tous ces petits riens, particulièrement désagréables, vous allez les mettre dans une image à la manière d'un peintre. Vous allez visualiser l'ensemble puis vous allez effacer cette image. Un peu comme on efface un tableau noir, ou comme on passe d'une page à une autre, d'une photo à une autre dans un album photo.

Vous allez maintenant penser à un moment où vous vous êtes senti particulièrement bien dans votre vie. À un moment où vous vous êtes senti en toute sécurité, à un moment où vous vous êtes senti détendu. Là aussi, vous allez construire une image avec tous les éléments qui composaient ce tableau agréable : vos sensations corporelles, l'endroit, les personnes qui vous entouraient, la température, la lumière, peut-être même les meubles ou le paysage... Vous allez vous placer dans cette photo comme il vous semble que vous étiez à l'époque. Je vous suggère de juste déguster ce moment agréable. →

Puis vous allez passer d'une image à l'autre, de la photo désagréable à la photo agréable. Du moment où vous avez ressenti cette angoisse au moment où vous vous êtes senti en parfaite sécurité. Vous allez ensuite transformer la photo désagréable en une photo en noir et blanc et, peu à peu, devant vos yeux fermés, vous allez la réduire jusqu'à ce qu'elle ne soit plus qu'une minuscule vignette dans votre mémoire et, au contraire, vous allez agrandir la photo magnifique, symbole de sécurité et de plaisir. Jouez avec ces deux images jusqu'au moment où vous aurez fait complètement disparaître l'image de votre angoisse pour la remplacer par celle, colorée, de ce magnifique moment de plaisir.

Répétez quotidiennement cet exercice jusqu'au moment où vous serez en mesure d'évoquer ces instants pénibles qui font partie de votre passé oublié.



*Scannez la page et écoutez la transe n° 26 ! Rendez-vous p. 480.*



### **Quelques pistes pour construire vos propres transes**

#### **→ Une autre idée de transe**

Imaginez une forteresse, votre forteresse. Elle est entourée de murs transparents et elle vous protège de tout ce qui vous environne. Une fois dans cette forteresse, rien ne peut vous arriver, rien ne peut vous toucher. Mais, bien sûr, vous pouvez en sortir lorsque vous le désirez et y laisser rentrer les personnes de votre choix.

#### **→ Des mots et expressions à utiliser dans vos transes**

Sécurité, oubli, tranquillité, calme, quiétude, espace, liberté, paisible.



#### **Les autres transes de ce livre qui peuvent vous être utiles**

Pages 138, 207 et 455.

## 27. LES ATTAQUES DE PANIQUE


**Je n'ose plus sortir de chez moi** .....

*Voilà maintenant deux ans que je suis soumise à ces attaques de panique. Au début, il ne s'agissait que de palpitations. Je sentais mon cœur qui tout à coup se mettait à battre de plus en plus vite et j'avais l'impression qu'il allait exploser. Ces attaques survenaient d'une façon imprévisible. Je ne suis jamais parvenue à faire un lien entre ce qui se passait à l'extérieur et mes attaques.*

*Puis les choses se sont mises à empirer. J'avais tellement d'appréhension que j'avais l'impression qu'elles pouvaient me « sauter dessus » à tout moment. J'en suis arrivée à un tel point, que je n'ose plus sortir de chez moi. Aller dans la rue me semble un défi immense. Si je dois vraiment sortir, je repère à tout instant des endroits où je pourrais m'asseoir, des pharmacies ou des médecins qui pourraient me porter secours au cas où il m'arriverait quelque chose.*

*Je ne me sens en sécurité que chez moi, dans mon deux pièces, et dans ma voiture. Il m'est tout à fait impossible de rentrer dans un magasin. Heureusement, une voisine a la gentillesse de faire des courses pour moi, sinon je crois que je finirais par mourir de faim.*

*Je ne comprends pas ce qui se passe. N'importe qui est capable de sortir dans la rue et d'aller se promener, mais pas moi. Quand je parviens à faire une dizaine de mètres sur le trottoir, j'ai l'impression d'avoir remporté un combat immense contre ma peur, mais, en même temps, je me sens ridicule car un enfant de trois ans peut faire cet « exploit ».*

*Ce que je redoute peut-être le plus, c'est de me trouver mal tout à coup et que les autres me voient tomber dans la rue. Oui, je crois que le regard des autres est très important dans ces moments-là.*

*Le comble, c'est que je n'ose même pas en parler à mes amis. Je trouve cela tellement ridicule ! Les rares fois où il m'est arrivé de mentionner mes attaques de panique, les réponses qu'on m'a faites démontraient une totale incompréhension, du genre : « Fais un effort, ce n'est pas le bout du monde que de traverser la rue ! » Cela ne fait que renforcer mon sentiment d'être nulle.*

Noémie, 28 ans



### Les commentaires de l'hypnothérapeute

Il serait complexe d'essayer de rechercher la cause de ces crises de panique. Elles ont en général des causes multiples et difficiles à cerner. Souvent, même lorsqu'on parvient à isoler un des facteurs, cela ne fait pas forcément avancer les choses.

Si vous êtes dans un cas proche de celui de Noémie, la première étape, dans le traitement de ces crises de panique, va consister à vous faire accepter que vous souffrez d'une maladie. Vous viendrait-il à l'esprit de dire que vous êtes nul parce que vous avez une angine, les oreillons ou un lumbago ? Certes, cette maladie est difficilement compréhensible pour les personnes qui n'en souffrent pas, alors que tout le monde connaît les douleurs que peut provoquer une inflammation de la gorge, mais c'est bel et bien une maladie.

Dans un second temps, vous allez apprendre à vivre avec cette compagne insupportable et à l'amadouer. Peu à peu, vous allez vous apercevoir que vous pouvez ne pas vous laisser faire par cette maudite compagne et que vous êtes beaucoup plus fort qu'elle.



### Un petit exercice avant de continuer votre séance

Si vous ressentez des symptômes proches, voici quelques questions que vous pouvez vous poser.

- Dans quel lieu vous sentez-vous en sécurité ?
- Depuis combien de temps ces crises de panique durent-elles ?
- Y a-t-il des moments où vous pouvez vous sentir en sécurité ?
- Quelle est la première chose que vous ferez lorsque ces crises de panique auront disparu ?
- D'après vous, qui vous comprend parmi vos parents et amis ?



### Un exemple de transe : l'enfant libéré

Fermez les yeux et utilisez l'une des techniques mentionnées plus haut pour entrer en transe (voir p. 79). Respirez tranquillement, à votre rythme, et savourez ce qui se passe en prenant votre temps.

Imaginez un instant que vous êtes dans une salle de cinéma où vous vous sentez en parfaite sécurité. Si le fait de vous trouver dans cet endroit vous semble trop difficile, vous pouvez imaginer que vous êtes tout simplement chez vous en train de regarder la télévision. Supposons que, malgré tout, vous acceptiez de vous rendre dans cette salle de cinéma. Vous allez commencer par descendre les quelques marches qui mènent à la salle. En tout, il y a cinq marches et, à chaque fois que vous allez descendre une marche, vous allez sentir que vos paupières sont de plus en plus lourdes. Si vous êtes d'accord, nous allons ensemble compter ces marches : 1... 2... 3... 4... 5... Vous êtes maintenant à l'entrée de la salle, qui vous paraît accueillante, un havre de paix, de tranquillité et de sécurité.

Comme la salle est vide, vous choisissez la place qui vous convient. Peut-être cette place se trouve-t-elle au fond ou dans les premiers rangs. Vous vous installez confortablement dans un fauteuil et vous sentez que l'atmosphère qui vous entoure est particulièrement accueillante et paisible. Peut-être avez-vous apporté avec vous une boisson ou une friandise que vous pouvez déguster à votre convenance. Une musique très douce, que je n'entends pas mais que vous entendez, enveloppe toute la salle. À un moment donné, alors que vous vous sentez en parfaite sécurité, les lumières faiblissent peu à peu, le rideau de velours rouge s'ouvre et un film apparaît à l'écran.

Il s'agit d'un vieux film muet en noir et blanc. Les premières images représentent une femme qui tient la main d'un petit enfant. Peut-être pouvez-vous ressentir la douce fermeté de cette main qui tient la main de l'enfant. On voit les deux personnages de dos qui avancent sur une route. L'enfant semble quelque peu inquiet, mais il est réconforté par la présence de l'adulte à ses côtés.

Dans le paysage très apaisant qui les entoure, le noir et blanc est peu à peu remplacé par la couleur. La campagne, des arbres verts, des fleurs de toutes les couleurs, un petit lapin au regard étonné, le soleil qui réchauffe l'atmosphère, des oiseaux qui chantent.



Plus l'enfant et l'adulte avancent, plus la démarche de l'enfant est assurée. Chaque pas le conduit vers une confiance joyeuse, qui lui permet de sautiller et lui donne envie de courir seul dans la campagne. L'adulte regarde l'enfant avec beaucoup d'amour et de tendresse. Non loin de là, il y a un village paisible. Les images qui se succèdent sont pleines de sécurité, de tendresse et de joie.

À un moment, l'enfant qui piaffe d'impatience lâche la main de l'adulte et se met à marcher seul. Au début, sa démarche est hésitante, puis elle devient de plus en plus assurée. Bientôt, il se met à courir. Heureux de découvrir sa liberté nouvelle. C'est bon d'être libre ainsi. De pouvoir aller où on veut.

Alors que le film s'achève, vous ressentez en vous-même cette sensation de liberté, de renouveau. Peu à peu, les lumières se rallument, les rideaux de velours rouge se referment sur l'écran et vous pouvez sentir que ce film qui, à un moment donné, a pu vous paraître anodin, vous laisse cette impression de liberté, de sécurité et de renouveau.



*Scannez la page et écoutez la transe n° 27 ! Rendez-vous p. 480.*



### **Quelques pistes pour construire vos propres transes**

#### **→ Une autre idée de transe**

Imaginez que vous marchez tranquillement dans la campagne. Plus vous avancez, plus vous vous sentez léger, jusqu'au moment où vous parvenez à flotter dans les airs et à vous envoler.

#### **→ Des mots et expressions à utiliser dans vos transes**

Paix, calme, tranquillité, sérénité, apaisement, sécurité, insouciance, bien-être, détente, douceur.



#### **Les autres transes de ce livre qui peuvent vous être utiles**

Pages 151, 155 et 159.

## 28. DES TENDANCES PARANOÏAQUES



### Je suis d'une jalousie malade

*Je crois que j'ai des tendances paranoïaques. J'ai l'impression que tout le monde m'en veut et surtout j'ai fait une fixation sur ma femme. Je suis persuadé qu'elle me trompe. Même si, profondément, je sais que ce n'est pas vrai, je suis sans arrêt à la recherche d'un indice qui me prouve son infidélité. J'en viens même à penser que nos trois enfants ne sont pas de moi.*

*Je suis d'une jalousie malade et je sens que cela mine complètement notre couple. J'ai beau me dire que c'est ridicule, qu'il n'y a aucune raison que j'ai de tels soupçons, c'est plus fort que moi. Je sens bien que ma femme est de plus en plus excédée par mes propos et mes soupçons. Si je ne fais pas quelque chose, si je n'arrive pas à me raisonner, je suis persuadé qu'elle va me quitter. Pourtant, je crois qu'elle m'aime et je l'aime aussi énormément. Lorsqu'il m'arrive, rarement, de confier mes soupçons à un de mes amis proches, en général, il hausse les épaules en me disant que je fantasme. Ma réaction immédiate est de soupçonner ce pseudo-ami de m'avoir trompé avec ma femme. J'ai l'impression que tout le monde s'est ligué contre moi et prend son parti. Je me retrouve tout seul face à ce qui ressemble de plus en plus à une folie. Je n'ose pas aller consulter un psychiatre car j'ai peur qu'il se moque de moi et me prenne pour un mari cocu qui n'assume pas son rôle.*

*Je tourne et retourne tellement tous ces sujets dans ma tête que j'ai l'impression que je vais devenir fou si je ne le suis pas déjà.*

Xavier, 48 ans



### **Les commentaires de l'hypnothérapeute**

Le comportement de Xavier est en effet en train de devenir pathologique.

Dans de rares cas, ce type de comportement peut dégénérer et la personne peut devenir violente à la fois contre elle-même et contre les autres, ce qui peut nécessiter à terme un internement et une certaine forme de médication. Dans ce cas, il est indispensable de consulter un médecin pour qu'il puisse établir un diagnostic, ce que Xavier a fait. Nous avons malgré tout continué notre travail en parallèle.

Si vous êtes dans un cas proche de celui de Xavier, l'axe majeur d'une thérapie hypnotique va consister à essayer de diminuer vos angoisses et ce qu'il y a derrière, c'est-à-dire essentiellement un manque de confiance en vous, qui vous laisse démuni face au reste du monde.



### **Un petit exercice avant de continuer votre séance**

Si vous ressentez des symptômes proches, voici quelques questions que vous pouvez vous poser.

- Vous considérez-vous comme quelqu'un de jaloux ?
- Vous semble-t-il pouvoir être rassuré ?
- Y a-t-il quelqu'un en qui vous avez confiance ?
- Quelles sont les choses dont vous êtes certain ?



### Un exemple de transe : une étoile dans le ciel

Fermez les yeux et utilisez l'une des techniques mentionnées plus haut pour entrer en transe (voir p. 79). Respirez tranquillement, à votre rythme, et savourez ce qui se passe en prenant votre temps.

Imaginez que vous êtes allongé sur une plage au bord de la mer. Vous y êtes en totale sécurité car vous êtes seul et personne ne risque de vous déranger. Le soleil se couche peu à peu. La nuit envahit le ciel. Le ciel passe par diverses couleurs, depuis le bleu pâle qu'il a durant la journée jusqu'au noir le plus profond de la nuit. Peu à peu, des étoiles s'allument dans le ciel. Elles scintillent un peu partout. Comme il n'y a pas d'autres sources de lumière, vous pouvez découvrir des milliards d'étoiles. Certaines sont bleues, d'autres jaunes, d'autres blanches, certaines scintillent, d'autres sont fixes. Ce que vous avez sous les yeux est un spectacle qui dépasse tout ce que vous pouvez imaginer.

Parmi ces étoiles, je vous propose de vous concentrer sur celle-ci. Oui, celle qui se trouve en haut à droite de votre champ de vision. Elle a l'air toute petite, mais c'est sûrement celle qui est la plus importante, car c'est votre étoile. Vous allez essayer, si cela vous est possible, d'établir un lien avec elle. Je sais que c'est illusoire et qu'il est impossible de créer un lien entre soi-même et une étoile, pourtant, je suis sûr que vous y parviendrez. Regardez-la fixement et vous verrez comme elle semble s'adresser à vous.

C'est de votre étoile qu'il s'agit. Elle est là pour veiller sur vous et, même lorsque le jour viendra, elle sera toujours présente pour s'assurer que tout se passe bien pour vous. Vous pouvez lui faire confiance car elle se trouve loin et n'existe que pour vous faire plaisir, que pour veiller sur vous, que pour s'assurer que tout va bien pour vous. Votre étoile présente dans le firmament, vous êtes en totale sécurité.

Bien sûr, je comprends que vous ne puissiez pas vous laisser complètement aller. Se laisser aller, c'est risquer que quelque chose puisse vous arriver. Mais je vous assure, avec votre étoile présente dans le ciel, rien ni personne ne peut vous atteindre. Vous êtes en parfaite sécurité et vous pouvez essayer au moins de vous détendre, sans pour autant vous relâcher complètement. J'ai l'impression que vous vous sentez mieux, beaucoup plus léger, beaucoup plus en confiance.



Scannez la page et écoutez la transe n° 28 ! Rendez-vous p. 480.



### **Quelques pistes pour construire vos propres trances**

→ **Une autre idée de transe**

Imaginez que vous êtes sur votre planète où vous pouvez tout contrôler. Rien ni personne ne peut y pénétrer, rien ni personne ne peut vous mentir, rien ni personne ne peut vous trahir. Vous êtes le maître de cette planète et vous pouvez vous laisser aller.

→ **Des mots et expressions à utiliser dans vos trances**

Confiance, assurance, franchise, foi, sécurité, sincérité, droiture, loyauté, honnêteté.



**Les autres trances de ce livre qui peuvent vous être utiles**

Pages 138, 207 et 379.



## LES DEUILS

La perte d'un être cher génère un chagrin qui peut être sans commune mesure. La personne en deuil est submergée par la douleur et de nombreux regrets l'assaillent. Elle a l'impression tout à coup que sa vie est terminée, que plus jamais elle ne pourra être heureuse. Les mots de consolation de ceux qui l'entourent glissent sur elle sans trouver prise. Ils ne peuvent pas savoir ce qu'elle endure !

Faire son deuil après le décès d'une personne chère passe par un certain nombre d'étapes qu'il est important de respecter. Dans un premier temps, il y a le déni : on

ne veut pas croire que l'être cher est disparu. Puis arrive la colère qui se manifeste lorsque la réalité de la perte est présente. Vient ensuite une période de dépression ou de très grande tristesse, et enfin l'acceptation de la disparition. D'une personne à une autre, ces différentes étapes vont varier dans leur intensité et dans le temps. Il n'y a pas de règle générale.

Dans le domaine des relations humaines, notamment amoureuses, il existe des deuils sans décès. Ainsi, lorsqu'une relation amoureuse se termine, les étapes du deuil vont être pratiquement les mêmes et varier elles aussi dans leur intensité et dans le temps nécessaire pour accepter le départ de l'être aimé.

L'hypnose et l'autohypnose ne supprimeront pas ces étapes mais elles pourront vous aider à les franchir d'une façon peut-être moins douloureuse et plus rapide. Elles vous permettront de réunir toutes les forces présentes dans votre être pour traverser cette période difficile.

## 29. LE DEUIL


**C'est comme si un ressort s'était cassé dans ma vie** .....

*Au début, je n'ai pas voulu le croire. Vous pensez, il avait à peine cinquante ans. On n'a pas le droit de mourir à cinquante ans, c'est beaucoup trop jeune. En plus, mon père était un grand sportif, il mangeait sainement et ne faisait jamais d'excès. C'est pour ça que lorsqu'on m'a annoncé sa mort d'une crise cardiaque, je n'y ai pas cru. Même lorsque je suis revenue à la maison, je ne pouvais pas y croire. J'avais l'impression qu'à chaque instant, il allait apparaître dans le salon et s'asseoir dans son fauteuil, ou dans le jardin où il avait toujours passé beaucoup de temps avec ses fleurs.*

*Plein de souvenirs me reviennent à l'esprit, un peu à la manière d'un album de photos. Je me souviens très bien lorsque j'étais petite et que nous passions des heures à faire des châteaux de sable sur la plage. Je me souviens aussi de la première fois qu'il m'a emmenée à Euro Disney. Je ne sais pas lequel des deux s'est le plus amusé ce jour-là. Je me souviens que nous faisons du vélo à la campagne. Je pourrais passer des jours et des jours à ressasser tous les souvenirs que j'ai avec lui.*

*Certaines nuits, je me suis même réveillée en pensant l'entendre. Puis est venue toute une période où j'ai été très en colère. En colère contre les dieux, en colère contre les médecins qui auraient dû prévoir ce qui lui est arrivé, en colère contre moi-même parce que je ne venais pas très souvent le voir. J'étais très triste. S'il n'y avait pas eu mon compagnon, j'aurais fait une dépression. Mon père me manque beaucoup. C'est comme si un ressort s'était cassé dans ma vie. Tout ce que les gens me disent, comme le fait que le temps effacera ma douleur, ne sert à rien. Ce ne sont que des mots sans effet et ils me glissent dessus. J'aimerais pouvoir l'oublier, mais ce n'est pas possible. Il est toujours tellement présent, tout en n'étant plus là. Cela devrait être interdit de mourir à cinquante ans.*

*Cette tristesse est à la fois quelque chose de très mental – un manque affectif, une absence –, et de très physique. Je ressens comme une boule dans la gorge en permanence. Je passe mon temps à pleurer et j'ai l'impression que ma vie est terminée. Un peu comme si une partie de moi-même était morte avec mon père.*

Mathilde, 26 ans

.....



### Les commentaires de l'hypnothérapeute

Mathilde est en train de vivre toutes les étapes douloureuses du deuil. Avec la violence et la douleur qu'elles comportent. Parmi ces étapes, la première est le choc, suivi du déni. Le choc qu'a pu ressentir Mathilde lors de l'annonce du décès inattendu de son père a été suivi d'une période où elle avait l'impression qu'elle allait le voir à tout instant. L'étape suivante a été la colère dirigée contre les dieux, les médecins, voire contre elle-même. Puis est venue la dépression, la très grande tristesse qui va l'accompagner pendant un certain temps dans son processus de deuil. La dernière étape sera celle de l'acceptation, qui ne supprime ni la douleur, ni la tristesse, mais qui permet de tourner la page, de clore un chapitre, ce qui ne veut pas dire de tout oublier. Le souvenir fait partie du travail de deuil.

Si vous êtes dans un cas proche de celui de Mathilde, le travail hypnotique va consister à la fois à accepter ce qui est, mais aussi à entrevoir cette petite lumière qui se trouve au bout du tunnel, et à vous faire découvrir qu'à la sortie du tunnel, il y a de la lumière, voire même peut-être du soleil.



### Un petit exercice avant de continuer votre séance

Si vous ressentez des symptômes proches, voici quelques questions que vous pouvez vous poser.

- Quels sont les souvenirs les plus agréables qu'il vous reste ?
- Dans quels endroits êtes-vous allé avec le défunt ?
- Y a-t-il des choses que vous considérez comme inachevées ?
- Où aimeriez-vous aller avec lui ?
- Qu'aimeriez-vous faire ?



### Un exemple de transe : les étoiles dans le firmament

Fermez les yeux et utilisez l'une des techniques mentionnées plus haut pour entrer en transe (voir p. 79). Respirez tranquillement, à votre rythme, et savourez ce qui se passe en prenant votre temps.

Imaginez une nuit très sombre. Une nuit où l'air est tiède et le ciel bien noir parce que la lune est absente. Par contre, dans ce ciel très sombre, très noir, brillent des milliards d'étoiles. Certaines scintillent, d'autres ont une lumière beaucoup plus continue. Certaines sont bleutées, d'autres beaucoup plus jaunes. Vous êtes parfaitement installé à l'extérieur. Peut-être êtes-vous seul, peut-être êtes-vous accompagné, peu importe. Vous regardez toutes ces étoiles un long moment. Un sentiment de paix s'installe en vous. Cette paix née de l'immensité de l'univers qui vous entoure. Vous avez le sentiment que, parmi ces milliards et ces milliards d'étoiles, il y en a une qui personnifie l'être cher qui a quitté cette terre. Elle est présente tout comme il est présent, et vous regarde tout comme vous le regardez. Vous pouvez sentir comme un lien de communication entre elle et vous, entre vous et lui. Vous pouvez sentir que dans cette immensité il y a quelqu'un qui pense à vous et à qui vous pensez. Il y a une étoile qui a un lien avec vous. Il y a un être qui est en lien avec vous.

Peut-être vous souvenez-vous de certaines soirées que vous avez pu passer avec lui. Des soirées tranquilles où vous vous sentiez en parfaite sécurité, parfaitement bien. Peut-être pouvez-vous ressentir cette même sensation, ce soir, en regardant le ciel avec toutes ces étoiles. Malgré cette communion intime, vous pouvez sans doute aussi ressentir cette tristesse qui emplit votre corps et votre esprit. Je vais vous demander de mettre vos deux mains en coupe et d'imaginer que vous placez votre tristesse dans cette coupe. Vous sentez cette tristesse diminuer quelque peu, mais vous la sentez aussi bien présente entre vos mains. Vous allez tout doucement porter vos mains vers le ciel et sentir comme ce cadeau s'envole en direction du firmament. Peut-être, je dis bien peut-être, vous sentez-vous un peu allégé. Mais une chose est certaine, ce lien existe entre vous et cet être cher, entre vous et les étoiles, entre cet être cher et les étoiles.

C'est comme si, dans le livre de la vie, un chapitre se terminait. De nombreux autres chapitres vous attendent. Ce n'est pas parce que ce chapitre est clos, que vous allez oublier. Bien au contraire, c'est sur ce chapitre que va se bâtir la suite de votre livre.



Scannez la page et écoutez la transe n° 29 ! Rendez-vous p. 480.



### **Quelques pistes pour construire vos propres trances**

→ **Une autre idée de transe**

Imaginez que vous êtes au bord de la mer. Un grand vent emporte votre tristesse tout en vous laissant les merveilleux souvenirs que vous pouvez avoir.

→ **Des mots et expressions à utiliser dans vos trances**

Tristesse, mélancolie, chagrin, douleur, espoir, état, chemin, repos.



**Les autres trances de ce livre qui peuvent vous être utiles**

Pages 163, 167 et 233.

## 30. IL M'A LAISSÉE SEULE



### J'aimerais effacer tout ce qui s'est passé .....

*Mon histoire est banale à pleurer. Alors que j'avais organisé un voyage-surprise à Venise pour fêter les cinquante ans de mon mari avec nos grands enfants, une semaine avant notre départ, il m'a annoncé qu'il me quittait. Il avait rencontré la femme de sa vie et ne pouvait pas supporter de vivre sans elle plus longtemps.*

*Je ne m'attendais pas à un tel événement, même si les relations avec mon mari, en particulier les relations sexuelles, s'étaient beaucoup détériorées ces dernières années. Je croyais que c'était dû à l'usure de notre couple, ce qui me semble tout à fait normal après vingt-huit ans de mariage. Ce que je crois surtout, c'est que je ne voulais rien voir.*

*Il y avait pas mal d'indices qui auraient dû me mettre la puce à l'oreille. Mon mari travaillait chaque jour un peu plus tard. Il partait fréquemment en déplacement. Il abrégeait souvent ses vacances en famille pour des « urgences au bureau ».*

*Je ne comprends vraiment pas pourquoi il est parti. Nous avions tout pour être heureux ensemble, et notamment une belle famille avec bientôt des petits-enfants. Nous aurions pu vieillir ensemble. D'ailleurs, nous avions le projet d'acheter quelque chose sur la Côte d'Azur pour nos vieux jours. Et voilà qu'il gâche tout pour une...*

*Même si mes enfants ont pris mon parti, je me sens excessivement seule, avec une colère terrible vis-à-vis de mon ex. Heureusement que, d'un point de vue financier, les choses se sont plutôt bien réglées. Mon mari gagnait bien sa vie, ce qui me permet d'envisager l'avenir avec sérénité. Malgré tout, je me sens complètement désemparée. Mon mari était parvenu à m'infantiliser. Lorsqu'il est parti, j'étais incapable de me débrouiller toute seule, ne serait-ce que pour remplir ma déclaration d'impôts.*

*D'un autre côté, il faut bien admettre que, depuis que les enfants étaient partis, notre vie de couple était devenue intenable. On ne se parlait pratiquement plus. J'avais même proposé à mon mari d'aller consulter, ce qu'il a toujours refusé.*

*Mon vœu le plus cher serait qu'il revienne. J'aimerais effacer tout ce qui s'est passé et que nous reprenions notre vie commune dans des conditions nouvelles, un peu comme aux premiers temps de notre rencontre.*

*Pourtant, je dois avouer qu'il m'est arrivé ces dernières années de vouloir quitter mon mari, mais ce n'était qu'un simple fantasme que je n'avais pas envie de réaliser. Ce qui m'est le plus important dans la vie, c'est de rester avec lui. J'ai tellement envie qu'il revienne. En plus, je me sens nulle de ne pas avoir été capable de le retenir.*

Véronique, 48 ans



### Les commentaires de l'hypnothérapeute

Comme dans beaucoup de cas de ruptures, alors que l'autre membre du couple est absent, le thérapeute doit se contenter d'une version des faits et prendre pour argent comptant ce qui lui est dit. En réalité, cela n'a que peu d'importance, car son rôle n'est pas de porter un jugement, mais plutôt d'accueillir ce que le patient apporte.

Dans ce que dit Véronique, nous retrouvons tous les éléments d'un deuil, avec cette volonté de nier la réalité, de vouloir que tout redevienne comme avant, alors que, profondément, elle sent très bien que les choses n'allaient pas au mieux dans son couple. À ce stade, elle n'est pas en mesure de réagir. Sa seule réaction est la colère vis-à-vis de son ex-mari et vis-à-vis d'elle-même.

Si vous êtes dans un cas proche de celui de Véronique, mis à part le travail de deuil, qui est similaire à celui que l'on fait lors d'un décès, il y a une dimension importante dont il faut tenir compte : la culpabilité et la mise à mal de l'estime de soi. Dans bien des cas, la personne quittée croit qu'elle aurait pu faire quelque chose pour éviter la rupture ou qu'elle a été quittée parce qu'elle n'était pas assez bien. Dans un second temps, un autre axe à poursuivre est que tout est encore permis et qu'il n'y a aucune raison pour que vous ne rencontriez pas un nouveau compagnon ou une nouvelle compagne. Même si cette éventualité, dans cette période douloureuse, peut paraître hors de propos.



### Un petit exercice avant de continuer votre séance

Si vous ressentez des symptômes proches, voici quelques questions que vous pouvez vous poser.

- Quels sont les souvenirs agréables que vous avez avec la personne qui vous a quitté ?
- Trouvez au moins trois raisons ayant trait à votre personnalité pour lesquelles il/elle n'aurait jamais dû partir.
- Auriez-vous envie de vous remettre en couple ?
- Même s'il est un peu tôt pour parler de ça, y a-t-il dans votre entourage une personne qui pourrait vous intéresser ?



### Un exemple de transe : un couloir lumineux

Fermez les yeux et utilisez l'une des techniques mentionnées plus haut pour entrer en transe (voir p. 79). Respirez tranquillement, à votre rythme, et savourez ce qui se passe en prenant votre temps.

Imaginez que vous êtes face à un long couloir un peu terne dont vous ne voyez pas la fin mais où vous pouvez imaginer un grand nombre de portes qui, pour l'instant, vous semblent toutes fermées. Il y a très peu de lumière dans ce couloir dans lequel vous allez vous engager.

À peine avez-vous fait quelques pas qu'une porte se présente sur votre gauche. Pour l'instant, elle est fermée. Malgré toute l'appréhension que l'inconnu peut générer, je vous propose d'ouvrir cette porte. Vous pouvez le faire comme vous le voulez. Vous pouvez l'ouvrir brutalement ou beaucoup plus lentement. Cela n'a pas d'importance.

Une fois cette porte ouverte, une immense clarté pénètre dans le couloir. Vous pouvez légèrement plisser les yeux pour vous protéger de la lumière et regarder ce qu'il y a à l'intérieur de la pièce. Comme je ne suis pas à votre place, je ne peux pas savoir ce que vous voyez, mais, visiblement, c'est assez intéressant. Je vous propose de ne pas vous attarder dans cette pièce et de continuer dans le couloir qui est maintenant beaucoup moins sombre, beaucoup plus lumineux, depuis que vous avez ouvert cette porte.



Vous continuez à marcher. Sur votre droite, il y a une nouvelle porte que vous ouvrez. Ce qui est bizarre, c'est qu'elle s'ouvre beaucoup plus facilement que la première et qu'à nouveau, une lumière intense éclaire le couloir. Vous regardez à l'intérieur de cette pièce et vous découvrez des choses que, malheureusement, je ne vois pas, mais que vous pouvez voir, et ces choses vous paraissent des plus intéressantes.

Avancez encore dans ce fameux couloir qui est maintenant très éclairé. Une nouvelle porte se présente sur votre gauche. Vous allez l'ouvrir et, à nouveau, de la lumière éclaire le couloir qui est maintenant de plus en plus lumineux. Vous entrez dans cette nouvelle pièce et là aussi vous découvrez des choses particulièrement intéressantes.

Au fur et à mesure que vous avancez dans ce couloir, au fur et à mesure que vous ouvrez ces portes et que votre couloir s'éclaire de plus en plus, vous sentez combien cette lumière et tout ce que vous pouvez découvrir vous font du bien. Cela vous donne une forme d'enthousiasme que vous n'aviez pas connue depuis fort longtemps. Continuez ainsi et peut-être y aura-t-il finalement une pièce dans laquelle vous voudrez vous arrêter, pour y vivre ce qui vous est propre, ce qui vous y est proposé, ce dont vous avez envie, ce que vous avez toujours voulu. Mais surtout, vous pouvez sentir combien vous êtes plein d'énergie et de plaisir.



*Scannez la page et écoutez la transe n° 30 ! Rendez-vous p. 480.*



### **Quelques pistes pour construire vos propres transes**

#### **→ Une autre idée de transe**

Imaginez un jardin floral en plein hiver. Toutes les plantes sont desséchées, aucune fleur ne semble pouvoir y pousser. Pourtant, au premier jour du printemps, peu à peu, tout se met à bourgeonner et les fleurs s'épanouissent à nouveau.

#### **→ Des mots et expressions à utiliser dans vos transes**

Renaissance, retour, réveil, recommencement, plaisir, épanouissement, plénitude, éclat, joie.



#### **Les autres transes de ce livre qui peuvent vous être utiles**

Pages 151, 163 et 276.

## 31. LES SUITES D'UNE RUPTURE


**J'ai très peur de répéter cette expérience malheureuse .....**

*Je ne sais vraiment pas ce qui se passe. Dès que je me trouve en présence d'un homme, je perds tous mes moyens. C'est la panique totale. Cela n'a pas toujours été le cas, mais j'ai du mal à faire le deuil de ma dernière relation de couple qui a duré deux ans et demi. À l'époque, j'avais vingt-deux ans, et, avec mon partenaire, nous avons décidé que nous n'étions pas prêts à avoir une relation à long terme, pourtant, on s'entendait très bien. Jusqu'au jour où je me suis aperçue qu'il couchait avec ma meilleure amie.*

*La rupture a été particulièrement difficile, d'autant plus que mon compagnon n'a pas voulu en discuter. Lorsque je lui ai demandé des explications, il a tourné les talons, il a fait ses valises et il est parti sans un mot, me laissant plantée au milieu du salon. Après cela, j'ai fait une énorme déprime, d'autant plus que j'ai appris qu'il s'était marié avec ma « meilleure amie » et qu'ils attendaient un heureux événement.*

*Je suis passée par des périodes où j'ai arrêté de manger. Je ne sortais plus. À d'autres moments je me gavais pour essayer d'oublier. Maintenant, je l'ai complètement oublié et je peux même en parler sans fondre en larmes, ce qui n'était pas le cas pendant très longtemps. J'ai même appris qu'ils attendent un deuxième enfant et je dois dire que ça m'est complètement égal. Enfin presque...*

*Par contre, dès que je me trouve en présence d'un homme, j'ai l'impression que je rougis, je transpire, je me mets à trembler. Apparemment, les autres ne le voient pas. Tout cela semble se passer à l'intérieur de moi. Le résultat est que je suis incapable d'ouvrir la bouche et que je n'ai qu'une envie, celle de prendre mes jambes à mon cou et de m'enfuir le plus loin possible.*

*J'ai longuement réfléchi aux causes de notre rupture. La seule réponse que j'ai pu apporter est que je n'étais pas à la hauteur. Je n'ai pas su apporter à mon ex ce qu'il pouvait attendre aussi bien au niveau intellectuel que physique. D'ailleurs, mon ex-« meilleure amie » est beaucoup plus belle que moi et plus intelligente. J'ai l'impression que je n'ai pas ce qu'il faut pour retenir un homme.*

*J'ai très peur de répéter cette expérience malheureuse, pourtant j'ai vraiment envie d'avoir un amoureux. Et puis je suis jalouse que mon ex attende un deuxième enfant... J'aimerais bien être à sa place.*

*Si je continue comme ça, je vais passer le restant de ma vie célibataire, seule avec mon chat.*

Sophie, 28 ans

---



### **Les commentaires de l'hypnothérapeute**

De toute évidence, malgré ce qu'elle en dit, Sophie n'a pas vraiment fait le deuil de sa relation passée. Cette rupture l'a profondément marquée et déstabilisée. Même si elle a très envie de retrouver un compagnon, elle a une peur bleue que le scénario se reproduise.

Si vous êtes dans un cas proche de celui de Sophie, la démarche consiste à restaurer la confiance : surtout la confiance en vous-même, mais aussi la confiance en une possible relation. Il est nécessaire de travailler sur la croyance que vous ne pouvez pas satisfaire votre partenaire, mais aussi sur le fait que cette rupture risque de se reproduire systématiquement. Il ne s'agit pas de nier une telle éventualité, loin de là, mais plutôt de vous convaincre que ce n'est pas une fatalité et que vous n'avez pas de raison de vous retrouver à nouveau dans la peau de la « victime ».



### **Un petit exercice avant de continuer votre séance**

Si vous ressentez des symptômes proches, voici quelques questions que vous pouvez vous poser.

- Qu'y a-t-il de « super » dans votre personnalité ?
- Comment vous trouvez-vous physiquement ?
- Quel genre de personne recherchez-vous ?
- Quel projet avez-vous envie de réaliser avec elle ?



### Un exemple de transe : Le jokari du bonheur

Fermez les yeux et utilisez l'une des techniques mentionnées plus haut pour entrer en transe (voir p. 79). Respirez tranquillement, à votre rythme, et savourez ce qui se passe en prenant votre temps.

Imaginez une grande prairie avec de l'herbe verte et tendre et de multiples fleurs de toutes les couleurs qui donnent à cet endroit un aspect paradisiaque. Au milieu de cette prairie, un arbre est là depuis toujours. Ses branches sont couvertes de feuilles. Des racines profondes le retiennent dans le sol. Rien ni personne ne semble pouvoir le déraciner. Il donne une impression d'éternité, de solidité, de sécurité. Rien qu'à le regarder, vous pouvez ressentir une forme de sécurité, le sentiment qu'il est bien ancré dans le sol, qu'il fait un avec la terre, avec vous et ce qui l'environne.

Dans cette prairie, des enfants jouent à se courir après. Ils sont vêtus à la manière des enfants d'autrefois. À un moment, vous allez jouer avec eux au jokari. Vous savez, ce jeu qui consiste à frapper dans une balle qui, attachée par un élastique, revient systématiquement vers vous. Plus vous frappez fort, plus elle revient rapidement vers vous, comme si elle était animée par une force qui fait qu'elle ne peut pas vous quitter. Il y a dans ce jeu un sentiment de quiétude et de sécurité, car vous savez que jamais cette balle ne s'éloignera de vous.

Vous pouvez sentir comme une joie vous envahir. Cette joie est faite du jeu lui-même, mais aussi du sentiment de sécurité qu'il suscite.

Vous vous sentez bien, très bien au point que vous pouvez vous laisser aller au bonheur qui vous envahit doucement en toute confiance, en toute sécurité.



*Scannez la page et écoutez la transe n° 31 ! Rendez-vous p. 480.*



### **Quelques pistes pour construire vos propres transes**

➔ **Une autre idée de transe**

Imaginez un pont en bois suspendu au-dessus d'une rivière. Avant de traverser, vous êtes très inquiet, mais au fur et à mesure que vous avancez, vous sentez sa solidité, sa sécurité. Vous prenez confiance et en fin de compte vous avancez d'un pas sûr.

➔ **Des mots et expressions à utiliser dans vos transes**

Sécurité, sûreté, confiance, douceur, intimité, assurance, fidélité, amitié, sincérité.

⊕ **Les autres transes de ce livre qui peuvent vous être utiles**

Pages 138, 233 et 310



## LE CORPS

Comme nous l'avons déjà mentionné, nous ne savons pas au juste comment fonctionne l'hypnose, par contre, nous pouvons constater qu'il y a un lien extrêmement étroit entre notre cerveau, notre inconscient et notre corps (voir p. 27).

Le corps est ainsi fait qu'il parvient à se soigner lui-même. Même si la procédure est compliquée, elle s'effectue d'une façon automatique. L'hypnose et l'autohypnose peuvent accélérer et favoriser les procédures de guérison. Comment cela se passe-t-il ? Jusqu'à présent, nous n'en avons aucune idée. On peut imaginer que l'hypnose et l'autohypnose vont permettre de focaliser notre énergie intérieure pour stimuler certains systèmes

existants dans notre corps. Ainsi, l'hypnose et l'autohypnose seraient capables de renforcer les défenses immunitaires, non seulement par une détente intérieure, mais aussi grâce aux suggestions effectuées durant les transes.

L'hypnose et l'autohypnose sont aussi très efficaces afin de diminuer les douleurs. Dans ce cas, leur efficacité va cependant dépendre de la confiance que le patient a dans la technique et dans celui qui la pratique ainsi que de la gravité du problème. Il faut cependant faire attention, car la douleur est un signal que quelque chose de grave se passe dans notre corps. La supprimer grâce à l'hypnose ou à l'autohypnose sans investiguer les causes de la douleur peut avoir des conséquences plus ou moins graves.

Dans tous les cas, cela vaut la peine d'utiliser ces techniques, elles ne peuvent que vous faire du bien. Dans les pages qui suivent, vous trouverez des exemples où elles se sont révélées des plus efficaces. Ce ne sont là que quelques exemples parmi de nombreux autres.

## 32. LES MAUX DE TÊTE LIÉS À LA TENSION



### **J'ai l'impression que ma tête est prise dans un étau** .....

*Depuis une dizaine d'années, je souffre de maux de tête d'une violence incroyable. Lorsque cela me prend, j'ai l'impression que ma tête est prise dans un étau et qu'elle va exploser. La douleur se situe à l'arrière du crâne et sur les deux côtés.*

*J'ai consulté mon médecin qui m'a fait faire toutes sortes d'analyses, y compris une IRM. Il a finalement diagnostiqué une céphalée de tension. D'après lui, il n'y a pas grand chose à faire sinon prendre des antidouleurs lorsqu'apparaissent les crises.*

*Le scénario est pratiquement toujours le même. Les crises apparaissent lorsque je suis stressée ou contrariée. Pour vous donner un exemple, le week-end dernier, ma mère devait venir nous rendre visite. Comme à chaque fois, j'ai mis les petits plats dans les grands de façon à éviter ses récriminations, mais cela n'a pas suffi. Elle a trouvé à redire sur l'état de ma maison. Il ne s'agissait pas d'une critique directe mais de petites piques qu'elle m'a lancées. Quand elle est partie, j'étais tellement tendue que j'avais l'impression d'être comme une corde de violon.*

*Bien sûr, ça n'a pas raté, j'ai commencé à ressentir des maux de tête. Je n'ai même pas pu ranger la maison après son départ, je suis allée directement me coucher avec des comprimés pour calmer ma douleur.*

*Dans d'autres circonstances, la situation devient beaucoup plus difficile. Ainsi, lorsque nous partons en vacances, il n'est pas rare que je monte dans la voiture avec des maux de tête terribles. Tout cela parce que préparer un départ me tend beaucoup.*

Nadia, 41 ans

.....



### Les commentaires de l'hypnothérapeute

Il est important de consulter un médecin lorsqu'on a ce type de céphalée de façon à éliminer tout autre problème sous-jacent. Une erreur communément faite est de confondre la céphalée de tension et la migraine.

En hypnose, ces deux types de maux se traitent différemment, car leurs causes ne sont pas les mêmes. Dans le cas de la céphalée de tension, il s'agit, comme son nom l'indique, de tension au niveau du crâne et, dans celui de la migraine, d'une vasodilatation.

Si vous êtes dans un cas proche de celui de Nadia, il est bon de favoriser une détente musculaire et une relaxation. Il s'agit aussi de vous convaincre que ces crises ne sont pas inéluctables et qu'il existe une possibilité de les arrêter et même de les empêcher d'arriver, en se détendant au maximum.



### Un petit exercice avant de continuer votre séance

Si vous ressentez des symptômes proches, voici quelques questions que vous pouvez vous poser.

- À quand remontent vos premiers maux de tête ?
- Qu'est-ce qui vous fait du bien : le chaud ou le froid ?
- Avez-vous trouvé un lien entre vos céphalées et des événements qui se passent dans votre vie ?
- Avez-vous des proches qui souffrent des mêmes maux de tête ?



## Un exemple de transe : les fibres musculaires

Fermez les yeux et utilisez l'une des techniques mentionnées plus haut pour entrer en transe (voir p. 79). Respirez tranquillement, à votre rythme, et savourez ce qui se passe en prenant votre temps.

Imaginez un instant les fibres musculaires de votre corps. Je sais que ce n'est pas facile car vous ne les avez jamais vues. Pour vous simplifier la tâche, peut-être pouvez-vous imaginer qu'elles ressemblent à des cordes de violon ou de guitare, les unes toutes fines et les autres plus épaisses. Elles sont, comme dans un instrument, plus ou moins tendues. Certaines des fibres musculaires de votre corps sont en réalité beaucoup plus fines que les cordes d'un violon ; elles émettent un son très aigu, au point qu'il est parfois douloureux de l'entendre. D'autres fibres musculaires sont très détendues et, pour poursuivre la comparaison avec les cordes d'un instrument, le son qu'elles émettent est arrondi, doux et détendant.

Vous avez probablement remarqué que les guitaristes et les violonistes passent énormément de temps à accorder leur instrument. Ils font varier la tension des cordes de façon à obtenir un certain son et leur permettent de jouer la musique qu'ils désirent.

Comme eux, jouez sur la tension de vos fibres musculaires. Vous pouvez imaginer que vous détendez celles qui sont trop tendues, alors que vous retendez celles qui ne le sont pas assez. En vous laissant aller, vous avez tout à fait la capacité de faire ce réglage délicat. Faites-le en fermant les yeux et en laissant votre corps se détendre.

Peut-être pourriez-vous imaginer maintenant un lieu particulièrement calme que vous aimez. Il peut s'agir d'une rivière majestueuse et tranquille, d'un lac de montagne aux eaux paisibles, d'une plage déserte dont rien ni personne ne vient troubler la quiétude. Vous pouvez aussi vous imaginer sous la couette bien au chaud, tranquille, posé, dans un chalet de montagne recouvert de neige, où tous les bruits du monde extérieur sont assourdis. Une fois que vous êtes dans ce lieu paisible, laissez-vous aller et, surtout, n'hésitez pas à y retourner dès que le besoin s'en fait ressentir.



Scannez la page et écoutez la transe n° 32 ! Rendez-vous p. 480.



## **Quelques pistes pour construire vos propres transes**

### **➔ Une autre idée de transe**

Vous allez essayer de retrouver dans vos souvenirs un moment où vous vous êtes senti particulièrement détendu. C'était peut être l'année dernière lorsque vous étiez en vacances, ou il y a plus longtemps lorsqu'vous étiez enfant à la campagne. Peu importe le souvenir, du moment qu'il évoque pour vous un moment de quiétude. Jouez avec lui et réfugiez-vous dans ce souvenir aussi souvent que possible quand vous sentez monter les tensions.

### **➔ Des mots et expressions à utiliser dans vos transes**

Détente, souplesse, fibres musculaires, bien-être, sécurité, changé, agréable.

### **⊕ Les autres transes de ce livre qui peuvent vous être utiles**

Pages 207, 250 et 268.

## 33. LA MIGRAINE



### Il y a toujours cette douleur qui tape .....

*Il ne se passe pas de mois sans que j'aie une migraine. Je ne sais pas de quoi cela peut venir, mais le fait est que ma mère en souffre aussi.*

*En général, je me réveille avec une légère douleur derrière l'œil gauche. Je sais immédiatement que les choses vont empirer. Le médecin m'a prescrit un médicament spécial, que j'hésite à prendre car il paraît que c'est très fort.*

*Après cela, la douleur va en s'amplifiant. Si par hasard j'ai réussi à me lever, très rapidement, je retourne me coucher. Et, même au lit, je ne me sens pas bien. Il y a toujours cette douleur qui tape, comme les battements du cœur. Très vite, je commence à avoir des nausées. La moindre source de lumière m'est insupportable, de même que le bruit. Impossible de faire le moindre mouvement, cela accroît la douleur. Parfois, je parviens à me rendormir. Lorsque je me réveille, la douleur a plus ou moins disparu, mais je me sens complètement groggy, comme si j'étais passé dans le tambour d'une machine à laver.*

*Lorsque je mets un linge frais sur mon œil, cela a tendance à diminuer la douleur, sans toutefois la supprimer. Dans ces cas-là, le froid me fait du bien. Quand la douleur devient trop violente, j'aurais envie de me frapper l'œil pour la faire arrêter.*

*Comme j'étais passablement inquiet à cause de ces migraines à répétition, j'ai fini par aller consulter un spécialiste et c'est lui qui m'a prescrit cet antimigraine en me disant qu'un jour, sûrement, les migraines finiraient par passer. J'ai du mal à le croire, car ma mère, qui a aujourd'hui soixante-quatre ans, en souffre toujours. Ce qui est étrange, c'est que, fréquemment, il nous arrive d'avoir des migraines en même temps. Elle est persuadée que ce sont les changements de temps ou de pression atmosphérique qui les provoquent. D'après ce que j'ai pu lire, il se peut aussi que les migraines soient liées au stress ou à des contrariétés. C'est vrai que mon travail est particulièrement stressant, mais j'ai du mal à croire qu'il soit seul en cause...*

*D'un autre côté, d'après ma mère, déjà durant mon adolescence, il m'arrivait d'avoir mal à la tête. Je ne sais pas s'il s'agissait de migraines ou de simples maux de tête.*

Michael, 33 ans



### Les commentaires de l'hypnothérapeute

Il est important de faire la différence entre migraine et céphalée de tension. Dans le premier cas, il s'agit d'une vasodilatation et, dans l'autre, d'une tension au niveau du crâne. Si l'on procède à une détente alors qu'il s'agit d'une migraine, cela peut provoquer une crise, voire l'accentuer. Si, comme Michael, vous souffrez de migraine, aussi bizarre que cela puisse paraître, il s'agit d'introduire des tensions au niveau de la tête pour éviter cette vasodilatation. L'évocation du froid lors de la transe peut avoir un tel effet, car le froid a tendance à provoquer une constriction des vaisseaux et donc à faire diminuer la douleur.

Durant la thérapie de Michael, nous avons aussi travaillé sur le fait qu'il liait très fortement ses crises de migraine à celles de sa mère.



### Un petit exercice avant de continuer votre séance

Si vous ressentez des symptômes proches, voici quelques questions que vous pouvez vous poser.

- Lorsque vous avez la migraine, est-ce la sensation de chaud ou de froid qui vous soulage ?
- Dans quel endroit, mis à part votre lit, aimeriez-vous vous trouver ?
- Est-ce que vos migraines vous inquiètent ?
- Comment vous sentez-vous une fois la migraine terminée ?



### Un exemple de transe : la descente

Fermez les yeux et utilisez l'une des techniques mentionnées plus haut pour entrer en transe (voir p. 79). Respirez tranquillement, à votre rythme, et savourez ce qui se passe en prenant votre temps.

Imaginez que vous êtes à la montagne en train de faire du ski. La journée est très belle, le ciel est bleu, la neige est exactement comme vous l'aimez. Vous descendez une piste avec facilité. Vos skis glissent sur la neige et vous enchaînez

→

les virages les uns après les autres. Au fur et à mesure de votre descente, vous sentez votre corps qui devient de plus en plus chaud. Dans votre combinaison, vous pouvez peut-être sentir une certaine forme de transpiration agréable. C'est bon de se sentir libre, à l'aise sur la neige.

Vous sentez l'air frais qui vous enveloppe le visage. Ce froid est vif mais agréable. Il vous tend et vous détend à la fois. Vous avez chaud en ayant froid, de même que vous sentez la fraîcheur tout en sentant la chaleur.

Vos muscles se tendent et se détendent. Vous pouvez sentir vos fibres musculaires qui se tendent à chaque virage, puis qui se détendent lorsque vous abordez une ligne droite. Vous éprouvez cette sensation de bien-être qui vous fait tout oublier : la descente, la neige, le froid, le chaud, la détente et la crispation.

Lorsque vous arrivez en bas, votre visage est frais, presque froid, mais c'est une sensation agréable, car vous vous sentez aussi léger, très léger. C'est un peu comme si votre douleur s'était envolée sur la piste avec le vent de la descente, avec la fraîcheur de la neige. Cette douleur a disparu entre deux tas de neige fraîche, dans les sapins. Vous respirez profondément et l'air frais entre dans vos poumons et vous soulage. Vous vous sentez de mieux en mieux. Vous vous sentez bien, très bien.



Scannez la page et écoutez la transe n° 33 ! Rendez-vous p. 480.



### Quelques pistes pour construire vos propres transes

#### → Une autre idée de transe

Imaginez que vous êtes dans un endroit où vous vous sentez en parfaite sécurité. Dans cet endroit, qui peut se trouver à la mer, à la montagne ou à la campagne, vous sentez une douce brise fraîche envelopper votre visage. Tout est calme et le calme ambiant vous envahit peu à peu.

#### → Des mots et expressions à utiliser dans vos transes

Attention, tension, froid, contraction, bien-être, relaxation, changement, rétracté.

#### + Les autres transes de ce livre qui peuvent vous être utiles

Page 109.

### 34. LES DOULEURS DE DOS



#### **Je sens comme un déclic et mon dos se bloque complètement** .....

*Je travaille dans une imprimerie où il m'arrive fréquemment de déplacer de lourdes charges. Périodiquement, je me retrouve coincé au lit avec mal au dos. Parfois, ce mal de dos est lié au stress du travail, mais souvent, je ne peux pas savoir de quoi il vient. Je peux me réveiller un matin sans pouvoir bouger, ou alors, durant la journée, je fais un geste anodin ou j'éternue, je sens comme un déclic et mon dos se bloque complètement. Dans ce cas, je prends des anti-inflammatoires qui me soulagent un peu. En général, il me faut bien une semaine avant de pouvoir recommencer à mener une vie « normale ».*

*Assez souvent, lorsque je suis tendu, les crises sont plus fréquentes. Je me demande s'il n'y a pas une relation entre le stress ou les contrariétés et mon mal de dos. Je suis peut-être simplement beaucoup plus sensible dans ces moments-là et il y a une certaine forme de résonance avec mes douleurs lombaires.*

*J'ai aussi l'impression que, parfois, mon mal de dos vient d'une forme de colère rentrée que je ne puis pas exprimer au travail. Les crises sont alors beaucoup plus fréquentes. Je ne vois pas vraiment le lien mais, intuitivement, j'ai l'impression qu'il y en a un.*

*J'ai ces maux de dos depuis l'âge de trente ans sans vraiment me souvenir de leurs premières apparitions. Je vis presque constamment avec l'inquiétude d'être bloqué. Il m'arrive même de me demander si ce n'est pas l'inquiétude qui me donne ces crises de mal de dos.*

Didier, 51 ans

.....



### Les commentaires de l'hypnothérapeute

Didier a peut-être mis le doigt sur l'une des causes de ses douleurs : c'est la façon qu'a trouvée son inconscient de manifester son mécontentement mais, à ce stade, ces constatations ne vont pas faire diminuer la fréquence de ses crises. Dans un second temps, nous avons travaillé sur ces contrariétés, mais, pour pallier au plus pressé, nous avons commencé par travailler sur la douleur elle-même.

Didier se trouve pris dans un cercle vicieux : il a effectivement des crises très douloureuses de mal de dos mais le fait qu'il les anticipe ne fait qu'aggraver les choses. Cette anticipation provoque des crispations qui finissent par être « la goutte d'eau qui fait déborder le vase ». Le stress devient trop important et génère une crise. Lorsque la crise est là, les symptômes deviennent classiques avec la douleur elle-même, le souvenir de la douleur et son anticipation. Je m'explique, lorsqu'on a mal, la douleur peut se diviser en trois : le souvenir de cette douleur, la douleur présente et la douleur que l'on a peur de ressentir dans le futur ; la seule douleur réelle est celle qui est dans le présent, il est toujours possible de diminuer, voire de supprimer, le souvenir et l'anticipation. Mais, dans le cas de Didier, ces trois éléments de la douleurs sont bien présents. Les anti-inflammatoires vont permettre de résoudre d'une façon mécanique ce qui se passe au niveau de son conscient, mais le stress est toujours présent et risque à tout moment de provoquer une nouvelle crise.

Si vous êtes dans un cas proche de celui de Didier, le travail en hypnose et en autohypnose consiste à dissocier les divers éléments de la douleur et à « expliquer » à l'inconscient que, même si le dos constitue un point fragile, ces crises ne sont pas inéluctables.



## Un petit exercice avant de continuer votre séance

Si vous ressentez des symptômes proches, voici quelques questions que vous pouvez vous poser.

- Quels sont les signes avant-coureurs de ces crises de mal de dos ?
- Qu'est-ce qui pourrait vous soulager ?
- Est-ce le chaud ou le froid qui vous fait du bien dans ces cas-là ?
- Quels sont les éléments qui vous stressent le plus dans votre vie ?
- Comment se comporte votre dos lorsque vous êtes en vacances ?



## Un exemple de transe : se détendre sans se détendre

Fermez les yeux et utilisez l'une des techniques mentionnées plus haut pour entrer en transe (voir p. 79). Respirez tranquillement, à votre rythme, et savourez ce qui se passe en prenant votre temps.

Au moment de commencer cette transe, il est important que vous détendiez ce qui peut être détendu et que vous gardiez tendu ce qui doit rester tendu.

Vous sentez peut-être que votre mollet droit est détendu et que votre bras droit est lui peut-être un peu plus tendu. Vous sentez aussi toutes les tensions qui existent au niveau de votre dos, ces tensions douloureuses qui bien sûr sont plus fortes que celles que vous pouvez ressentir dans votre bras ou dans votre mollet car nous savons tous les deux que votre dos est un point sensible de votre corps, mais il n'est pas le seul.

Peut-être, dans un premier temps, pouvez-vous sentir cette lente détente que procure la transe et qui se développe au niveau de votre bras droit. Il est de plus en plus détendu, de moins en moins tendu, et cette détente est très agréable. Peut-être le fait de sentir une douce chaleur confortable qui se développe au niveau de votre bras droit et le détend agréablement vous permet-il d'oublier un instant la tension dans votre bras ou tout du moins de sentir qu'elle a tendance à diminuer.

Tout en vous souvenant qu'à certains moments, hier peut-être, vous avez pu avoir mal au bras droit, mais qu'à d'autres moments, les plus nombreux, vous



avez pu vous sentir à l'aise, détendu, sans inquiétude. Tout en sachant bien sûr que votre bras droit n'a rien à voir avec vos problèmes de dos, vous pouvez peut-être sentir que cet apaisement que vous ressentez dans votre bras droit se diffuse au niveau de votre dos. Vous pouvez sentir aussi que les douleurs d'hier restent dans le passé, alors que la douleur de demain reste dans le futur. D'ailleurs, vous serez sans doute d'accord avec moi pour dire que nous ne savons pas si le futur sera douloureux comme le passé a pu être détendu, tout en sachant pertinemment que le présent peut se détendre et que la douleur présente peut très bien disparaître.

Vous pouvez aussi imaginer que votre corps, léger, flotte dans un lit. La température est telle que vous l'aimez. Votre corps n'a plus aucune consistance. Dans cette légèreté, les sensations n'existent plus. Vous pouvez tout juste vous sentir à l'aise, détendu, bien, très bien. Vous sentez comme une douce langueur vous envahir. Les nuages laissent la place au ciel bleu et au soleil qui brille. Vous vous sentez bien, très bien !



*Scannez la page et écoutez la transe n° 34 ! Rendez-vous p. 480.*



### **Quelques pistes pour construire vos propres trances**

#### **→ Une autre idée de transe**

Imaginez que vous vous laissez flotter dans un bain chaud puis que la légèreté de votre corps vous permet de flotter dans l'air.

#### **→ Des mots et expressions à utiliser dans vos trances**

Sécurité, détente, légèreté, plaisir, apaisement, douceur, bien-être, chaleur, relâchement, joie.

#### **+ Les autres trances de ce livre qui peuvent vous être utiles**

Pages 138, 243 et 268.

## 35. LES ALLERGIES



### À chaque fois qu'arrive le printemps, c'est la même angoisse .....

*À chaque fois qu'arrive le printemps, c'est la même angoisse : mes allergies reprennent de plus belle. Mon nez se met à couler et mes yeux à piquer. Cela dure jusque vers la fin juillet. J'ai essayé diverses méthodes, en particulier des méthodes de désensibilisation, mais sans grand résultat. Alors, pour pallier les effets négatifs de cette allergie, je prends des médicaments. Ces médicaments ont des effets secondaires. Ils me laissent notamment somnolent pendant une grande partie de la journée, ce qui est loin d'être l'idéal vu le métier que j'exerce. Je suis conducteur de bus...*

*Ces allergies sont apparues il y a une vingtaine d'années. À l'époque, je venais de commencer ma vie active et j'étais sur le point de me marier. Au début, je n'y ai pas fait très attention. Ce n'est que par la suite que les réactions ont été de plus en plus fortes. Avec le temps d'ailleurs, ces réactions ont tendance à augmenter et je me demande comment mon allergie va évoluer et si je vais pouvoir continuer à travailler.*

*Durant ces quelques mois les symptômes sont présents tout le temps. Ils m'empêchent même parfois de dormir la nuit. Non seulement, c'est très désagréable, mais, en plus, d'un point de vue esthétique, ce n'est vraiment pas très beau d'avoir sans cesse le nez qui coule et les yeux passablement rouges. J'ai l'impression que si je pouvais tremper mon visage dans de l'eau glacée, cela pourrait me soulager.*

Simon, 41 ans



### Les commentaires de l'hypnothérapeute

L'allergie vient d'un fonctionnement excessif du système immunitaire. Lorsqu'une personne qui a un système immunitaire particulièrement sensible entre en contact avec un allergène son corps commence par produire des anticorps qui se fixent sur certaines cellules. Ces cellules vont réagir à la présence de l'allergène en provoquant par exemple des réactions dermatologiques extrêmes.

En France, on estime qu'un tiers de la population est touché par des allergies de différents types. Parmi les plus courantes, on trouve les allergies cutanées comme l'eczéma, les allergies alimentaires et les allergies respiratoires. Leurs origines peuvent être environnementales, mais certains experts pensent que l'augmentation des allergies est dûe, dans certains cas, à un excès d'hygiène qui élimine certains microbes protecteurs.

Beaucoup de ces allergies sont héréditaires. Ainsi, lorsqu'un parent souffre d'une allergie, il y a une chance sur deux pour que son enfant en souffre également. Cette proportion monte à trois chances sur quatre lorsque les deux parents ont des allergies.

Si vous êtes dans un cas proche de celui de Simon, l'hypnose et l'autohypnose vont redonner au système immunitaire une protection vis-à-vis de l'allergène auquel il est particulièrement sensible, lui « expliquer » que ses réactions sont excessives.



### Un petit exercice avant de continuer votre séance

Si vous ressentez des symptômes proches, voici quelques questions que vous pouvez vous poser.

- Connaissez-vous l'allergène auquel vous êtes sensible ?
- Quelle partie de votre corps est touchée par le phénomène allergique ?
- Vous croyez-vous capable de vaincre ces allergies par vous-même ?
- Qu'est-ce qui vous soulage en période d'allergies ?



### Un exemple de transe : dans une bulle transparente

Fermez les yeux et utilisez l'une des techniques mentionnées plus haut pour entrer en transe (voir p. 79). Respirez tranquillement, à votre rythme, et savourez ce qui se passe en prenant votre temps.

Imaginez que vous êtes dans une bulle en plastique transparent. Cette bulle est parfaitement hermétique et ne contient qu'un air stérile, pur, frais, léger. Vous vous sentez bien dans cette bulle. Elle vous donne une impression de liberté, de bien-être et de sécurité. Rien ni personne ne vous y menace. Tout y est tranquille et calme.

À l'extérieur, vous pouvez voir la campagne et des champs remplis de fleurs, des arbres eux aussi en fleurs. Comme c'est le printemps, le pollen a tendance à voyager d'un arbre à un autre, d'une fleur à une autre, d'un endroit à un autre. Mais, heureusement, vous êtes bien à l'abri dans votre bulle de plastique transparent. Rien ne peut y pénétrer, rien ne peut vous y atteindre.

Dans cette bulle de plastique, vous sentez cette fraîcheur, cette légèreté qui enveloppent votre corps, cet air pur, frais et léger qui pénètre dans vos narines et que vous pouvez respirer à pleins poumons tout en vous sentant parfaitement bien. Peu importe qu'à l'extérieur ce soit le printemps, l'été et l'automne, vous êtes entièrement protégé, vous ne craignez rien. Vos yeux vont bien et vous donnent l'impression d'être tout lisse dans ce lieu parfaitement stérile où vous vous sentez en sécurité. Rien ne peut vous y atteindre. Tout y est calme et vous pouvez ressentir ce calme intérieur comme extérieur. C'est un peu comme si vous appreniez à vivre en toute sécurité, loin de toutes les agressions du monde extérieur, loin de la pollution, dans un environnement paisible, tranquille, sécurisant. Votre inconscient enfin en paix peut se laisser aller tant il est en confiance en ce lieu magique. Ainsi, il va réapprendre cette sécurité qui l'entoure et qui le protège. Ainsi, il va s'apaiser, se tranquilliser et générer cette paix intérieure tellement agréable.



Scannez la page et écoutez la transe n° 35 ! Rendez-vous p. 480.



## Quelques pistes pour construire vos propres transes

### → Une autre idée de transe

Imaginez que vous vous trouvez sur une planète qui ressemble à la Terre mais sur laquelle tous les produits auxquels vous êtes allergique n'existent pas. Vous pouvez y respirer tranquillement, paisiblement et vous sentez votre corps comme libéré de toute contrainte. Peu à peu, vous vous habituez à cette situation et, de vous-même, si vous en avez envie, vous pouvez réintroduire d'une façon mesurée et lente les produits que vous pouvez considérer comme allergisants.

### → Des mots et expressions à utiliser dans vos transes

Fraîcheur, légèreté, pureté, confortable, agréable, doux, lisse, paisible, rassurant, sécurité.

### + Les autres transes de ce livre qui peuvent vous être utiles

Pages 142 et 268.

### 36. LES PROBLÈMES DE DÉMANGEAISONS



#### **Je peux me gratter au point d'arracher la peau** .....

*Périodiquement, la peau de mes cuisses est sujette à de violentes éruptions. Elle se couvre de minuscules boutons et les démangeaisons deviennent très fortes. De jour comme de nuit, je peux me gratter au point d'arracher la peau et de saigner. J'ai l'impression que je deviens folle. Souvent, je me gratte aussi les mains. Je n'ose plus sortir et, lorsque je le fais, je porte des gants pour que les gens ne voient pas mes mains. Je sens bien que mon mari supporte difficilement mes séances de grattage. Quant à mes enfants, j'ai l'impression qu'ils ont honte de leur maman.*

*J'ai consulté de nombreux dermatologues. Le résultat est pratiquement toujours le même. Je repars avec une ordonnance qui comporte une crème à la cortisone et un calmant pour éviter que je ne me gratte. Ces deux types de médicaments ont de moins en moins d'effets, ce qui ne fait qu'accroître mon désespoir, d'autant plus que les épisodes semblent de plus en plus fréquents.*

*Ces épisodes apparaissent lorsque je suis stressée ou fatiguée, mais ce n'est pas toujours le cas. Je peux me mettre à me gratter alors que je suis parfaitement calme et tranquille. Cela peut être le soir, le matin ou la nuit. Ils arrivent sans crier gare. Il est vrai qu'ils sont un peu moins fréquents pendant les vacances.*

*Tout d'abord, je me dis que ça va passer rapidement et j'essaie de me contrôler. Puis je me dis que je pourrais simplement me gratter un tout petit peu. Mais, très vite, je suis dépassée et je me mets à me gratter beaucoup plus violemment. À ce moment-là, je commence à ressentir de la colère contre cette peau qui me démange, puis du désespoir à l'idée que cela ne va jamais s'arrêter, et enfin de la honte lorsque mes jambes sont en sang à l'idée que quelqu'un puisse les voir.*

*J'ai essayé de mettre des glaçons sur mes jambes en pensant que cela me ferait du bien, mais cela n'a atténué mon envie de me gratter que pendant quelques minutes, puis elle a repris de plus belle.*

*Tout a commencé quand l'entreprise dans laquelle je travaillais a fermé ses portes et que j'ai été licenciée. Au début, j'étais pleine d'énergie pour retrouver un nouvel emploi. Mais bien vite j'ai dû déchanter. Le marché du travail étant ce qu'il est, je suis toujours en recherche d'emploi. Mes éruptions cutanées ont commencé quelques mois après mon licenciement. C'est pour ça que je fais le lien. Les médecins sont eux assez partagés. Certains parlent d'allergie, même si*

*tous les tests se sont montrés négatifs, d'autres parlent de stress ou de traumatisme. Le fait est que je ne vois pas la fin de cette maladie qui me déprime de plus en plus.*

Charlène, 37 ans



### Les commentaires de l'hypnothérapeute

Environ 30 % des Français souffrent comme Charlène de démangeaisons intempestives. Dans la plupart des cas, il est difficile d'en connaître l'origine. Cela peut provenir de certains médicaments, de l'environnement, du stress. Cette envie de se gratter est due à une hyperstimulation des récepteurs nerveux qui se trouvent entre le derme et l'épiderme. Ces démangeaisons, que l'on nomme aussi prurit, sont sources de douleurs et peuvent donner naissance à des infections lorsque la peau se tuméfie.

Avec Charlène, nous avons passé quelque temps à essayer de savoir d'où pouvaient venir ces crises épisodiques. Il y a d'une façon évidente son licenciement, mais elle-même reconnaît qu'il existait des facteurs de stress antérieurs dans sa vie et qu'elle a toujours été quelqu'un d'angoissé.

Si vous êtes dans un cas proche de celui de Charlène, le travail hypnotique se déroule en deux étapes. La première consiste à diminuer l'envie de se gratter et la seconde, à diminuer le niveau de stress et d'angoisse.



### Un petit exercice avant de continuer votre séance

Si vous ressentez des symptômes proches, voici quelques questions que vous pouvez vous poser.

- Quand ont lieu ces épisodes de grattage ?
- Est-ce la sensation de froid ou de chaud qui semble vous soulager ?
- Indépendamment des vertus thérapeutiques des plantes, laquelle d'entre elles pourrait dans votre esprit vous soulager ?
- Dans quel lieu ces grattages pourraient-ils disparaître ?



### Un exemple de transe : l'homme dans la forêt

Fermez les yeux et utilisez l'une des techniques mentionnées plus haut pour entrer en transe (voir p. 79). Respirez tranquillement, à votre rythme, et savourez ce qui se passe en prenant votre temps.

Imaginez que vous êtes à la montagne. Une montagne qui ressemble au Jura. Avec des sapins, des bouleaux et d'autres arbres encore dont vous ne connaissez pas le nom. L'atmosphère est celle d'un matin de printemps. Il fait frais, d'une fraîcheur agréable qui enveloppe tout votre corps. C'est comme s'il y avait une fine pellicule de fraîcheur qui couvre votre peau et la rend moins sensible aux éléments extérieurs.

Alors que vous marchez sur un petit chemin, comme dans un conte, vous voyez une petite chaumière avec une cheminée qui fume. Vous vous approchez de cette maison. Devant la porte est assis un très vieil homme. Il semble regarder le soleil qui peu à peu se lève dans le ciel. Il sourit, d'un sourire tout doux, tranquille, rassurant. Alors que vous vous apprêtez à poursuivre votre chemin, le vieil homme dit d'une voix douce : « Entrez un instant, j'ai quelque chose pour vous. » Bien sûr, votre première réaction est de vous méfier, mais l'homme a l'air tellement bon et sensible que vous ne pouvez résister à son invitation.

Vous entrez dans cette maison qui ne comporte qu'une seule pièce. Le vieillard vous fait signe de vous asseoir et vous vous installez confortablement dans un fauteuil. Pendant quelques minutes, il s'active dans le petit coin qui lui sert de cuisine et vous en profitez pour regarder ce qu'il y a autour de vous. En fait, il n'y a pas grand chose. Quelques meubles, un lit, une armoire, une table, des chaises et un fauteuil sur lequel vous êtes assis. Il y a aussi des étagères remplies de pots, comme on en imagine chez les alchimistes. Sur chacun d'entre eux, il y a quelque chose d'écrit, mais, depuis votre place, vous n'arrivez pas à lire les inscriptions.

Au bout de quelques instants, le vieillard vient s'asseoir en face de vous : « Mon père, dit-il, tout comme mon grand-père, mon arrière-grand-père et tous mes aïeux depuis des générations et des générations, ont parcouru les chemins à la découverte des plantes qui les habitent. Ils les ont mélangées, triturées, infusées,



pour en faire des remèdes dont nous nous transmettons le secret de père en fils. Je vais vous donner un petit pot rempli d'une crème qui va calmer votre peau. Vous verrez que vous allez très vite retrouver la paix de votre corps. »

À peine arrivé à la maison, vous couvrez les zones douloureuses de votre peau avec la crème que vous a donnée le vieil homme. Vous ressentez aussitôt une fraîcheur qui vous procure un très grand soulagement. Puis dans les minutes et les heures qui suivent, il semble y avoir une forme de paix qui s'installe effectivement entre vous et votre corps. Vous vous sentez bien, très bien. Apaisé. Détendu.



Scannez la page et écoutez la transe n° 36 ! Rendez-vous p. 480.



### Quelques pistes pour construire vos propres transes

#### → Une autre idée de transe

Imaginez qu'après avoir été dans un sauna où l'air est chaud et brûlant, vous vous trempez dans de l'eau fraîche. Vous pouvez ressentir comme une forme d'anesthésie sur l'ensemble de votre corps qui génère un apaisement bienfaisant.

#### → Des mots et expressions à utiliser dans vos transes

Fraîcheur, anesthésie, changement, douceur, réconciliation, tranquillité, paisible.

#### + Les autres transes de ce livre qui peuvent vous être utiles

Pages 163 et 243.

## 37. LE MAL DE DENTS



### Si j'arrivais à enlever cette dent, la douleur disparaîtrait .....

*Il y a quelques semaines, j'ai été prise d'une rage de dents. C'était juste à la veille du week-end de Pâques et mon dentiste n'était pas là. J'avais été invitée chez des amis à la campagne, ce qui me demandait de faire deux heures de route. Je me suis dit que si je prenais des analgésiques pour faire baisser ma douleur, je serais incapable de conduire. C'est ainsi que j'ai passé ce triste week-end de Pâques à la maison à me bourrer d'antidouleurs, une poche de glace sur la joue.*

*C'était une douleur lancinante qui ressemblait à certaines migraines. Comme les migraines, elle comportait des élancements. J'avais l'impression que si j'arrivais à enlever cette dent, la douleur disparaîtrait.*

*La grande différence entre les maux de dents et les autres douleurs comme le mal de dos ou le mal de tête, c'est que les maux de dents ne sont pas porteurs d'angoisse. Parfois, quand vous avez mal au ventre ou à la tête, vous vous demandez si vous n'êtes pas atteint d'une maladie grave. Les maux de dents, c'est certes très douloureux, mais à ma connaissance il n'y a aucune maladie qui comporte les mêmes symptômes. C'est douloureux et rassurant à la fois.*

*La perspective de ne plus avoir mal aux dents est en plus très agréable. Bientôt, je n'aurai plus cette douleur lancinante qui focalise toute mon attention. Je pourrai penser à autre choses et manger à nouveau sans ressentir ces élancements. Rien que cette pensée est très réconfortante !*

Delphine, 33 ans



### Les commentaires de l'hypnothérapeute

Si vous êtes dans un cas proche de celui de Delphine, l'hypnose et l'autohypnose permettent d'atténuer, voire de faire disparaître complètement, certaines douleurs. Mais attention, la douleur est là pour signaler que quelque chose ne va pas. C'est pourquoi, même si on parvient à atténuer sa douleur grâce à l'autohypnose, il faut à tout prix aller consulter son dentiste dès que possible. Plusieurs techniques peuvent être utilisées en autohypnose pour diminuer la douleur.



L'une consiste à évoquer des moments passés où la douleur était absente, une autre à faire diversion, un peu comme lorsque nous sommes plongés dans un roman passionnant et que ce qui se passe autour de nous disparaît complètement, une autre enfin consiste à appliquer un anesthésique imaginaire sur la partie douloureuse. Il est aussi possible de disperser la douleur dans le corps, ou de l'externaliser pour la faire disparaître.



### Un petit exercice avant de continuer votre séance

Si vous ressentez des symptômes proches, voici quelques questions que vous pouvez vous poser.

- Qu'est-ce qui pourrait vous faire du bien ?
- De quelle couleur est votre douleur ?
- Où aimeriez-vous partir en vacances l'été prochain ?
- Avez-vous mal autre part dans votre corps ?
- Un câlin vous soulagerait-il ?



### Un exemple de transe : le froid qui soulage

Fermez les yeux et utilisez l'une des techniques mentionnées plus haut pour entrer en transe (voir p. 79). Respirez tranquillement, à votre rythme, et savourez ce qui se passe en prenant votre temps.

Imaginez un instant la montagne en hiver. Tout est blanc, recouvert de neige, le ciel est bleu et il fait très froid. Les sensations qui dominent sont la tranquillité, la paix et le froid intense qui règnent dans cet environnement majestueux.

Alors que vous sentez la violence de cette douleur dans votre dent qui semble partir directement de sa racine et cheminer le long d'un nerf pour aller directement à votre cerveau, vous pouvez peut-être imaginer maintenant ces glaçons que l'on voit accrochés aux arbres. Ils sont transparents, et très froids. Vous vous souvenez peut-être de les avoir pris dans votre main, sans gant, et d'avoir ressenti ce froid intense. Dans un premier temps, ce froid est plutôt désagréable,



il fait presque mal, mais après un petit moment, votre main qui tient ce glaçon est comme anesthésiée. Vous ne sentez plus vraiment ni le froid, ni la chaleur. Votre main est insensibilisée. Vous savez sûrement qu'une personne soumise à un froid intense finit par s'endormir. Devant le froid, toutes les sensations disparaissent.

Imaginez que ce froid soit appliqué sur votre dent, juste au-dessus de l'endroit d'où part la douleur. C'est un peu comme lorsque le dentiste vous fait cette piqûre, que vous n'aimez peut-être pas, et que vous sentez peu à peu le nerf qui transporte la douleur vers votre cerveau s'apaiser, s'endormir et la douleur disparaître enfin. Vous pouvez ressentir une certaine forme d'euphorie douce, de légèreté, de tranquillité. Enfin, vous vous sentez bien, très bien.



*Scannez la page et écoutez la transe n° 37 ! Rendez-vous p. 480.*



### **Quelques pistes pour construire vos propres transes**

#### **→ Une autre idée de transe**

Imaginez une vaste panne dans les communications. Internet, les téléphones, la radio et la télévision ne fonctionnent plus. Même si cette pensée peut vous paraître extravagante et problématique, vous pouvez ressentir du calme, un apaisement et une sensation de paix intérieure.

#### **→ Des mots et expressions à utiliser dans vos transes**

Sécurité, tranquillité, paisible, aise, bien-être, nirvana, calme, délice, bonheur.



#### **Les autres transes de ce livre qui peuvent vous être utiles**

Pages 138 et 268.

## 38. LES VERTIGES



### **J'ai l'impression que je pourrais me retrouver par terre à tout moment**

*Je ne me souviens plus exactement quand cela a commencé, mais je crois que cela remonte à deux ou trois ans en arrière. Lorsque je marche, à des moments inattendus, je suis pris de vertiges. Il faut alors à tout prix que je m'appuie contre un mur, un arbre, ou que je prenne le bras de la personne qui m'accompagne, sinon j'ai l'impression que je vais tomber par terre. C'est une sensation très désagréable. Je ne sais pas lorsque ces vertiges vont arriver, ce qui fait que je suis tout le temps inquiet. Lorsque je me promène seul, j'ai l'impression que je pourrais me retrouver par terre à tout moment. J'en viens même à marcher d'une façon un peu bizarre de façon à assurer ma démarche.*

*Ces vertiges me font penser à la fois à un bateau dans la tempête et à un précipice dans lequel je risque à tout moment de tomber.*

*J'ai consulté de nombreux médecins, aussi bien des ORL, que des neurologues, mais tous les tests ont été négatifs. Ils ne trouvent rien, je suis parfaitement « normal ».*

*C'est d'autant plus frustrant que, lorsque j'en parle autour de moi, la première question qui m'est généralement posée est : « Es-tu déjà tombé ? » À cette question, je ne peux répondre que par la négative, si bien qu'à partir de là, mis à part les gens qui souffrent du même problème que moi, je sens que les autres ne me prennent pas vraiment au sérieux.*

*Je ne vois pas ce qui pourrait être à l'origine de ces vertiges. Je travaille comme bibliothécaire, donc un métier qui n'est pas trop stressant. Mon couple va plutôt bien et, depuis que les enfants ont quitté le nid familial pour se marier, nous avons l'impression, ma femme et moi, de vivre une nouvelle lune de miel. Rien de l'extérieur ne semble être en cause. Pourtant, ces vertiges sont présents.*

*Je ne sais vraiment plus quoi faire. Je suis inquiet mais aussi un peu désespéré, car je ne vois aucune raison de penser que mes vertiges vont disparaître.*

Philippe, 61 ans



### **Les commentaires de l'hypnothérapeute**

Les vertiges sont des troubles qui affectent profondément la vie quotidienne des personnes qui en sont victimes. Ils peuvent revêtir différentes formes. Ils peuvent aussi bien donner une impression de chute, liée à un environnement qui « bouge », que provoquer des nausées et des vomissements.

Les vertiges tels que les décrit Philippe peuvent avoir de nombreuses causes. Il a eu tout à fait raison de consulter un ORL et un neurologue, car les vertiges peuvent être liés à des problèmes de l'oreille interne ou à des troubles cérébraux. Souvent, la tête qui tourne ou l'impression que l'on peut avoir de risquer de tomber sont liés à des problèmes psychologiques.

Si vous êtes dans un cas proche de celui de Philippe, et sans pour autant essayer de trouver la cause des vertiges, l'hypnose et l'autohypnose peuvent être d'un très grand secours. Le travail va consister à redonner confiance dans le sens de l'équilibre qui, pour une raison ou une autre, a été mis à mal.



### **Un petit exercice avant de continuer votre séance**

Si vous ressentez des symptômes proches, voici quelques questions que vous pouvez vous poser.

- À quel moment ces vertiges ont-ils commencé ?
- Est-ce qu'ils s'accompagnent d'une envie de vomir ?
- Qu'est-ce qui vous rassure lorsque vous marchez dans la rue ?
- À quel endroit vous sentez-vous en sécurité ?



### Un exemple de transe : le bateau amarré

Fermez les yeux et utilisez l'une des techniques mentionnées plus haut pour entrer en transe (voir p. 79). Respirez tranquillement, à votre rythme, et savourez ce qui se passe en prenant votre temps.

Même si cela peut ne pas être très agréable, imaginez que vous êtes sur un bateau. Il ne s'agit pas d'un frêle esquif mais d'un bateau assez imposant, un paquebot peut-être, dans lequel, malgré tout, vous vous sentez en parfaite sécurité. La mer est plutôt calme, le ciel est d'un bleu pâle et le soleil brille de tous ses feux. Des mouettes suivent le bateau. Malgré la taille de ce bateau, vous pouvez sentir le mouvement de tangage et de roulis qui, sans être vraiment désagréable, vous donne une impression de déséquilibre. Mais rassurez-vous, vous êtes en parfaite sécurité, et d'ailleurs vous vous tenez fermement au bastingage.

Au fur et à mesure que vous approchez de la côte, le bateau est de plus en plus stable.

Il s'approche maintenant du quai où il va être amarré. Vous pouvez suivre l'activité de l'équipage qui jette un filin sur le quai qu'un homme du port attache à un poteau. Après quelques manœuvres, vous sentez que le bateau est maintenant fermement amarré et que tout mouvement a cessé.

Lorsqu'enfin vous débarquez, même une fois sur le quai, vous continuez à sentir les mouvements du bateau. Vous avancez sur la terre ferme et vous asseyez sur le banc qui se trouve à l'entrée du port. Peu à peu, vous pouvez sentir une forme de stabilité qui s'installe dans tout votre corps, le sol cesse de bouger et, lorsque vous vous levez, vous vous sentez profondément ancré dans la terre. Vous pouvez maintenant sentir que vous faites un avec la terre, comme si vous étiez profondément enraciné. Et malgré tout, vous pouvez ressentir une certaine légèreté qui fait que vous avancez maintenant en toute sécurité sur la terre ferme, comme si rien ne pouvait altérer votre équilibre.



Scannez la page et écoutez la transe n° 38 ! Rendez-vous p. 480.



### **Quelques pistes pour construire vos propres transes**

→ **Une autre idée de transe**

Imaginez un paysage de campagne. Dans ce paysage, il y a un arbre aux racines profondément enfouies dans le sol, et un rocher, solidement ancré dans la terre. Même si le reste du paysage peut paraître léger, ces deux éléments sont d'une stabilité inaltérable. Rien ne peut les déplacer.

→ **Des mots et expressions à utiliser dans vos transes**

Stabilité, sécurité, enraciné, ancré, terre, ferme, équilibre, ancre, racines.

⊕ **Les autres transes de ce livre qui peuvent vous être utiles**

Pages 109 et 167.

## 39. LA FIBROMYALGIE



### J'ai mal à tous les muscles

*Je souffre de fibromyalgie depuis cinq ans. J'ai vu un grand nombre de médecins tous plus ou moins sceptiques quant à mes souffrances. Pourtant, j'ai mal à tous les muscles presque vingt-quatre heures sur vingt-quatre. J'ai essayé toutes sortes de traitements, sans grand résultat.*

*Tout a commencé lorsqu'on a diagnostiqué chez mon père la maladie d'Alzheimer. Comme mes parents étaient divorcés et qu'il vivait seul, je me suis beaucoup occupée de lui, négligeant même mon mari. Ce dernier s'est montré très compréhensif et il le fallait, car je passais plusieurs heures par jour avec mon père. Puis les choses ont commencé à empirer et il a fallu le mettre dans une maison spécialisée... C'est à ce moment-là que les douleurs ont commencé. Tout d'abord, il ne s'agissait que de douleurs ponctuelles dans le dos. Puis, peu à peu, ces douleurs se sont répandues et sont devenues généralisées. Il n'y avait plus aucun endroit dans mon corps qui ne soit douloureux. En plus, je dormais de plus en plus mal, j'étais tout le temps fatiguée et j'avais fréquemment des maux de tête. Plus le temps passait, plus je me sentais déprimée.*

*Mon généraliste a tout d'abord diagnostiqué une crise aiguë de rhumatismes mais, après avoir fait toutes les analyses possibles et imaginables, il n'a rien trouvé. Mon calvaire a commencé. Je ne saurais dire le nombre de médecins que j'ai vus tant il y en a eu. Le point commun est que, dans la plupart des cas, ils ne m'ont pas prise au sérieux car apparemment « je n'avais rien ».*

*À la souffrance que je ressentais dans mon corps s'ajoutaient la honte et la colère qu'elle ne soit pas reconnue. Après avoir essayé de nombreuses thérapies qui se sont montrées sans effet, une amie m'a recommandé de me tourner vers l'hypnose.*

*Mis à part la coïncidence chronologique qui existe entre la maladie de mon père et mes premières douleurs, je ne saurais dire s'il existe un lien. J'ai longuement réfléchi et la seule connexion que je peux voir entre les deux phénomènes, c'est le désespoir que j'ai pu ressentir en mettant mon père dans une institution spécialisée. Je me suis sentie excessivement mal de ne rien pouvoir faire de plus pour lui. En plus, la façon inéluctable dont cette maladie progresse n'a fait qu'accroître mon impression d'impuissance.*

Nicole, 57 ans



### Les commentaires de l'hypnothérapeute

Comme le souligne Nicole, en plus des douleurs ressenties, l'un des problèmes que rencontrent les patients atteints de cette maladie est qu'elle n'est souvent pas reconnue, alors même que l'OMS la considère comme une maladie depuis plusieurs années. La fibromyalgie reste malgré tout une maladie très peu connue. Parmi les causes, le choc émotionnel en est parfois la source. Le lien fait par Nicole fait entre la maladie de son père et sa fibromyalgie peut donc tout à fait être juste.

Si vous êtes dans un cas proche de celui de Nicole, la thérapie hypnotique va suivre deux grands axes. Le premier est lié au choc émotionnel lui-même et le second va consister à faire évoluer les douleurs ressenties.



### Un petit exercice avant de continuer votre séance

Si vous ressentez des symptômes proches, voici quelques questions que vous pouvez vous poser.

- Y a-t-il des endroits dans votre corps qui ne soient pas douloureux ?
- Quelle est l'émotion qui domine votre maladie ?
- Qu'est-ce qui pourrait vous soulager ?
- Dans quel lieu qui pourrait vous soulager aimeriez-vous être ?
- Est-ce que la perspective d'un bain chaud ou froid est agréable ?



### Un exemple de transe : la douceur d'une île tropicale

Fermez les yeux et utilisez l'une des techniques mentionnées plus haut pour entrer en transe (voir p. 79). Respirez tranquillement, à votre rythme, et savourez ce qui se passe en prenant votre temps.

Avant de commencer, je vous rappelle que vous n'êtes pas obligé de dormir, de même que vous n'êtes pas obligé de vous détendre. Vous pouvez tenir ce qui doit être tenu et relâcher ce qui peut être relâché.

→

Vous allez imaginer que vous êtes sur une plage. Le soleil chauffe doucement votre corps et ses rayons bienfaisants vous permettent de vous détendre. Le ciel est d'un bleu limpide. La mer est calme et ses vagues roulent tout doucement vers la plage. Vous avez laissé loin derrière vous les miasmes gris de la ville pour vous retrouver dans les lumières colorées de cette île tropicale. Il y a le bleu du ciel, le bleu de la mer légèrement différent, le vert des palmiers, le jaune du sable. Vous êtes entouré de couleurs agréables. Les arbres se plient au rythme lent de la brise qui souffle de la mer. Leurs branches flexibles leur permettent ce doux balancement.

Vous avez placé sous votre tête un coussin moelleux qui englobe votre crâne et lui permet de se reposer. Vos yeux sont fermés et vous entendez le doux bruit des vagues qui roulent sur la plage. Peut-être, à un moment donné, aurez-vous envie d'aller vous baigner, de rentrer dans cette eau claire qui est exactement à la température que vous aimez. Vous vous laissez flotter sans faire le moindre mouvement. Vous vous laissez balloter par les flots. Vous sentez votre corps devenir de plus en plus léger, de plus en plus détendu. Et c'est bon d'être ainsi, bien au chaud, souple comme un roseau.



*Scannez la page et écoutez la transe n° 39 ! Rendez-vous p. 480.*



### **Quelques pistes pour construire vos propres trances**

#### **→ Une autre idée de transe**

Imaginez que vous êtes dans un train. Un de ces vieux trains comme il n'en existe plus aujourd'hui. Ce train quitte la gare et il s'éloigne en vous emportant vers de nouveaux horizons. Le passé n'existe plus. Il n'y a que le présent et le futur qui vous attend.

#### **→ Des mots et expressions à utiliser dans vos trances**

Chaud, souple, rouge, bleu, vert, tendre, doux, anesthésié, indolore, tranquille, sécurité.

#### **+ Les autres trances de ce livre qui peuvent vous être utiles**

Pages 163, 243 et 250.

## 40. LA FATIGUE CHRONIQUE



**Dès que je fais quelques mouvements, je suis épuisée .....**

*Jusqu'à l'an dernier, j'étais une grande sportive. Chaque jour, je courais entre 6 et 8 km et, en fin de journée, fréquemment, j'allais au fitness parfaire mon entraînement. J'ai fait plusieurs marathons et je me débrouillais pas mal du tout. Ma carrière était en plein essor. J'ai fait une école de commerce et je travaillais dans une start-up qui se développait rapidement. Côté amour, les choses allaient plutôt bien. Je vivais avec mon compagnon depuis trois ans et nous avons des projets de mariage. Et puis tout à coup...*

*Je ne sais pas exactement ce qui s'est passé. J'ai fait une sorte de burn-out et tout s'est écroulé. Je suis partie pendant trois mois en congé maladie. Après, j'ai repris mon travail à 50 %, ceci jusqu'au mois dernier. Je travaille de nouveau à 100 %. Comme l'entreprise dans laquelle je travaille ne pouvait pas se permettre d'avoir une collaboratrice qui ne pouvait pas « assurer », on m'a mise sur une voie de garage : au lieu de m'occuper des clients, je fais de la paperasserie, ce qui m'horripile. Avec mon ami, les choses ne vont pas très bien et j'ai l'impression que notre couple va se décomposer. Mais le pire, c'est que je me sens tellement fatiguée que je ne peux plus faire de sport. Dès que je fais quelques mouvements ou que je marche lentement un peu trop longtemps, je suis épuisée.*

*J'ai consulté plusieurs médecins et ils m'ont diagnostiqué une fatigue chronique. J'ai l'impression que n'importe quelle activité me demande une énergie énorme, énergie que je n'ai plus. Je me sens fatiguée dès que je me réveille et les choses ne vont qu'en empirant pendant la journée. Le fait de ne plus pouvoir faire de sport me déprime complètement et je crois que c'est ça qui a un impact sur ma vie, mon travail et mon couple.*

*En dehors du fait que c'est une maladie étrange, le regard des autres m'est particulièrement pénible. Je n'ose même pas dire que je me sens fatiguée parce que je sens immédiatement une forme de jugement dans le regard des autres.*

*Parfois, je me sens déprimée et j'en viens à me demander si ce dont je souffre ne serait pas de la dépression. J'aimerais beaucoup refaire du sport et il est certain que, lorsque je me sentirai moins fatiguée, c'est l'une des premières activités que je recommencerai. J'aime aussi beaucoup le surf. J'espère qu'un jour je pourrai aller en faire à Hawaï ou en Australie. Les vagues y sont énormes.*

Natacha, 28 ans



### Les commentaires de l'hypnothérapeute

L'un des problèmes majeurs de la fatigue chronique est, comme le dit Natacha, que ce n'est pas une maladie reconnue par les autres. Il y a une forme de honte à dire sans cesse que l'on se sent fatigué, surtout à l'âge de Natacha. Du coup, il y a une très nette tendance à se retirer, ce qui accroît encore le poids de la déprime et de la fatigue. Il est très difficile de connaître la source de cette fatigue chronique. Elle peut être liée à une forme de fibromyalgie, mais on peut aussi faire un lien entre le burn-out de Natacha et cette fatigue chronique qui s'est installée après. Il est intéressant de noter que malgré le fait que Natacha annonce qu'elle n'a pas d'« envie », lorsqu'on l'interroge d'une façon un peu plus approfondie, elle garde très présente à l'esprit cette envie d'aller faire du surf à Hawaï ou en Australie. D'ailleurs, à ce moment, son visage s'est éclairé et, pendant un instant au moins, elle semble avoir oublié sa maladie.

Si vous êtes dans un cas proche de celui de Natacha, aussi étrange que cela puisse paraître, l'une des premières étapes du travail va consister à vous faire accepter que vous êtes malade, que la fatigue chronique est une maladie, au même titre que de nombreuses autres. Une fois la maladie acceptée, le travail consistera à apprendre à vivre avec, et finalement à la dominer et à la voir disparaître.



### Un petit exercice avant de continuer votre séance

Si vous ressentez des symptômes proches, voici quelques questions que vous pouvez vous poser.

- Quelle est la cause que vous donnez à cette maladie ?
- La perspective de dormir est-elle agréable ?
- Combien de temps vous faudrait-il dormir pour que vous vous sentiez reposé ?
- Demain matin, vous vous réveillez en pleine forme. Que faites-vous ?



### Un exemple de transe : une plage avec des palmiers et des fleurs

Fermez les yeux et utilisez l'une des techniques mentionnées plus haut pour entrer en transe (voir p. 79). Respirez tranquillement, à votre rythme, et savourez ce qui se passe en prenant votre temps.

Imaginez que vous êtes sur une plage dans un pays tropical. La plage est très longue, le sable couleur jaune pâle. La mer est d'un bleu foncé et les vagues viennent se lover sur la plage. Le ciel est bleu lui aussi, mais légèrement plus clair que la mer. Dans le ciel, il y a un petit nuage. À l'arrière de la plage, il y a la forêt, une forêt avec des palmiers et des fleurs. Tout dans cet endroit respire le calme et la tranquillité. Même la mer aux vagues puissantes semble animée d'une énergie paisible. Vous êtes là, allongé sur le sable, tranquille, paisible, en toute sécurité.

Alors que votre corps est bien protégé contre les effets du soleil, vous pouvez sentir que ce soleil vous apporte une énergie incroyable. Car, vous n'êtes pas sans savoir, que toute l'énergie qui existe sur notre Terre vient soit du Soleil, soit de la Terre. Vous pouvez sentir comme les rayons du soleil apportent de l'énergie à chacune de vos cellules. Elles sont des milliards à composer votre corps et chacune d'entre elles s'alimente à cette source naturelle qu'est le soleil. Vous pouvez sentir comme vos cellules se renforcent, comme elles accumulent cette énergie. Au moment où vous en aurez besoin, vous pourrez utiliser cette énergie pour faire ce que bon vous semble. Vous vous sentez bien, très bien.

Vous sentez que peu à peu votre corps se recharge à la lumière du soleil. Un peu comme ces appareils qui se rechargent avec des panneaux solaires. C'est bon de sentir cette énergie, cette force, cette puissance qui est en vous et qui se développe à tout instant.



Scannez la page et écoutez la transe n° 40 ! Rendez-vous p. 480.



## Quelques pistes pour construire vos propres transes

### → Une autre idée de transe

Imaginez un ours qui se repose pendant tout l'hiver. Lorsque le printemps arrive, il sort de sa caverne et sent revenir toute l'énergie qu'il a en lui. Il mange, boit, profite des rayons du soleil et, lorsque l'été arrive, il redevient un ours puissant et plein d'énergie.

### → Des mots et expressions à utiliser dans vos transes

Énergie, puissance, force, activité, soleil, changement, ressources, bien-être, sécurité, envie.

### + Les autres transes de ce livre qui peuvent vous être utiles

Pages 147 et 163.

## 41. TROUVER LES RESSOURCES INTÉRIEURES POUR TRAVERSER AU MIEUX UNE MALADIE GRAVE

**Attention !** Dans le cas qui va suivre, il ne s'agit absolument pas de traiter une maladie grave, comme le cancer. Ce serait une supercherie que de prétendre que l'hypnose ou l'autohypnose peuvent le faire. Il s'agit d'aider un malade à mieux supporter son traitement et à vivre au mieux sa maladie et ces moments difficiles.



### Après chaque séance de chimio, je me sens excessivement mal .....

*Il y a de cela deux mois, lors d'un contrôle de routine, mon gynécologue a découvert une boule suspecte dans mon sein gauche. Après une mammographie, il s'est avéré que c'était une tumeur qui s'est révélée par la suite cancéreuse. Heureusement, mon cancer a été détecté suffisamment tôt pour que le pronostic soit relativement positif. Cela n'empêche pas que je dois faire une chimio avant l'opération qui doit avoir lieu dans quelques mois.*

*Il est difficile d'imaginer les différents états que j'ai pu traverser depuis l'annonce de mon cancer. Je suis passée de l'incrédulité : « Ils ont dû se tromper », au déni de la maladie diagnostiquée, à la déprime totale en pensant que jamais je ne m'en tirerais et que ma vie s'achevait là.*

*Résultat des courses, après ma première chimiothérapie, j'étais vraiment déprimée. Non seulement, comme on m'en avait prévenue, j'ai perdu mes cheveux, mais en plus, après chaque séance, je me sentais tellement mal que je n'avais qu'une envie, celle de mourir au plus vite.*

*Les sensations physiques ne font rien pour arranger les choses. Après chaque séance de chimio, pendant quatre jours au moins, je me sens excessivement mal. Je suis épuisée, incapable de manger, et j'ai une sensation de nausée qui ne me quitte pas. J'ai la très nette impression que ces médicaments sont en train de m'empoisonner.*

*Au mal-être physique s'ajoute le regard des autres, tour à tour plein de compassion, voire de pitié ou faussement détaché. Le fait que j'habite seule ne fait rien pour arranger les choses, même si j'ai des amis qui viennent m'aider lorsque j'en ai besoin.*

*Me retrouver ainsi, malade, sans espoir, à cinquante-six ans, m'apparaît comme un échec. J'ai l'impression d'avoir raté ma vie, qui va s'achever dans les quelques mois à venir, même si les médecins me disent le contraire.*

*Les médecins ne font rien pour m'aider. Ils sont insaisissables et, lorsqu'ils daignent prendre un peu de temps pour répondre à mes questions, j'ai à ce point l'impression de les déranger que, non seulement j'oublie la moitié des choses que j'avais à leur dire, mais qu'en plus je n'enregistre pas leurs réponses.*

Patricia, 56 ans



### Les commentaires de l'hypnothérapeute

Lors d'une maladie grave comme le cancer, l'hypnose va être utile en de nombreuses occasions : lors de l'annonce tout d'abord, qui constitue en soi une forme de traumatisme qui va générer des séquelles voisines des chocs post-traumatiques, puis lors de la mise en place du protocole de soins et durant la thérapie. À chaque étape, l'hypnose et l'autohypnose vont aider le malade à mobiliser toutes ses forces disponibles pour vaincre la maladie.

Si vous êtes dans un cas proche de celui de Patricia, comme je vous le disais en préambule, dans l'état actuel de nos connaissances, l'hypnose et l'autohypnose ne permettent pas de soigner un cancer. Par contre, elles peuvent aider à traverser cette période dure et difficile. Elles peuvent en particulier aider à mieux supporter le traitement, mais aussi à redonner du courage lorsque celui-ci manque – ce qui est inévitable à certaines périodes. De plus, le fait d'avoir une attitude plus positive aide à la guérison.



### Un petit exercice avant de continuer votre séance

Si vous ressentez des symptômes proches, voici quelques questions que vous pouvez vous poser.

- Y a-t-il un endroit où vous pourriez vous sentir bien et tranquille ?
- Comment vous sentirez-vous lorsque, ayant terminé tous les traitements, vous serez déclaré guéri par vos médecins ?
- Et comment les autres vous verront-ils ?
- Quels sont les grands projets que vous aimeriez réaliser une fois guéri ?
- Est-ce qu'il y a un plat que vous aimeriez manger à nouveau ?



### Un exemple de transe : le jardin de la légèreté

Fermez les yeux et utilisez l'une des techniques mentionnées plus haut pour entrer en transe (voir p. 79). Respirez tranquillement, à votre rythme, et savourez ce qui se passe en prenant votre temps.

Imaginez que vous êtes dans un jardin le matin très tôt. Le soleil n'est pas encore levé, mais une légère clarté illumine la campagne. Le ciel est gris. Il fait frais. Dans votre jardin, les plantes semblent endormies. Vous êtes chaudement habillé, ce qui fait que la fraîcheur du matin est avant tout vivifiante.

Peu à peu, le soleil apparaît tout doucement à l'est. Sa lumière jaune donne des couleurs au paysage. Par instant, les arbres brillent au soleil. Les fleurs retrouvent leurs couleurs. Et plus le soleil se lève, et plus les couleurs se différencient. Il y a du rouge, du jaune, du vert, du bleu et bien d'autres couleurs.

Après ces touches de couleur, ce sont les odeurs qui prennent leur envol. Comme le soleil se met à chauffer, les fleurs de votre jardin se mettent à embaumer. Comme si chacune d'entre elles devait rivaliser avec sa voisine. Vous pouvez sentir l'odeur du lilas, des pensées, des roses, du muguet. Tous ces parfums en suspension sont enivrants.

Dans un troisième temps, ce jardin à la fois coloré et parfumé commence à s'animer. Le soleil chauffe plaisamment cet endroit agréable. Un léger courant d'air léger fait bouger certaines fleurs. Puis ce sont les papillons qui font leur

→

apparition. Ils sont de toutes les couleurs eux aussi. Regardez-les voler, ils sont légers, en suspension. D'ailleurs, cette légèreté, vous pouvez la ressentir dans votre corps. Vous vous sentez très léger, comme si vous alliez vous envoler.

Cette légèreté n'est pas seulement corporelle, c'est aussi une légèreté de tout votre être. Avec la chaleur du soleil, les couleurs des fleurs, leurs parfums, et maintenant tout ce mouvement qui agite votre jardin, vous vous sentez peu à peu envahi par une douce euphorie. Et c'est agréable, très agréable de savoir que demain, après-demain et pour longtemps encore, le soleil va se lever sur votre jardin merveilleux avec toutes ses couleurs, ses senteurs, ce mouvement incessant et calme.



Scannez la page et écoutez la transe n° 41 ! Rendez-vous p. 480.



### Quelques pistes pour construire vos propres transes

#### → Une autre idée de transe

Imaginez un voyage à Venise ou dans tout autre lieu que vous aimez. Vous êtes avec une personne qui vous est chère et qui vous tient par la main. Le soleil est présent et vous pouvez vous laisser aller. Ce qui domine, c'est la tranquillité, la sérénité et la sécurité.

#### → Des mots et expressions à utiliser dans vos transes

Futur, santé, bien-être, force, nature, vie, vitalité.

#### + Les autres transes de ce livre qui peuvent vous être utiles

Pages 233, 310 et 379.



## LE SOMMEIL

« Je veux dormir, je veux dormir, je veux dormir... » Lorsque vous êtes au lit et que vous essayez de vous endormir, cette façon de procéder est assurément la plus mauvaise. Car, au fur et à mesure que vous répétez cette phrase, c'est l'effet inverse qui se produit et le sommeil s'éloigne. L'hypnose et l'autohypnose offrent une alternative simple et efficace pour venir à bout des insomnies.

De même que leurs causes peuvent être variées, les problèmes de sommeil peuvent prendre différentes formes. Dans cette partie, nous allons aborder trois types d'insomnies : la première concerne l'impossibilité de s'endormir le soir, la seconde les réveils prématurés systématiques et la dernière l'incapacité de se rendormir lorsqu'on se réveille au milieu de la nuit. Mais avant de commencer, une mise au point s'impose : il n'y a pas de nombre d'heures de sommeil « normal », la quantité de sommeil nécessaire varie d'un individu à l'autre. Si vous ressentez une intense fatigue durant

la journée, il est évident que vous ne dormez pas assez. Par contre, si malgré le peu d'heures que vous avez dormi, vous êtes en pleine forme, peut être votre corps ne réclame-t-il pas autant de temps de sommeil que ce qui est écrit dans les livres ou ce que vous avez pu constater chez les autres !

Pendant une semaine ou deux, vous pouvez tenir une sorte de carnet de bord de votre sommeil. Notez-y le nombre d'heures durant lesquelles vous pensez avoir dormi et, dans la mesure du possible, votre niveau de fatigue durant la journée. Ce niveau de fatigue, mesuré de 0 à 10 (0 étant le manque total d'énergie et 10 la pleine forme), est une mesure subjective, mais c'est un indicateur qui vous sera précieux pour contrôler vos progrès. L'exercice a beau être un peu contraignant, il vous permettra de vous rendre compte de l'ampleur de votre problème. Peut-être constaterez-vous que votre manque de sommeil chronique a une incidence directe et importante sur votre qualité de vie, ou, à l'inverse, que votre niveau de fatigue n'est pas lié à vos heures de sommeil.

## 42. TROUVER LE SOMMEIL



### J'ai la certitude que je ne vais pas pouvoir dormir .....

*Je suis assistante de direction et je vis seule depuis mon divorce, il y a cinq ans.*

*Chaque soir, au moment de me coucher, c'est l'angoisse. J'ai la certitude que je ne vais pas pouvoir dormir. Et bien sûr, ça ne rate pas. Je passe des heures à cogiter. Dix mille pensées, souvent stupides et sans importance, me traversent l'esprit. Plus j'essaie de les chasser, plus elles sont présentes et moins je dors. Plus je cherche le sommeil, moins je le trouve.*

*J'ai tout essayé. J'ai compté les moutons, supprimé le café et tous les autres produits excitants, y compris les fruits qui contiennent de la vitamine C, j'ai regardé la télévision, lu un livre, j'ai même tenté de faire du tricot... mais tout cela ne change rien à mes insomnies.*

*Je tourne et retourne des questions dans ma tête. Je ne peux pas m'en empêcher. Et plus ça tourne, moins j'ai envie de dormir. Le lendemain, je suis épuisée, frustrée d'avoir mal dormi, sur les nerfs.*

*Il m'arrive de m'endormir vers 2 ou 3 h du matin et, certaines nuits, j'ai l'impression de ne pas fermer l'œil.*

*En fait, je n'ai aucun souvenir d'une nuit calme. Ma mère m'a dit que, même lorsque j'étais petite, je dormais très mal. J'avais énormément de mal à m'endormir. Le seul souvenir que j'ai d'une nuit paisible, c'était lors d'un trekking dans le désert : nous avons passé la nuit à la belle étoile et j'ai pu dormir presque toute la nuit. C'était vraiment formidable. Une impression de tranquillité et de paix que je n'ai jamais connues autrement.*

*Sur les conseils de mon médecin, j'ai fini par prendre un somnifère très léger. Cela me permet parfois de m'endormir mais, le lendemain, au réveil, je me sens mal dans ma peau, un peu comme si j'avais une « gueule de bois ».*

Emmanuelle, 41 ans



### Les commentaires de l'hypnothérapeute

Dans ce que raconte Emmanuelle, il y a plusieurs points qu'il est bon de relever. Citons tout d'abord cette « angoisse » de ne pas pouvoir dormir qui est présente chaque soir. Rien que cette pensée est garante de sa future insomnie. Elle est persuadée qu'elle ne va pas dormir et cette forme d'autohypnose négative marche à la perfection. Les pensées qui s'emballent dans son esprit sont un second point intéressant. Il serait vain de vouloir les arrêter, car il y a de fortes chances pour qu'elles soient le reflet des journées de travail très actives d'Emmanuelle et de ses angoisses profondes. Enfin, sa volonté de dormir qui vire à l'obsession ne fait qu'alimenter la stimulation intellectuelle d'Emmanuelle.

Si vous êtes dans un cas proche de celui d'Emmanuelle, l'approche va consister, au moins dans un premier temps, à ramener du calme, de la sécurité et de la sérénité, puis à désenclencher cette croyance que dormir est impossible.



### Un petit exercice avant de continuer votre séance

Si vous ressentez des symptômes proches, voici quelques questions que vous pouvez vous poser.

- Quand avez-vous bien dormi pour la dernière fois ?
- Où avez-vous passé vos dernières vacances ?
- Y a-t-il un pays où vous aimeriez aller ?
- Quel est l'objet, liquide ou solide, qui ressemble au sommeil ?
- Quel est d'après vous l'animal qui dort le mieux ?



### Un exemple de transe : le marchand de sable

Fermez les yeux et utilisez l'une des techniques mentionnées plus haut pour entrer en transe (voir p. 79). Respirez tranquillement, à votre rythme, et savourez ce qui se passe en prenant votre temps.

Tout en laissant votre esprit être traversé par toutes les pensées qui se présentent et que vous n'arrivez pas à arrêter, peut-être parviendrez-vous à penser à un événement agréable de votre enfance ou de votre passé plus proche. S'il s'agit de votre enfance, peut-être vous souvenez-vous de votre chambre. Peu importe que le souvenir soit précis ou diffus, ce qui compte, ce sont les sensations qui y sont rattachées. Imaginez votre lit, les divers jouets qui pouvaient encombrer la chambre et essayez de vous souvenir de ces moments lorsque vos parents vous mettaient au lit le soir alors que vous n'aviez aucune envie de dormir. Bien au contraire, vous auriez aimé aller jouer, prendre un bain, faire des tas de choses, mais surtout pas dormir !

Regardez cet enfant qui lutte contre le sommeil. Peut-être le voyez-vous en train de se frotter les yeux ou d'appeler sa maman ou son papa pour un dernier câlin ou sous un tout autre prétexte comme un verre d'eau ou un biberon de lait. Continuez de regarder cet enfant qui se frotte de plus en plus les yeux et pensez au marchand de sable dont on vous parlait à l'époque. Regardez cet enfant... Vous le voyez peu à peu s'endormir en tenant peut-être un doudou dans ses bras, ou en suçant son pouce. Cet enfant est épuisé de fatigue, ses yeux se ferment. Et vous pouvez sentir comme ce sommeil est bon, tendre, sécurisant, dans la douce quiétude de votre chambre d'enfant. Peut-être pouvez vous sentir, vous aussi, cette douce langueur qui envahit votre corps. Peut-être pouvez-vous sentir cet engourdissement qui gagne vos jambes, vos bras et éventuellement d'autres parties de votre corps. Mais ce que vous sentez surtout, ce sont vos paupières qui deviennent plus lourdes, plus lourdes, plus lourdes... Vous sentez que le sommeil vous gagne.

Tout en sachant que vous n'êtes pas obligé de dormir, que vous n'êtes pas obligé de vous détendre et que vous pouvez contrôler ce qui doit être contrôlé, vous sentez cette langueur envahir votre corps. Même si de nombreuses pensées traversent encore votre esprit conscient, votre esprit inconscient peut se laisser aller à rêver à ce que bon lui semble. Il est tellement agréable de s'endormir, en sachant que vous n'êtes pas obligé de dormir, ni de vous détendre. Vous pouvez vous laisser aller en retrouvant cette chambre d'enfant, ses odeurs, ses lumières, tout en sachant que demain vous allez vous réveiller plein d'énergie, léger, détendu.



Scannez la page et écoutez la transe n° 42 ! Rendez-vous p. 480.



### **Quelques pistes pour construire vos propres transes**

#### **→ Une autre idée de transe**

Imaginez un chat, ou tout autre animal de compagnie que vous aimez. Il est confortablement allongé sur vos genoux. Vous sentez la chaleur de son corps. Il dort paisiblement en ronronnant. Peu à peu, son sommeil se transmet à votre propre corps et vous vous endormez tranquillement.

#### **→ Des mots et expressions à utiliser dans vos transes**

Dormir, sommeil, tranquillité, paisible, assoupissement, sieste, somnolence, hibernation, torpeur.



#### **Les autres transes de ce livre qui peuvent vous être utiles**

Pages 159, 268 et 291.

### 43. LES RÉVEILS AU MILIEU DE LA NUIT



#### Le moindre bruit me réveille .....

*Je n'ai absolument aucun problème pour m'endormir. Par contre, j'ai le sommeil très léger. Le moindre bruit ou une simple envie d'uriner au milieu de la nuit me réveillent et je ne parviens plus à me rendormir.*

*Parfois, j'ai l'impression de me réveiller sans raison car tout est calme dans la maison. À une certaine période de ma vie, j'ai même pris des somnifères pour passer des nuits complètes avec le résultat que j'étais ensuite complètement assommée pour une grande partie de la journée.*

*Même si je me réveille à minuit, je ne me rendors pas avant le petit matin. J'ai l'impression que le sommeil me file entre les doigts, un peu comme de l'eau que j'essaierais de prendre dans ma main.*

*Quand les enfants sont nés, cette situation est devenue insupportable. Au moindre gémissement, au moindre pleur, je me réveillais, et plus moyen de me rendormir. Le matin, ils se réveillaient pleins d'énergie alors que, moi, je n'étais qu'une loque. Mon mari essayait de m'aider mais, malgré toute sa bonne volonté, cela ne m'avancait pas à grand chose car rien ne parvient à le réveiller. La nuit, un train pourrait passer dans la pièce sans qu'il ouvre un œil...*

*Dans ces moments-là, je tourne et retourne des problèmes dans ma tête ou j'essaie de me convaincre qu'il faut que je dorme. Et bien sûr, plus j'essaie de dormir, moins j'ai sommeil.*

*Maintenant, les enfants sont beaucoup plus grands mais, pour moi, la situation demeure infernale.*

Sylvie, 51 ans

.....



### Les commentaires de l'hypnothérapeute

Une chose est en tout cas certaine, comme le fait remarquer Sylvie, plus elle va essayer de dormir et moins cela va marcher. En fait, il n'y a rien de pire que d'être dans son lit et de se répéter : « Je dois dormir, je dois dormir, je dois dormir... » C'est la meilleure façon de ne pas dormir ! Il y a plusieurs façons d'aborder le problème évoqué par Sylvie. On peut commencer par lui faire des recommandations pratiques comme d'absorber le moins de liquide possible le soir avant de se coucher. On peut aussi lui conseiller de travailler sur la profondeur de son sommeil. Cette seconde méthode consiste à se maintenir dans un état de demi-sommeil lorsqu'on est réveillé par un bruit ou une envie pressante en plein milieu de la nuit. Ces conseils sont rarement suffisants.

Si vous êtes dans un cas proche de celui de Sylvie, la transe hypnotique va permettre de retrouver rapidement le sommeil, en allant dans le sens de la seconde approche, qui consiste à vous maintenir dans un demi-sommeil lorsque, pour une raison ou pour une autre, vous vous réveillez en pleine nuit.



### Un petit exercice avant de continuer votre séance

Si vous ressentez des symptômes proches, voici quelques questions que vous pouvez vous poser.

- Quel est la couleur du sommeil ?
- Dormez-vous avec une couette ou un drap et des couvertures ?
- Qu'est-ce qui pour vous fait cocon ?
- Est-ce que vous dormez sur le dos, sur le ventre ou sur le côté ?



### Un exemple de transe : retour au pays du rêve

Fermez les yeux et utilisez l'une des techniques mentionnées plus haut pour entrer en transe (voir p. 79). Respirez tranquillement, à votre rythme, et savourez ce qui se passe en prenant votre temps.

Alors que vous êtes tiré de votre sommeil par une envie pressante ou par un bruit et que vous êtes encore aux trois quarts endormi, avant d'ouvrir complètement les yeux, essayez d'imaginer quelque chose de très agréable, une pensée chaleureuse, une sorte de rêve éveillé dans lequel vous vous sentez parfaitement bien. Il peut s'agir par exemple d'une chambre douillette dans une maison à la campagne dans laquelle vous vous sentez pleinement en sécurité. Peut-être entendez-vous à l'extérieur le bruit des grillons, régulier et apaisant. Vous êtes allongé sur un lit, enveloppé dans une douce chaleur. Vous êtes seul ou accompagné, peu importe, l'essentiel est que vous ressentiez un profond sentiment de sécurité, de douceur, de langueur, réelle ou imaginaire. Vous entendez le tic-tac d'une bonne vieille horloge rassurant et régulier. Et peut-être sentez-vous cette douce odeur de lavande qui embaume les armoires.

Lorsque vous êtes bien en contact avec ces images, à demi éveillé, levez-vous tranquillement pour aller satisfaire ce que vous avez à faire. Utilisez une faible lumière pour vous diriger, restez dans le monde du rêve, puis retournez vous coucher, tranquillement, doucement.

Remplacez votre tête au même endroit sur l'oreiller. Recouvrez-vous avec le même duvet et essayez de retrouver cette pièce agréable que vous avez laissée, il y a quelques instants à peine, dans votre rêve éveillé. Retrouvez-en la douceur, la chaleur, les odeurs, la sécurité, le son des grillons et le tic-tac régulier de la bonne vieille horloge. Peu à peu, vous sentez que le sommeil que vous venez d'interrompre quelques instants reprend sa place à travers ce rêve éveillé. C'est très agréable de pouvoir se laisser aller ainsi.



*Scannez la page et écoutez la transe n° 43 ! Rendez-vous p. 480.*



### **Quelques pistes pour construire vos propres transes**

→ **Une autre idée de transe**

Imaginez que vous êtes dans un wagon de train – un train d'autrefois. Vous êtes confortablement installé et vous entendez le bruit régulier des roues sur les rails d'acier. Vous vous endormez à nouveau.

→ **Des mots et expressions à utiliser dans vos transes**

Douceur, silence, chaleur, sommeil, sécurité, rêve, régulier, continuité.

⊕ **Les autres transes de ce livre qui peuvent vous être utiles**

Pages 159, 276 et 283.

## 44. LES RÉVEILS PRÉMATURÉS



### **Je trouve énervant de rester au lit à attendre que le jour se lève .....**

*Chaque matin, depuis maintenant plus d'une quinzaine d'années, je me réveille à exactement 3 h 20. Je ne suis pas obligatoirement très fatiguée le matin en me levant, mais je trouve énervant de rester au lit, sans rien faire, à attendre que le jour se lève. Je trouve cela d'autant plus rageant, que mon mari, lui, dort paisiblement à mes côtés. J'ai l'impression que son sommeil me nargue et que je suis la seule sur cette planète à me réveiller si tôt. Durant ces longues heures de veille, je suis incapable de faire quoi que ce soit, sinon de penser aux différentes choses qui m'encombrent l'esprit.*

*Ma première pensée est que je vais être épuisée le lendemain et que j'aurai encore plus de mal à me démener pour trouver un emploi. Puis toutes sortes de pensées plus ou moins négatives hantent mon esprit. J'élabore un certain nombre de scénarios-catastrophes qui ne font qu'accroître mon insomnie et mon angoisse face à ce qui se passe dans ma vie.*

*À plusieurs reprises, j'ai essayé de trouver la source de ces insomnies. La seule corrélation que j'ai pu établir remonte au temps où je travaillais en entreprise et où nous avions chaque lundi matin une réunion particulièrement désagréable : mon patron de l'époque passait plus d'une heure et demie à distribuer des compliments et des critiques à chacun de ses collaborateurs. On ne pouvait jamais savoir à quoi s'attendre avant qu'il ne nous apostrophe. Ses critiques étaient particulièrement acerbes et me donnaient envie de rentrer sous terre. Avant ces réunions, je me réveillais au milieu de la nuit avec une impression de cauchemar éveillé, puis je passais le reste de la nuit à essayer de trouver ce que j'avais pu faire de mal pour mériter les commentaires désagréables que mon patron n'allait pas manquer de m'infliger devant tous mes collègues.*

Thérèse, 46 ans

.....



### Les commentaires de l'hypnothérapeute

On retrouve dans cet exemple ces traumatismes qui marquent l'inconscient et dont on peut avoir du mal à se débarrasser complètement. Ainsi, durant toute une période de sa vie, Thérèse ressentait une angoisse extrême qui la réveillait au milieu de la nuit et, bien que les raisons liées à cette angoisse aient disparu, les réveils intempestifs demeurent.

Si vous êtes dans un cas proche de celui de Thérèse, le but est d'« expliquer » à l'inconscient à l'aide de métaphores que ce qui pouvait susciter un réveil matinal il y a de cela plus de quinze ans n'a plus cours aujourd'hui et qu'il peut dormir en paix jusqu'au petit matin.



### Un petit exercice avant de continuer votre séance

Si vous ressentez des symptômes proches, voici quelques questions que vous pouvez vous poser.

- Vous réveillez-vous toujours à la même heure ?
- Jusqu'à quelle heure aimeriez-vous dormir ?
- Dans ce cas-là, comment vous sentiriez-vous le matin au réveil ?
- Vous est-il arrivé de dormir sans vous réveiller au milieu de la nuit et à quelle occasion ?



## Un exemple de transe : la place du village

Fermez les yeux et utilisez l'une des techniques mentionnées plus haut pour entrer en transe (voir p. 79). Respirez tranquillement, à votre rythme, et savourez ce qui se passe en prenant votre temps.

Imaginez la place d'un petit village bien loin de chez vous, en Afrique, en Asie, en Amérique du Sud ou ailleurs. La soirée est sur le point de commencer. Comme c'est un petit village très pauvre, il n'y a pas d'éclairage public. Peu à peu, la nuit tombe, la lumière du jour s'affaiblit. Vous pouvez peut-être sentir les parfums des arbres, des fleurs, de la nourriture que prépare un petit bistrotier ambulant... Vous êtes assis aux côtés de nombreux enfants, sur le sol ou sur une chaise, devant un vieil homme qui parle.

Ce vieil homme parle d'une voix très douce, monocorde, agréable. Sa voix est apaisante et vous vous sentez bien, en toute sécurité, dans ce lieu, même s'il se trouve très loin de votre maison. Vous écoutez ce vieil homme qui raconte une histoire : « En ce temps-là, personne n'avait d'électricité, même les lampes à pétrole étaient rares. Nous restions très souvent le soir sur cette place à écouter l'histoire que racontait un vieil homme. Et je me souviens très bien de cette histoire qui disait que souvent, au temps des pères de nos pères, le soir, les villageois se retrouvaient sur cette place pour écouter un vieil homme qui racontait une histoire. L'histoire toute simple des gens de son temps qui, lorsque la nuit venait, après avoir écouté l'histoire d'un vieil homme, allaient se coucher. Leurs paupières se fermaient dès qu'ils avaient posé la tête sur leur oreiller. Ils s'endormaient jusqu'au matin, au moment où le soleil se levait. D'ailleurs, en ces temps reculés, comme les animaux, les gens du village se levaient et se couchaient avec le soleil. Lorsque le soleil se couchait, les gens dormaient, lorsque le soleil se levait, ils se levaient. La vie était régulière, bonne et douce, pleine de cette sécurité que donne l'éternel recommencement des choses, où il fait bon dormir paisiblement, tranquillement pendant toute la nuit, alors que le soleil est couché et jusqu'à ce qu'il se lève... »



Scannez la page et écoutez la transe n° 44 ! Rendez-vous p. 480.



## **Quelques pistes pour construire vos propres transes**

### **→ Une autre idée de transe**

Imaginez une personne qui n'est pas vous mais qui vous ressemble et qui va se coucher le soir. Vous la regardez s'endormir. Lorsqu'elle ouvre les yeux après avoir dormi, le réveil qui se trouve sur sa table de chevet marque 8 h 30.

### **→ Des mots et expressions à utiliser dans vos transes**

Tranquillité, sécurité, paisible, douceur, calme, recommencement, régularité, nuit, sommeil, coucher.

### **+ Les autres transes de ce livre qui peuvent vous être utiles**

Pages 163, 243 et 283.



## LES PROBLÈMES ALIMENTAIRES

Alors qu'il y a deux siècles à peine il était de bon aloi pour les femmes d'avoir des formes rondes, la mode est actuellement favorable aux personnes élancées et minces. C'est pourquoi nombreuses sont les femmes qui se trouvent aujourd'hui trop grosses, même s'il est parfois difficile de leur faire dire par rapport à quoi, ou par rapport à qui. Mis à part le fait qu'un trop grand surpoids peut être nuisible à la santé, il convient de remettre les pendules à l'heure : être trop gros n'a pas de sens tant que l'on ne se sent pas mal dans son corps. Dans les pages qui vont suivre, nous allons voir comment changer certaines habitudes alimentaires.

Notre rapport à la nourriture est très complexe. Dès notre plus tendre enfance, la nourriture est synonyme d'affection, d'amour, de sécurité. Quand le bébé a faim, il pleure, ce qui a pour effet d'attirer sa mère, qui va lui « démontrer » son amour en lui donnant à manger. Il se sentira bien, en sécurité, aimé. Devenu adulte, ce bébé gardera imprimée plus ou moins profondément dans son inconscient cette association entre le bien-être, la sécurité, l'amour et la nourriture. On peut ainsi imaginer que, dans un moment où des émotions très fortes traversent ce bébé devenu adulte, où il se sent déstabilisé, il trouve une compensation dans la nourriture, un réconfort dont l'automatisme remonte à sa plus tendre enfance, voire à la nuit des temps.

Le rôle de l'hypnose et de l'autohypnose va être de changer ce schéma profondément inscrit dans l'inconscient et de montrer à cet inconscient qu'il peut trouver réconfort et sécurité à l'intérieur de lui-même, en puisant dans ses forces vives, sans pour autant se précipiter sur la nourriture. Nous allons aborder deux types d'habitudes alimentaires dont de nombreux patients aimeraient se débarrasser. La première est cette impression de n'être jamais rassasié, d'avoir toujours besoin de manger ou de ne pas savoir s'arrêter lorsque, de toute évidence, on n'a plus faim. La seconde est liée au grignotage intempestif qui remplit un vide et provoque souvent un gain de poids.

## 45. PERDRE DU POIDS



### À chaque fois que je me sens angoissée, je mange pour compenser ...

*Franchement, je me dégoûte ! Ces dernières années, j'ai pris plus de 15 kg. Il est vrai que depuis mon adolescence, je n'ai jamais été très maigre, mais, là, c'est devenu vraiment horrible. J'ai déjà changé plusieurs fois ma garde-robe et, si cela continue, je vais être à nouveau obligée d'acheter de nouveaux vêtements. Le pire, c'est que je conserve les anciens avec le vain espoir de retrouver ma taille d'antan. C'est absurde car, avec tout ce que je mange, je n'ai aucune chance de perdre du poids. En plus, je mange n'importe quoi sans vraiment savourer la nourriture.*

*J'ai essayé de faire plusieurs régimes, mais je manque de volonté. Je tiens le coup pendant quelques jours, quelques semaines dans le meilleur des cas, mais, après cela, je craque. J'ai alors l'impression que je mange deux fois plus et je reprends immédiatement les quelques kilos que j'ai pu perdre, voire beaucoup plus.*

*Mes grossesses n'ont pas arrangé les choses. Après la naissance de chacun de mes enfants, j'ai conservé 5 kg. Le coup de grâce est venu lorsqu'il y a deux ans, mon mari nous a quittés. Je me suis mise à manger encore plus.*

*Il y a un lien très fort entre mon niveau d'angoisse et le fait que je mange beaucoup. À chaque fois que je me sens angoissée, c'est-à-dire très souvent, je mange pour compenser.*

*Non seulement, je trouve le fait d'être grosse comme je le suis abominable, mais, en plus, je me sens très mal dans mon corps. Le médecin m'a d'ailleurs recommandé de perdre des kilos. En plus, je me sens nulle car je manque de volonté. J'en viens à trouver des excuses à mon ex-mari qui est parti avec une petite jeune beaucoup plus mince que moi. Il ne me l'a jamais dit, mais, à n'en pas douter, il devait me trouver horrible...*

Barbara, 39 ans



## Les commentaires de l'hypnothérapeute

La façon qu'à Barbara de se maltraiter verbalement est un phénomène assez courant qui va de « Je suis nul » à des insultes beaucoup plus graves. C'est un mode de fonctionnement qui peut sembler anodin à priori mais il n'en est rien. L'insulte, même si elle est prononcée par la personne à l'égard d'elle-même, n'en demeure pas moins une insulte et va contribuer à la dévalorisation d'elle-même.

Si vous êtes dans un cas proche de celui de Barbara, ma première recommandation est toujours d'être « plus gentil avec soi-même ». Cela peut paraître simpliste, mais les mots ont de l'importance, qu'ils soient prononcés par les autres ou par soi-même.

À partir de là, dans un premier temps, le traitement va consister à s'accepter tel que l'on est, sans jugement de valeur, et, dans un second temps, à travailler d'une façon détendue à très lentement perdre du poids. Travailler dans la violence, en utilisant par exemple des régimes draconiens, ne sert bien souvent pas à grand chose car, même si l'on perd du poids, les kilos reviennent au galop peu de temps après.

En résumé : soyez gentil avec vous-même, acceptez-vous avec les rondeurs que vous avez et, seulement après cela, vous pourrez perdre les kilos que vous jugerez vraiment (j'insiste sur le mot « vraiment ») superflus.



## Un petit exercice avant de continuer votre séance

Si vous ressentez des symptômes proches, voici quelques questions que vous pouvez vous poser.

- Aimez-vous manger ?
- Quel est votre plat favori ?
- Combien de kilos aimeriez-vous perdre ?
- À quel endroit de votre corps aimeriez-vous perdre ces kilos ?



## Un exemple de transe : le goût de l'été

Fermez les yeux et utilisez l'une des techniques mentionnées plus haut pour entrer en transe (voir p. 79). Respirez tranquillement, à votre rythme, et savourez ce qui se passe en prenant votre temps.

Imaginez un jardin rempli de fleurs. Comme nous sommes au printemps ou en été, toutes ces fleurs sont épanouies. Vous ne pouvez vous empêcher d'être fasciné par leurs couleurs. Certaines sont rouges, d'autres vertes, d'autres bleues, jaunes, oranges, blanches... Il n'y a pas que leurs couleurs qui soient fascinantes, il y a aussi leurs parfums. En vous approchant un peu, vous pouvez sentir le parfum de la rose, du muguet, du lilas, des violettes, et d'autres encore. Leurs formes sont elles aussi toutes différentes. Certaines de ces fleurs sont plutôt allongées, d'autres ont de petites clochettes, d'autres encore sont épanouies, arrondies, élancées, éclatantes...

Devant tant de diversité, il vous est difficile de savoir ce que vous préférez. Peut-être un parfum chez l'une, une couleur chez l'autre, ou bien une forme attirante chez une troisième. Dans cette diversité vous retrouvez tous les plaisirs possibles, tous les critères de beauté qui diffèrent d'une personne à une autre bien sûr, mais aussi d'une période à une autre. Au printemps, vous aimez peut-être une fleur en particulier, en été une autre, en automne une troisième et peut-être y aura-t-il, même en hiver, une fleur qui vous attirera plus qu'une autre.

C'est cette diversité qui fait la beauté de votre jardin. C'est cette diversité qui permet à tout un chacun de trouver son bonheur, son plaisir et ses affinités.

Dans un coin du jardin, se trouve un framboisier. Il n'a rien d'exceptionnel, mais ses fruits ont une saveur incomparable. Je vous propose d'aller goûter ces délicieuses framboises. Prenez-en une et mettez-la dans votre bouche. Elle semble fondre sous votre langue. Sentez son goût sucré. Laissez vos papilles déguster ce jus savoureux. Laissez vos papilles reconnaître toutes les saveurs que comporte cette framboise et tous les souvenirs qui peuvent s'y rattacher.

Peut-être dans votre enfance, votre mère vous a-t-elle préparé des framboises avec du sucre pour le goûter ou le dessert. Peut-être, alors que vous étiez à la campagne, êtes-vous allé cueillir de ces fruits succulents avec un cousin, une



amie, une grand-mère. Si ce n'est pas le cas, cela n'a aucune importance. Vous pouvez associer d'autres souvenirs agréables au goût sucré de la framboise. Savourez son goût, sa chair tendre, tournez-la et retournez-la dans votre bouche. Puis, lorsque vous vous sentez prêt, avalez la framboise et imaginez comme elle glisse tout doucement dans votre bouche, puis dans votre gorge.

Cette petite framboise au goût sucré va continuer à naviguer dans votre corps jusqu'à aboutir dans les milliards de cellules qui composent votre corps et leur apporter cette énergie indispensable à leur vie. Cette petite framboise génère en vous toute l'énergie nécessaire à votre vie.

Prenez maintenant une autre framboise, portez-la à nouveau à votre bouche et savourez cette nouvelle venue. Elle a peut-être un goût légèrement différent de la précédente, peut-être est-elle plus sucrée ou moins, je n'en sais rien. Prenez votre temps pour déguster ce nouveau fruit, pour en apprécier à la fois la consistance, le parfum, le goût. Rien ne presse, vous avez tout votre temps pour apprécier cette nouvelle framboise. Lorsque vous vous sentez prêt, vous pouvez l'avaler comme vous l'avez fait avec la première framboise. Elle suivra le même chemin, elle aura les mêmes effets sur vos cellules.

Bien sûr, ces deux fruits ne sont pas suffisants pour satisfaire à la fois votre faim et vos besoins énergétiques. Vous allez donc recommencer avec une troisième, puis une quatrième, puis une cinquième framboise. Lorsque vous en aurez mangé dix, vous allez vous arrêter et savourer le goût qui demeure dans votre bouche. Vous vous sentez satisfait et vous allez pouvoir continuer à explorer ce jardin merveilleux. À en apprécier la diversité, à admirer toutes les couleurs de ses fleurs merveilleuses, sans être pour autant obligé de choisir l'une d'entre elles. Vous vous sentez bien, détendu, satisfait.



*Scannez la page et écoutez la transe n° 45 ! Rendez-vous p. 480.*



## Quelques pistes pour construire vos propres tranches

### → Une autre idée de tranche

Imaginez une exposition de tableaux représentant des femmes. Les unes, comme celles de Renoir, sont plutôt rondes, d'autres, comme celles de Degas, le sont moins. Devant chacun de ces tableaux se trouvent des amateurs de peinture qui les regardent avec admiration.

### → Des mots et expressions à utiliser dans vos tranches

Diversité, beauté, nature, couleur, goût, parfum, déguster, lenteur, satisfait, détendu, suffisamment, énergie.

### + Les autres tranches de ce livre qui peuvent vous être utiles

Pages 138, 147 et 211.

## 46. ARRÊTER DE GRIGNOTER



### **Je ne peux pas m'empêcher de me précipiter dans la cuisine .....**

*Chaque soir, lorsque je rentre du travail, je ne peux pas m'empêcher de me précipiter dans la cuisine à la recherche d'un petit « quelque chose » à me mettre sous la dent.*

*Bien sûr, c'est assez normal puisqu'en général, à midi, je n'ai pas le temps de déjeuner. Tout d'abord, je vais commencer par manger n'importe quoi, les restes de pâte de la veille, des cacahouètes salées, ou un morceau de chocolat.*

*Malheureusement, je n'en reste pas là. À peine terminé ce petit en-cas, je continue à fouiller dans mes réserves de nourriture à la recherche d'autre chose à manger. Et ainsi, toute la soirée, quoi que je fasse, c'est-à-dire que je regarde la télévision, que je lise ou que je téléphone à une amie, je continue à grignoter jusqu'au moment du coucher, en général vers minuit.*

*J'ai essayé toute les techniques possibles pour arrêter. Manger à midi, par exemple, a été une véritable catastrophe. Non seulement je déjeunais, mais cela ne supprimait pas pour autant ma fringale du soir. Résultat, j'ai pris quelques kilos supplémentaires. J'ai aussi essayé de limiter la quantité de nourriture à la maison mais, là aussi, ce fut un échec. Je me sentais tellement mal, qu'il m'est arrivé d'aller demander à ma voisine de me prêter des petits gâteaux ou de me lancer dans la confection d'un gâteau à 11 h du soir, gâteau que je n'ai jamais terminé car, j'ai un peu honte de le dire, j'ai mangé la pâte crue.*

*Je ne sais pas d'où vient cette envie irrésistible de grignoter. Peut-être est-ce dû au fait que je vis seule et que cette solitude me pèse parfois. Peut-être est-ce pour faire baisser le stress de mes journées. Je n'en sais rien, mais le fait est que je continue à grignoter et à prendre du poids.*

*Si je vous disais que je ne ressens aucun plaisir à grignoter, ce ne serait pas vrai. Tout d'abord, le grignotage permet d'apaiser la faim. Ensuite, il y a les différents goûts des aliments que je grignote, même si, dans certains cas, ils sont loin d'être succulents. Enfin, il y a cette impression de « tasser » quelque chose dans mon ventre, comme si ça me donnait une forme de stabilité ou comme si cela calmait quelque chose.*

*Ce qui m'embête le plus, c'est de ne pas pouvoir arrêter et d'être dominée par ces pulsions.*

Christelle, 48 ans



### Les commentaires de l'hypnothérapeute

La description que Christelle donne de ses soirées laisse à penser qu'elle lutte à la fois contre le stress de ses journées et l'angoisse de ses moments solitaires. Assez rapidement, il est effectivement apparu que Christelle souffre énormément de sa solitude. Après plusieurs expériences de couple qui se sont toutes terminées d'une façon plus ou moins négative, elle se retrouve seule avec, selon elle, peu d'espoir de rencontrer quelqu'un.

Cette façon de grignoter systématiquement le soir peut être considérée comme une façon de combler un vide. Le revers de la médaille est qu'en prenant du poids, Christelle évite aussi de recommencer ses expériences difficiles avec les hommes.

Si vous êtes dans un cas proche de celui de Christelle, le travail va se dérouler sur deux plans. Le premier consiste à ralentir la fringale qui vous saisit le soir en rentrant à la maison et le second, le cas échéant, à rompre le sentiment de solitude s'il existe vraiment.



### Un petit exercice avant de continuer votre séance

Si vous ressentez des symptômes proches, voici quelques questions que vous pouvez vous poser.

- Grignoter est-il une habitude de longue date ?
- Qu'est-ce qui est agréable dans cette habitude ?
- Est-ce que vous aimez manger ?
- Préférez-vous le salé ou le sucré ?



### Un exemple de transe : un doux fumet

Fermez les yeux et utilisez l'une des techniques mentionnées plus haut pour entrer en transe (voir p. 79). Respirez tranquillement, à votre rythme, et savourez ce qui se passe en prenant votre temps.

Imaginez que vous êtes devant une fenêtre et que vous regardez à l'extérieur un magnifique jardin tropical. Vous pouvez sentir les mille parfums qui s'en dégagent. Vous pouvez entendre le chant des oiseaux. Tout y est à la fois calme et vivant. Vous vous sentez bien et détendu.

Bien sûr, vous pouvez ressentir une légère fringale. D'ailleurs, peut-être pouvez-vous sentir l'odeur d'un plat qui cuit tout doucement au four. C'est quelque chose que vous aimez beaucoup. Je ne peux pas savoir de quoi il s'agit, mais vous, vous le savez. Peut-être est-ce un plat sucré ou un plat salé, cela n'a pas d'importance, l'essentiel est qu'il vous mette l'eau à la bouche.

Lorsque vous avez terminé de contempler ce magnifique jardin aux fleurs multicolores, vous allez vous asseoir à une table qui est dressée dans une salle à manger. Sur cette table, il y a des couverts, une assiette, un verre et votre boisson favorite. Vous pouvez ressentir la quiétude qui règne dans cette pièce, la tranquillité reposante, bienvenue après une journée de travail. Vous sentez qu'à l'occasion de ce repas, vous allez pouvoir vous détendre. Vous allez enfin pouvoir vous retrouver, retrouver votre paix intérieure.

Fermez les yeux et humez le doux fumet de ce qui se trouve dans votre assiette. À nouveau, je ne sais pas ce dont il s'agit, mais c'est quelque chose que vous aimez beaucoup. Je vous propose maintenant de déguster cette nourriture en toute tranquillité. Vous allez manger tranquillement, bouchée après bouchée, ce qui va vous permettre de savourer ce que vous mangez, d'en apprécier le goût et la texture. Sentez toutes les saveurs de ce plat. Mangez tout doucement, de façon à prolonger le plaisir de la dégustation.

Chaque bouchée est un bonheur nouveau que vous savourez avec délicatesse et gourmandise. Après chaque bouchée, vous sentez que, peu à peu, votre estomac se remplit et que bientôt vous aurez assez mangé et que vous pourrez passer à un autre plaisir, comme lire, regarder la télévision, ne rien faire ou dormir.



Scannez la page et écoutez la transe n° 46 ! Rendez-vous p. 480.



### Quelques pistes pour construire vos propres transes

#### → Une autre idée de transe

Imaginez un dessin animé dans lequel une petite souris grignote tout ce qu'elle trouve jusqu'au moment où elle rencontre un gros morceau de gruyère. Elle mange lentement ce morceau de gruyère, puis, repue, va s'endormir tranquillement dans son petit nid.

#### → Des mots et expressions à utiliser dans vos transes

Tranquillité, quiétude, lenteur, dégustation, plaisir, paix intérieure, savourer, goûter, apprécier.

#### + Les autres transes de ce livre qui peuvent vous être utiles

Pages 155, 233 et 268.

## 47. MANGER SANS FAIM



### Le goût importe peu .....

*Je suis femme au foyer. J'éleve mes trois enfants. Mon problème, c'est que j'ai pas mal de kilos en trop et que, même si mon mari me répète que c'est très mignon, j'ai du mal à me regarder dans une glace. En plus, je ne me sens pas très bien dans mon corps.*

*Lorsque je mange, je ne peux pas m'arrêter. Je finis systématiquement tout ce qui se trouve sur la table. Il m'est même arrivé, après le dessert et le café, de terminer le poulet dans les assiettes en faisant la vaisselle.*

*Je peux manger n'importe quoi. Le goût importe peu. J'ai l'impression d'essayer de combler un trou sans fond. La nourriture me donne comme un équilibre intérieur. J'ai l'impression que si je ne mangeais pas, je me sentirais très mal, mais, en mangeant comme je le fais, je ne me sens pas bien non plus.*

*Le pire, c'est que la plupart du temps, je mange sans faim. J'ai l'impression d'être un gouffre sans fond et cela me dégoûte profondément. Il m'arrive de me comparer à une véritable poubelle qui récupérerait tous les restes. Rien que cette évocation me fait honte.*

Zoé, 36 ans



### Les commentaires de l'hypnothérapeute

Zoé a une piètre estime d'elle-même. Elle se compare à une poubelle, à un gouffre, elle se dégoûte... Elle a perdu la notion d'être rassasiée, elle mange donc sans faim et sans fin. L'un des points essentiels dans cette problématique, c'est la différence qui peut exister entre « avoir faim » et « avoir envie de manger ». Ce sont des envies différentes qu'il est important de distinguer. Cette distinction n'est pas toujours facile à faire, mais il est bon de la garder à l'esprit.

Si vous êtes dans un cas proche de celui de Zoé, le travail va consister dans un premier temps à restaurer votre rapport à vous-même. Il ne s'agit pas d'essayer de vous persuader que vous avez un poids idéal, ou, comme le fait le mari de Zoé, de vous dire que vos petits bourrelets sont mignons. À ce stade, vous êtes sans doute incapable d'entendre un tel discours. Vous vous sentez peut-être mal dans votre corps et cela à lui seul mérite de faire quelque chose. Dans un second temps, il va s'agir de réintroduire la notion de satiété.



### Un petit exercice avant de continuer votre séance

Si vous ressentez des symptômes proches, voici quelques questions que vous pouvez vous poser.

• Quel est votre plat préféré ?

• Avec qui aimeriez-vous le déguster ?

• Si vous étiez un animal, lequel seriez-vous ?

• Quels sont les fruits qui, d'après vous, se trouvaient au paradis ?



### Un exemple de transe : un repas simple

Fermez les yeux et utilisez l'une des techniques mentionnées plus haut pour entrer en transe (voir p. 79). Respirez tranquillement, à votre rythme, et savourez ce qui se passe en prenant votre temps.

Imaginez que vous êtes dans un restaurant gastronomique. Il s'agit d'un de ces restaurants où l'on vous sert une multitude de petits plats, tous plus beaux les uns que les autres. Devant vous, il y a des assiettes aux formes surprenantes et une quantité de verres destinés aux nombreux vins qui vont vous être servis durant ce repas plantureux.

Au début, les plats se succèdent, tous plus succulents les uns que les autres. Je ne saurais vous dire de quoi il s'agit. Tout ce que je sais, c'est que leurs goûts sont délicieux. Comme ils sont servis en petites quantités, vous pouvez apprécier leurs différences : les uns sont plus doux, d'autres plus salés, ou presque sucrés, accompagnés de crème, de sauces, dont vous ne parvenez pas à identifier les composants. En ce début de repas, vous savourez tous ces mets. Chacun s'accompagne d'un vin différent et ils sont eux aussi tous très agréables.

Au bout d'un certain temps, votre palais commence à ne plus sentir la différence entre tous ces plats tant ils sont nombreux et goûteux. Lorsqu'arrive le sixième de ces petits plats, vous commencez à sentir un certain écœurement qui s'installe. C'est tout d'abord très diffus. Mais, peu à peu, votre estomac semble ne plus pouvoir absorber tous ces différents goûts. Plus le repas avance, plus les plats se succèdent, et plus vous vous sentez écœuré. Arrive un moment où vous ne pouvez plus avaler une bouchée. Heureusement qu'il y a cet eau pétillante qui vous permet de vous sentir un peu mieux. Finalement, lorsqu'arrive le neuvième plat, vous arrêtez de manger.

Cette évocation peut vous paraître quelque peu écœurante, c'est pourquoi j'aimerais vous suggérer de l'oublier complètement. De penser à quelque chose qui puisse vous permettre de digérer plus facilement ce qui vient d'être dit, de vous sentir beaucoup plus léger. Cela peut-être une infusion, un grand verre d'eau fraîche et pure, ou une bouffée d'air qui viendrait vous laver l'intérieur. Voilà, comme ça ! Maintenant, vous vous sentez mieux, beaucoup mieux.



Vous allez imaginer maintenant que vous venez de faire une très longue promenade dans la campagne. L'air est exactement à la température que vous aimez. Le ciel est clair. Peut-être avez-vous marché le long d'une petite rivière aux eaux fraîches. Après cette marche, vous vous sentez plein d'appétit, vous rentrez chez vous et là vous attend un repas tout simple. Il s'agit d'un plat unique, peut-être un de ceux que vous faisait votre maman ou un plat de votre imagination. Il s'agit peut-être d'une simple purée, d'une assiette de riz, d'une salade ou de pâtes avec une noisette de beurre et du fromage râpé. Ce plat, vous allez le déguster, en savourer tous les goûts, toutes les nuances. Lorsque vous avez terminé votre assiette, vous vous sentez bien, très bien. Vous vous sentez rassasié et vous pouvez songer à faire une petite sieste pour favoriser votre digestion. C'est agréable de se sentir si léger, tranquille, paisible.



Scannez la page et écoutez la transe n° 47 ! Rendez-vous p. 480.



### Quelques pistes pour construire vos propres trances

#### → Une autre idée de transe

Imaginez une salle à manger majestueuse. Vous êtes assis à un bout de la table. Un majordome vient vous servir. Il ne vous apporte qu'une seule assiette avec dedans votre plat favori. Vous allez le déguster tranquillement, sous le regard bienveillant du majordome.

#### → Des mots et expressions à utiliser dans vos trances

Goût, lenteur, beauté, diversité, mince, arrondi, déguster, beauté, énergie, parfum, sécurité.

#### + Les autres trances de ce livre qui peuvent vous être utiles

Pages 138, 147 et 272.

## 48. MAIGRIR POUR RENCONTRER UN PARTENAIRE



### Je ne suis pas désirable

*Je suis beaucoup trop grosse et je ne vois pas comment je pourrais rencontrer un compagnon.*

*Comment un homme pourrait-il aimer une femme telle que moi, avec tous mes kilos en trop ? Je ne suis pas désirable. J'aimerais perdre au moins 15 kg. Je suis persuadée que, lorsque j'aurai perdu ces kilos, j'attirerai le regard des hommes et que je pourrai rencontrer l'âme sœur. J'ai de nombreux amis hommes, mais cette amitié ne se transforme jamais en quelque chose de plus intime. Je reste la bonne copine à qui l'on confie ses histoires amoureuses, ce qui est d'autant plus frustrant. J'ai vécu une seule histoire d'amour alors que j'avais dix-neuf ans. J'avais alors une relation avec un homme marié qui avait vingt-cinq ans de plus que moi.*

*S'il y a des parties de mon corps que j'aime un peu ? J'aime bien mon nez, mes yeux, mes cheveux et mes mains, mais c'est à peu près tout. Je me trouve moyenne par rapport à mes amies. Certains jours, je ne me trouve pas plus mal qu'une autre, mais, dans l'ensemble, j'ai toujours tendance à trouver les autres beaucoup mieux que moi.*

*Est-ce que j'ai envie de rencontrer un homme ? Bien sûr. C'est évident que cela risque d'apporter des changements dans ma vie, mais, oui, j'en ai très envie. Quant à vous dire ce que va m'apporter cette rencontre, je dirais de la tendresse, du bonheur, de la sécurité et un peu plus de confiance en moi. Je serai enfin comme les autres : en couple. En plus, je ne subirai plus cette pression désagréable de la part de mes parents et de ma grand-mère, qui à chaque visite me dit en gémissant qu'elle « aimerait bien avoir des arrière-petits-enfants avant de mourir » !*

*Ce n'est pas je me sente seule. J'ai une vie sociale très active. En plus, entre le travail, la lecture, mes copines, mon chat et le fait que je suis fréquemment obligée de m'occuper de ma grand-mère, il ne me reste pas beaucoup de temps.*

Rachel, 33 ans



### Les commentaires de l'hypothérapeute

Il est très vite apparu que le problème essentiel de Rachel n'est pas le poids, mais plutôt la mauvaise image qu'elle a d'elle-même, car, en fait, comme elle le dit si bien : « Certains jours, je ne me trouve pas plus mal qu'une autre. » La pression familiale, quant à elle, l'empêche d'avancer à son rythme dans son désir profond de rencontrer quelqu'un. Il n'y a rien de tel pour empêcher de progresser que de sentir le poids d'une attente, qu'elle soit intérieure ou qu'elle vienne de tierces personnes. Rachel a un emploi du temps très bien organisé et, dans le système qu'elle a mis au point, il n'y a tout simplement pas de temps pour permettre une rencontre. Il va lui falloir trouver un « créneau » pour permettre à un éventuel compagnon de trouver une place.

Si vous êtes dans un cas proche de celui de Rachel, le travail va consister à la fois à déterminer si la volonté consciente de trouver un partenaire n'est pas bloquée par des peurs inconscientes, mais aussi à travailler sur l'image que vous avez de vous-même.



### Un petit exercice avant de continuer votre séance

Si vous ressentez des symptômes proches, voici quelques questions que vous pouvez vous poser.

● À quoi ressemble l'homme idéal que vous allez rencontrer ?

● Vous l'avez rencontré. Décrivez en quelques mots votre journée de demain.

● Aimez-vous faire la cuisine ?

● Où allez-vous partir en voyage de noces ?



### Un exemple de transe : le choix du chemin

Fermez les yeux et utilisez l'une des techniques mentionnées plus haut pour entrer en transe (voir p. 79). Respirez tranquillement, à votre rythme, et savourez ce qui se passe en prenant votre temps.

Imaginez que vous marchez sur une petite route de campagne bordée d'arbres et de champs. Le soleil est haut dans le ciel. Quelques petits nuages blancs contrastent avec le bleu du ciel. La température est exactement celle que vous aimez. Vous pouvez sentir l'odeur de l'herbe coupée, que transporte une brise légère qui fait onduler les herbes et les fleurs des champs. Vous vous sentez léger, détendu. C'est très agréable de se sentir ainsi.

À un moment donné, sur cette route de campagne, des chemins se présentent. L'un s'en va sur la droite, l'autre sur la gauche et la petite route continue tout droit. Vous hésitez un instant car les destinations indiquées sur les poteaux qui bordent cette route sont toutes aussi attrayantes les unes que les autres. Vous décidez finalement de continuer votre chemin.

Vous avancez encore pendant quelques centaines de mètres et, à nouveau, d'autres chemins se présentent à vous. Là aussi, vous hésitez, mais, de nouveau, vous continuez votre route car, profondément, et malgré l'attrait que peuvent présenter ces chemins de traverse, vous savez où vous avez envie d'aller. Bien sûr, je n'en ai aucune idée, mais vous, au plus profond de vous-même, vous le savez.

La raison vous pousserait peut-être à prendre la prochaine à gauche ou la prochaine à droite, mais vous préférez vous laisser aller à vos envies secrètes. Il peut paraître difficile de trouver ses envies secrètes. Souvent, on croit savoir ce dont on a envie alors que, profondément, c'est une autre envie qui est présente et qu'il est difficile de la trouver, un peu comme un trésor que l'on rechercherait dans un labyrinthe. D'ailleurs, peu importe qu'on le trouve ou non, ce trésor existe et c'est lui qui est bon. En suivant vos envies, vous sentez qu'une sorte de paix intérieure envahit votre corps, plein de douceur, de bien-être et de détente. Il est tellement agréable de suivre son envie, cela provoque une impression de légèreté, de bien-être.

Au loin, vous entendez le clocher d'un village qui sonne dans ce décor paisible. Vous essayez un instant de compter les coups que sonne la cloche, mais, bien



vite, vous perdez le compte et vous sentez que cela n'a aucune importance. Dans ce décor paisible, le temps qui passe est paisible. Tout est d'autant plus paisible que vous savez parfaitement où vous allez et que vous allez atteindre ce but au moment où il se présentera. C'est bon de savoir ainsi que, malgré tous les chemins qui se présentent à vous, votre inconscient sait où il veut aller, alors que votre conscient, aux prises avec de multiples chemins de traverse, semble hésiter. Comme un voilier guidé par le vent, laissez-vous aller et vous finirez par arriver à bon port.

Lorsqu'enfin vous serez au but, vous découvrirez un trésor, un village, ou vous ferez une simple rencontre, et vous n'aurez pas besoin de vous demander si vous êtes arrivé, car vous saurez inconsciemment, et, très vite, consciemment aussi, que vous avez atteint le but qu'inconsciemment vous vous étiez fixé.



Scannez la page et écoutez la transe n° 48 ! Rendez-vous p. 480.



### Quelques pistes pour construire vos propres trances

#### → Une autre idée de transe

Imaginez-vous tranquillement assis à la table d'un bistrot. Vous avez tout votre temps. Tout est calme. Alors que vous regardez le menu, vous vous apercevez après quelques instants qu'un homme est assis à côté de vous et qu'il vous regarde.

#### → Des mots et expressions à utiliser dans vos trances

Prendre du temps, tranquillité, sécurité, décidé, image, diversité, reflet, douceur, beauté, variété.



#### Les autres trances de ce livre qui peuvent vous être utiles

Pages 104, 155 et 207.



## LES DÉPENDANCES

Schématiquement, les addictions génèrent deux types de dépendances. L'une correspond à un besoin physique. Dans le cas de la cigarette par exemple, il s'agit de la nicotine et des autres composants chimiques de la cigarette dont le corps finit par avoir du mal à se passer. L'autre type de dépendance correspond à un besoin psychologique, qui est tout aussi fort que le premier. Ce dernier type est sans doute lié aux automatismes, à l'habitude, au rituel qui entourent l'addiction en tant que telle, et dont il est difficile de rompre le cercle vicieux.

Tous les automatismes que nous développons sont loin d'être néfastes, bien au contraire. Ainsi, lire, écrire, marcher, manger sont des actions que nous effectuons sans nous poser de questions, d'une façon automatique. Ces automatismes sont profondément intégrés à notre inconscient. Il en est de même pour des habitudes beaucoup plus

néfastes telles que le tabac. À partir d'un moment, le geste de sortir une cigarette de son paquet, celui de la porter à sa bouche, de l'allumer et d'inhaler la fumée deviennent des automatismes dont nous n'avons plus du tout conscience. À ces automatismes s'ajoute le plaisir physique que l'on peut tirer de ces dépendances. Toutefois, le plaisir qui découle de ces addictions finit par être contrebalancé par toutes les inquiétudes, soucis de santé et autres problèmes qui leurs sont liés. S'engage alors une lutte entre l'inconscient et le plaisir supposé que l'on attache à ces addictions et le conscient qui peut, logiquement, penser que de telles addictions sont problématiques et doivent disparaître.

Il serait vain d'essayer de trouver les sources de ces addictions car elles sont souvent anodines : faire comme les copains ou chercher un certain réconfort. Le travail en autohypnose va consister non pas à utiliser ce « débat » entre le conscient et l'inconscient, entre « Je veux arrêter » et « Je veux continuer », mais plutôt à essayer de changer les schémas inconscients qui font que l'addiction est un enchaînement « logique » soi-disant impossible à changer.

Attention, en cas d'addiction grave et persistante, il peut être nécessaire, au moins dans un premier temps, de faire appel à un hypnothérapeute pour vous aider !

## 49. ARRÊTER DE FUMER



### L'idée que je suis dépendant de la cigarette m'est devenue insupportable

J'ai commencé à fumer lorsque j'avais quatorze ans, essentiellement pour faire comme les copains. À l'époque, j'avais l'impression que ça faisait très mature. Puis, très vite, je me suis aperçu que je ne pouvais pas m'arrêter. D'ailleurs, j'avais l'impression que, grâce à la cigarette, j'étais beaucoup plus détendu, que je réfléchissais mieux. À l'époque, la question d'arrêter de fumer ne se posait même pas car tous mes copains et beaucoup de mes copines en faisaient autant.

Ma première tentative pour arrêter de fumer remonte à l'année de mes trente-deux ans. Cette année-là, j'ai eu une très forte bronchite. Pas moyen d'arrêter de tousser... Le médecin m'a conseillé de stopper la cigarette, ce que j'ai fait pendant près de trois mois. Ma bronchite s'est arrêtée, mais j'ai pris plus de 7 kg et j'étais sans arrêt sur les nerfs. Quelques mois plus tard, ma femme m'a quitté. Rien à voir avec la cigarette, si ce n'est que que j'ai commencé à avoir des angoisses et que j'ai repris mes mauvaises habitudes... À ce moment, je consommais jusqu'à deux paquets par jour.

Deux ans plus tard, rebelote, j'ai à nouveau eu une broncho-pneumonie. Mon médecin m'a fermement conseillé d'arrêter la cigarette. Là encore, je l'ai fait pendant plus de six mois. Mais comme je continuais à prendre du poids et que mes nerfs étaient à fleur de peau, j'ai décidé de reprendre mon vice en essayant toutefois de limiter ma consommation. Le résultat n'a pas été très probant. Après quelques semaines, j'avais retrouvé mon rythme de deux paquets par jour.

Cette fois, je suis bien décidé à arrêter. Je viens de perdre, coup sur coup, deux amis d'un cancer du poumon lié au tabagisme et, dans le département où je travaille, un de mes collègues, avec qui j'avais l'habitude d'aller fumer durant la pause à l'extérieur de l'immeuble, vient de faire un infarctus. Le médecin qui l'a traité lui a signifié très fermement qu'il risquait de faire un nouvel arrêt cardiaque s'il continuait à fumer.

Si j'éprouve du plaisir à fumer ? Oui et non. D'un côté, il est vrai que la première cigarette de la journée ou celle que je peux fumer après un bon repas me donnent une impression de bien-être très agréable. D'un autre côté, l'idée que je suis dépendant de la cigarette m'est devenue insupportable, et, à partir de là, je n'ai plus aucun plaisir à fumer.

Marc, 55 ans



### Les commentaires de l'hypnothérapeute

Arrêter de fumer n'est pas chose de facile car la nicotine et d'autres produits qui se trouvent dans les cigarettes sont des drogues addictives puissantes. Même si les dangers de la cigarette sont reconnus par tous et inscrits en lettres grasses sur chaque paquet, le plaisir que procure la cigarette est bien souvent supérieur aux angoisses qu'elle devrait provoquer. L'hypnose et l'autohypnose sont des méthodes reconnues pour arrêter de fumer, encore faut-il que le fumeur en ait réellement envie. Cette envie doit être non seulement intellectuelle, mais aussi viscérale, sinon le sevrage ne fonctionnera pas.

L'exemple de Marc est assez typique. Des événements extérieurs, dans ce cas le décès de deux amis, déclenchent une réaction suffisamment forte pour qu'il décide d'arrêter de fumer. Malheureusement, entre la décision et la mise en place du processus de sevrage, il y a tout un chemin à parcourir qui n'est pas des plus faciles.

Si vous êtes dans un cas proche de celui de Marc, l'un des premiers pas à franchir est de vous convaincre que vous êtes tout à fait capable de changer, qu'il n'y a rien d'inéluctable dans le fait de fumer et que votre inconscient peut prendre un autre modèle que celui qui existe.



### Un petit exercice avant de continuer votre séance

Si vous ressentez des symptômes proches, voici quelques questions que vous pouvez vous poser.

- Éprouvez-vous du plaisir à fumer ?
- Qu'est-ce qui vous pousse à vous priver de ce plaisir ?
- Par quel autre plaisir pourriez-vous remplacer la cigarette ?
- Demain, vous arrêtez de fumer. Qu'allez-vous faire avec l'argent que vous allez économiser ?



### Un exemple de transe : les parfums de la forêt

Fermez les yeux et utilisez l'une des techniques mentionnées plus haut pour entrer en transe (voir p. 79). Respirez tranquillement, à votre rythme, et savourez ce qui se passe en prenant votre temps.

Imaginez que vous êtes dans la montagne. Une montagne telle que vous aimez à vous l'imaginer : des collines vallonnées ou des monts escarpés, cela n'a aucune importance. Sur cette montagne, il y a une forêt. Je vous propose d'aller vous promener dans cette forêt. Le ciel est d'un bleu limpide, le soleil brille et l'air est à la température que vous aimez.

Vous pouvez entendre les différents bruits qu'on discerne en général dans la forêt, des oiseaux qui chantent, le bruit des arbres qui bougent, peut-être d'autres petits animaux qui fréquentent la forêt. Je vous demande de respirer tranquillement l'air pur de cette forêt. Vous pouvez peut-être distinguer l'odeur des sapins, celle beaucoup plus humide des champignons. L'air est frais et léger. Sentez comme il pénètre dans vos narines, descend dans vos poumons que vous pouvez gonfler pour absorber toute cette douce fraîcheur. Respirez profondément. À chaque inspiration, vous pouvez distinguer un parfum différent, peut-être celui d'une fleur comme le muguet, peut-être celui du bois coupé. Vous entendez toujours le chant des oiseaux dans les arbres.

Sur votre gauche, sur une branche, vous pouvez voir un écureuil. Il vous regarde, puis il saute sur une autre branche, léger, libre comme l'air. Vous êtes maintenant à l'extérieur de la forêt et devant vous s'étendent des prairies vallonnées. Vous respirez profondément et vous pouvez sentir l'odeur du foin coupé. Dans le lointain, peut-être entendez-vous les cloches des vaches qui paissent en liberté. Vous vous sentez bien, détendu, avec cette impression de pouvoir respirer librement sans aucune contrainte.

Cette liberté, vous savez que vous pouvez la conserver aussi longtemps que vous voulez, car la montagne est libre, tout comme vous être libre. La montagne est calme, tout comme vous êtes calme et détendu. Vous vous sentez bien, très bien. Libre, très libre, comme l'esclave qui a brisé les chaînes qui le retenaient. Vous pouvez vous laisser envelopper par l'air frais et léger, l'absorber et sentir comme il régénère chacune de vos cellules. Cet air nettoie les milliards de cellules que comporte votre corps. Vous êtes une personne nouvelle et, en tant que telle, vous avez droit à un nouveau départ de pureté, de légèreté, de liberté.



Scannez la page et écoutez la transe n° 49 ! Rendez-vous p. 480.



### **Quelques pistes pour construire vos propres transes**

#### **→ Une autre idée de transe**

Imaginez un jardin plein de fleurs et imaginez les senteurs qui s'en dégagent. Respirez profondément les parfums qui viennent à vous.

#### **→ Des mots et expressions à utiliser dans vos transes**

Pureté, parfum, senteur, fleurs, sapin, douceur, légèreté, liberté, respiration, poumon.

#### **+ Les autres transes de ce livre qui peuvent vous être utiles**

Pages 151, 155 et 276.

## 50. ARRÊTER LE HASCHISCH



### J'ai l'impression que toute ma vie tourne autour de mon addiction .....

*J'ai commencé à fumer du haschisch quand j'avais quinze ans. À l'époque, j'étais au lycée et c'était une mode pour la plupart des jeunes de ma classe. Il y avait toujours quelqu'un qui, lors des soirées entre amis ou à la sortie du lycée, avait un peu de shit sur lui. C'est vrai que c'était très agréable. Cela nous permettait de rigoler de tout et de rien, alors que la situation était relativement stressante en classe. En plus, les perspectives pour le futur n'étaient pas brillantes. Tout le monde parlait de chômage, de licenciements et ces petites parties de fumette permettaient de s'évader.*

*Avec les années, j'ai commencé à fumer de plus en plus. Pour en arriver aujourd'hui à griller ma première cigarette de hash dès que je me réveille, à 11 h. Actuellement, j'ai interrompu mes études après avoir passé le bac et commencé ma première année de droit. Je passe mon temps à fumer des joints. Chaque matin, je prends de bonnes résolutions en me disant que je vais juste en griller un et que j'arrêterai là. Mais le plaisir du premier incite à en consommer un deuxième, et ainsi de suite. Vers 15 h, je ne sais plus très bien où j'en suis.*

*Lorsque j'ai fumé, je me sens léger, plus rien ne compte, je n'ai plus de souci. J'ai envie de rire, et j'ai l'impression que je m'amuse beaucoup. Je suis détendu. Je me sens bien.*

*J'ai essayé de travailler, mais je n'ai pas l'esprit à ça. Je me sens dominé par cette habitude, très agréable, mais qui me coince complètement. J'ai l'impression que toute ma vie tourne autour de mon addiction.*

*Pour l'instant, mes parents, qui habitent à 200 km de chez moi, continuent à me financer en croyant que je poursuis mes études. Mais il arrivera un jour où ils se rendront compte de ce qui se passe réellement et là, je ne sais vraiment pas comment je vais pouvoir me débrouiller.*

Kévin, 22 ans



### Les commentaires de l'hypnothérapeute

Kevin fait face à un problème difficile. Il éprouve beaucoup de plaisir à fumer des joints et c'est le message essentiel qui est transmis à son inconscient. Dans ses moments de lucidité, son intellect peut lui dire que cette habitude est mauvaise et qu'il court à la catastrophe, mais cela demeure une réflexion purement intellectuelle face à une sensation physique agréable. Cela va d'autant plus compliquer la tâche qui va consister à convaincre son inconscient que fumer ainsi du haschisch à longueur de journée est néfaste.

Si vous êtes dans un cas proche de celui de Kevin, le travail en hypnose va consister à vous laisser entendre qu'il y a autre chose de bon dans la vie. Dans l'exemple de transe qui vous est donné ci-dessous, il s'agit d'une rencontre, mais cela peut-être n'importe quelle autre passion qui pourrait susciter une autre envie.



### Un petit exercice avant de continuer votre séance

**Si vous ressentez des symptômes proches, voici quelques questions que vous pouvez vous poser.**

- Comment vous sentez-vous lorsque vous avez fumé ?
- Qu'est-ce qui pourrait être meilleur que de fumer un joint ?
- Qu'est-ce qui pourrait vous obliger à arrêter ?
- Aimerez-vous aller à Hawaï ou dans une autre île du Pacifique ?



## Un exemple de transe : une autre planète

Fermez les yeux et utilisez l'une des techniques mentionnées plus haut pour entrer en transe (voir p. 79). Respirez tranquillement, à votre rythme, et savourez ce qui se passe en prenant votre temps.

Imaginez que vous êtes sur une autre planète. Une planète qui n'est rien qu'à vous. Une planète façonnée avec les images et les envies que vous pouvez avoir. Une planète sur laquelle il n'y a pas de gravité. Vous pouvez vous y sentir léger. D'ailleurs, si vous en avez envie, vous pouvez même voler et observer votre planète depuis le ciel. Observez toutes les couleurs qui s'y côtoient. Observez la beauté des paysages, les maisons, les fleurs, le ciel d'une couleur incomparable, les soleils qui brillent dans le ciel. Vous vous sentez léger et bien.

Mais peut-être avez-vous envie, à un moment ou à un autre, de changer légèrement cette planète. Peut-être, en particulier, avez-vous envie de la peupler avec des amis, des hommes et des femmes avec lesquels vous sentez bien. Comme vous être le maître de ces lieux, aux endroits qui vous conviennent, vous pouvez imaginer des maisons, des châteaux, ou peut-être simplement des huttes. Lorsque vous avez réparti ces habitations dans votre paysage, vous pouvez aller rendre visite aux personnes qui les habitent. Peut-être allez vous retrouver de vieux amis, ou de parfaits inconnus. Toutes et tous vous sont agréables à rencontrer. Vous allez parler avec eux, peut-être même allez-vous déjeuner ou dîner avec certains d'entre eux.

Vous pouvez sentir comme cette vie sociale est agréable. Elle vous permet d'échanger des idées, de discuter, de rire, de vous amuser et peut-être de rencontrer une personne avec laquelle vous auriez envie de faire un brin de chemin. Une personne avec laquelle vous auriez envie d'échanger plus que des paroles, de la tendresse, de l'amitié, et pourquoi pas des caresses.

Toujours sur votre planète, dessinez maintenant un chemin, un chemin bordé d'arbres de toutes les couleurs, de chants d'oiseaux et vous vous promenez sur ce chemin en tenant par la main cette personne avec qui vous vous sentez bien. Le chemin est, comme tous les chemins, inégal. Parfois, il y a des cailloux qui dépassent, des trous creusés par la pluie, mais, malgré tout, vous vous sentez bien à côté de cette personne dont vous tenez la main et qui, elle aussi, se sent particulièrement bien avec vous. Vous avancez sur ce chemin jusqu'à arriver



dans votre demeure. Je ne sais pas s'il s'agit d'un château, d'une simple maison, ou même d'une tente, mais vous, vous le savez.

Lorsque vous arrivez chez vous, vous entrez dans ce lieu toujours accompagné par cette personne avec laquelle vous vous sentez bien. Vous pouvez ressentir un sentiment de plénitude. Vous vous sentez bien, très bien. Aujourd'hui peut-être, ou bien demain, vous allez compléter cette vie, déjà bien remplie de bonheur, par une activité qui vous passionne. Je ne sais pas ce dont il s'agit, mais vous vous le savez. Vous vous sentez bien, très bien.



*Scannez la page et écoutez la transe n° 50 ! Rendez-vous p. 480.*



### **Quelques pistes pour construire vos propres transes**

#### **→ Une autre idée de transe**

Imaginez que vous vivez à une époque qui vous convienne parfaitement. Peut-être est-ce le Moyen Âge, la conquête de l'Ouest, ou la conquête de l'espace. Vous êtes le héros de l'une de ces sagas épiques. Laissez aller votre imagination car, de tout temps, tout est possible.

#### **→ Des mots et expressions à utiliser dans vos transes**

Rêve, réalité, quotidien, plaisir, découvertes, paisible, enthousiasmant, bien-être, détente, activités, passion.



#### **Les autres transes de ce livre qui peuvent vous être utiles**

Pages 138, 163 et 233.

## 51. BOIRE MODÉRÉMENT


**Ce que j'aimerais, c'est pouvoir contrôler ce que je bois .....**

*Je n'ai pas vraiment un problème d'alcool mais, le soir, lorsque je rentre du travail, j'aime bien me verser un petit verre de vin. C'est comme un rituel de bienvenue. Je vis seule avec mes deux chats et ce rituel est important pour me sentir bien chez moi. Une fois que je me suis mise à l'aise, je commence à grignoter : des amandes salées ou des olives et, souvent, pour accompagner ce petit en-cas, je me verse un deuxième verre de vin. Jusque-là, tout va bien.*

*Puis je me prépare quelque chose à manger. Durant le repas, je bois encore un verre. Mon problème commence véritablement sur le coup de 21 h lorsque je m'installe devant ma télé pour passer la soirée. C'est comme si la machine s'emballait et je ne peux pas m'empêcher de continuer à boire. Au début, c'est de la dégustation : je bois lentement et j'apprécie ce qu'il y a dans mon verre. Mais, très vite, je commence à boire n'importe quoi et je ne peux plus m'arrêter. Vers 23 h, souvent, je m'endors sur mon canapé.*

*Je ne me sens pas ivre mais il est vrai que je bois jusqu'à une bouteille, voire un peu plus par soirée. Ce que j'aimerais, c'est non pas arrêter complètement de boire, car c'est un plaisir qui peuple ces moments de solitude, mais plutôt pouvoir contrôler ce que je bois et m'arrêter avant de sombrer complètement dans un sommeil éthylique. Ce qui me frustre le plus, c'est cette absence de contrôle.*

Véronique, 53 ans



### Les commentaires de l'hypnothérapeute

La façon qu'a Véronique d'aborder son problème d'alcool est difficile à traiter. Si à la fin de notre discussion, elle admet en effet avoir un problème d'alcool, lors de la description de ses symptômes, elle commence par dire qu'elle n'a pas vraiment un problème d'alcoolisme. Par ailleurs, elle ne cherche pas à arrêter de boire, mais à diminuer sa consommation. Elle aimerait pouvoir la contrôler et s'arrêter au moment où elle considère qu'elle dépasse les bornes. Cette demande est beaucoup plus compliquée que celle de personnes qui cherchent à arrêter complètement de boire. En effet, lorsque Véronique a consommé plusieurs verres de vin, elle n'est plus à même de respecter les limites qu'elle se serait fixées. Une difficulté supplémentaire est que la consommation d'alcool est sa façon à elle de chasser les angoisses de la solitude. À partir de là, il est très difficile de convaincre l'inconscient d'arrêter un plaisir qui empêche les angoisses de dominer.

Si vous êtes dans un cas proche de celui de Véronique, le travail en hypnose et en autohypnose va désamorcer la spirale qui s'installe alors.



### Un petit exercice avant de continuer votre séance

Si vous ressentez des symptômes proches, voici quelques questions que vous pouvez vous poser.

- Aimez-vous l'alcool ?
- Quel type de plaisir vous apporte-il ?
- Quel est le genre de film que vous préférez ?
- Pourquoi vouloir arrêter de boire, ou même diminuer votre consommation ?



### Un exemple de transe : la dégustation

Fermez les yeux et utilisez l'une des techniques mentionnées plus haut pour entrer en transe (voir p. 79). Respirez tranquillement, à votre rythme, et savourez ce qui se passe en prenant votre temps.

Imaginez que vous êtes à une table avec de nombreux convives. Vous avez devant vous des plats que vous aimez beaucoup. Je ne connais pas exactement les plats que vous aimez, mais nous pouvons supposer un instant qu'il s'agit d'un gratin dauphinois onctueux, d'une tranche de gigot saignante, de haricots verts et peut-être d'une salade. Si vous n'aimez pas un de ces plats, remplacez-le par un autre de votre choix. Devant votre assiette, il y a un verre de vin : celui que vous préférez. Peut-être est-ce un bordeaux, un bourgogne ou un côtes-du-rhône. Sa couleur est particulièrement belle.

Vous allez commencer par déguster ce qui se trouve dans votre assiette : un peu de gratin dauphinois, un morceau de viande, quelques haricots verts. Mastiquez lentement cette nourriture. Peut-être parviendrez-vous à vous abstraire des discussions environnantes pour vous concentrer sur ce qui se passe dans votre bouche et apprécier ce mélange de parfums et de goûts.

Lorsque vous avez avalé le contenu de votre bouche, prenez votre verre de vin. Portez-le avec lenteur à votre bouche, en décomposant chacun des gestes qui va permettre à votre verre d'atteindre vos lèvres. Puis inclinez légèrement le verre afin que le liquide se déverse dans votre bouche. Vous sentez le goût délicat du vin qui titille vos papilles. Vous gardez quelques secondes ce liquide dans votre bouche, puis vous l'avalez tout en sentant le chemin qu'il parcourt depuis votre bouche, en passant par l'œsophage, jusqu'à votre estomac. Cela fait, vous reposez lentement votre verre, puis vous recommencez l'ensemble de l'opération. Toujours avec une certaine lenteur afin de savourer à la fois les mets et la boisson que vous avalez.

Lorsque votre verre et votre assiette sont vides, vous pouvez vous mêler à la conversation. Pendant tout le repas, vous ne boirez que deux verres de vin. Une fois ces deux verres vides, une envie vous viendra de boire de l'eau. Si un des convives venait à vous servir un troisième verre de vin et que, par le plus grand des hasards, vous le portiez à votre bouche, son goût aigre, et l'idée qu'il pourrait vous rendre malade, vous le feriez reposer immédiatement sur la table. Souvenez-vous, vous avez droit uniquement à deux verres de vin pendant ce repas.



*Scannez la page et écoutez la transe n° 51 ! Rendez-vous p. 480.*



### **Quelques pistes pour construire vos propres transes**

#### **→ Une autre idée de transe**

Imaginez que vous faites du ski. Le versant de la montagne est particulièrement pentu. Si, au début, vous avez l'impression de vous laisser emporter par votre vitesse, je vous propose ensuite de vous arrêter fréquemment pour profiter du paysage, du soleil, du ciel bleu et de la neige.

#### **→ Des mots et expressions à utiliser dans vos transes**

Freiner, endiguer, ralentir, goûter, apprécier, déguster, contrôler, détendu.



#### **Les autres transes de ce livre qui peuvent vous être utiles**

Pages 121, 147 et 310.

## 52. L'ADDICTION AUX JEUX



### La machine s'est emballée et j'ai joué de plus en plus .....

*Tout a commencé par une blague quand j'avais vingt-deux ans. Nous avons décidé avec des copains de fêter un anniversaire dans un casino, qui certains soirs offrait le champagne. Nous avons passé la soirée à manger, à boire et à jouer. Ce soir-là, dans l'euphorie générale, j'ai gagné pas mal d'argent. Sur le moment, je n'ai ressenti que du plaisir, le plaisir d'être avec mes amis, de bien manger, de bien boire, mais aussi de gagner.*

*Ce n'est que quelques jours plus tard que j'ai proposé à un des amis avec lesquels j'étais sorti de retourner au casino. Il a accepté ma proposition, mais, au dernier moment, un empêchement l'a retenu et je me suis retrouvé seul au casino. C'était une impression bizarre, à la fois de la tension, du plaisir, et l'envie profonde de renouveler mon « exploit » de la première fois. À l'époque, je jouais à la roulette.*

*Lors des premiers coups, je me suis montré très prudent et je n'ai joué que quelques jetons à la fois, mais, bien vite, la machine s'est emballée et j'ai joué de plus en plus. Comme j'avais ma carte de crédit, j'ai fait plusieurs allers-retours entre la caisse et la table. En fin de soirée, j'avais perdu une somme assez conséquente, ce qui m'a calmé dans un premier temps. Mais, au bout d'une semaine ou deux, je ne me souviens plus exactement, j'ai senti que c'était un jour de chance et je suis retourné au casino.*

*Comme la première fois, j'ai gagné quelques sous. Ils ne compensaient que très peu ce que j'avais perdu la fois précédente, mais peu importe : la sensation était là, une sorte d'euphorie qui me donnait l'impression de marcher à quelques mètres du sol.*

*Je me sentais à la fois euphorique et tout-puissant. J'avais l'impression que rien ne pouvait me résister et que ma bonne étoile me protégeait de tout. Dans ces premiers temps, ce qui dominait surtout, c'était l'excitation et le plaisir.*

*Puis la machine s'est emballée et j'ai commencé à jouer d'une façon spasmodique. Aujourd'hui, j'ai perdu complètement le contrôle de ce qui se passe. Je ne peux plus me passer de jouer et cela ne concerne pas uniquement la roulette, mais aussi le poker, les courses de chevaux...*

*Lorsque je perds, je me sens nul. Je pense que je suis un imbécile de jouer ainsi. Je suis couvert de dettes, ma femme m'a quitté parce que je n'arrivais pas à réfréner mes envies de jouer et ma vie sociale s'est rétrécie comme peau de chagrin. Comme j'ai emprunté de l'argent à presque*

*tous mes amis et que je suis incapable de les rembourser, je n'ose plus les revoir tellement j'ai honte. J'ai honte de perdre ainsi le contrôle.*

Stéphane, 40 ans



### **Les commentaires de l'hypnothérapeute**

L'addiction aux jeux se déroule sur plusieurs tableaux. Tout d'abord, et dans une moindre mesure, elle permet de rêver de changer de vie et de statut social et de réaliser ses rêves. Ensuite, comme dans le cas de Stéphane, au début, elle procure un plaisir, celui de gagner. Ce plaisir, comme la plupart des plaisirs que nous pouvons enregistrer, libère de l'endorphine, qui génère un bien-être, des émotions positives et agréables.

Sur la base de cette constatation, notre inconscient cherche par tous les moyens à renouveler cette expérience. Suivant les différentes barrières qui existent au sein de l'inconscient et du conscient, cette expérience peut demeurer ponctuelle, mais, lorsque l'environnement psychologique s'y prête, ce circuit du plaisir peut s'emballer. Le joueur va passer ainsi par des périodes d'excitation, de jouissance, et, lorsqu'il perd, de honte et de dépression.

Dans un cas proche de celui de Stéphane, le travail va consister à trouver d'autres chemins vers d'autres plaisirs. Sans pour autant insister fortement sur l'addiction elle-même, qui rencontre déjà une forte réprobation aussi bien de la part du joueur que des personnes qui l'entourent. Il est aussi très important de valoriser le moindre des succès que le joueur rencontre dans cette lutte quotidienne contre son addiction.



### Un petit exercice avant de continuer votre séance

Si vous ressentez des symptômes proches, voici quelques questions que vous pouvez vous poser.

Jouez-vous pour devenir riche ?

À quel moment éprouvez-vous du plaisir à jouer ?

Y a-t-il d'autres plaisirs dans la vie que vous appréciez particulièrement ?

Que feriez-vous si vous gagniez des millions ?



### Un exemple de transe : la rencontre

Fermez les yeux et utilisez l'une des techniques mentionnées plus haut pour entrer en transe (voir p. 79). Respirez tranquillement, à votre rythme, et savourez ce qui se passe en prenant votre temps.

Bien sûr, les plaisirs sont différents pour chacun d'entre nous, mais peut-être y a-t-il un plaisir qui vous est plus agréable qu'un autre. Peut-être est-ce un bon repas, ou une rencontre fortuite avec une personne qui vous plaît, ou encore le fait de rester tranquillement au soleil sur le bord d'une plage. Il est très difficile de savoir ce qui vous fait vraiment plaisir. Je peux supposer qu'une rencontre avec une jeune femme (ou un jeune homme si vous recherchez un compagnon – vous l'imaginerez alors jusqu'au bout de la transe) est quelque chose qui peut vous attirer. Je vous propose donc d'imaginer que vous êtes à la terrasse d'un café. Ce peut être non loin de chez vous ou dans un autre pays comme par exemple en Grèce. Sur cette petite place ombragée, vous pouvez entendre une musique typique et sentir à la fois les odeurs de cette cuisine délicieuse et les effluves des oliviers qui vous entourent. Vous vous sentez bien.

Au bout d'un moment, vous vous apercevez que vous n'êtes pas seul(e) sur cette terrasse, il y a tout près de vous, à une autre table, une jeune femme qui vous plaît. Je ne sais pas si elle est blonde, brune ou rousse. Peu importe, vous, vous le savez. Vous la regardez en faisant semblant de ne pas le faire. Et vous pouvez sentir cette forme d'excitation qui précède une rencontre. Peut-être ne savez-vous pas quoi lui dire pour engager la conversation. Peut-être est-ce elle qui va engager la discussion. Je n'en sais rien et cela n'a pas d'importance. L'essentiel, c'est que vous ressentiez ce titillement qui peut-être provoque quelques frissons,



même imperceptibles. Le fait est qu'au bout d'un instant, vous vous trouvez à la même table que cette jeune femme. Vous pouvez sentir l'odeur de ses cheveux, le rayonnement de son sourire, le plaisir qu'elle a à parler avec vous et le plaisir réciproque que vous trouvez à sa présence.

Peu à peu, le lien se crée entre vous. Ce lien est fait de mots, d'émotions, de sensations. Vous vous sentez bien en sa compagnie et c'est ce qui compte avant tout. Je ne sais pas combien de temps durera cette rencontre, ni si elle est faite pour durer, mais, dans l'instant, elle vous procure un plaisir indéniable. Vous pouvez sentir ce plaisir dans tous vos neurones, dans toutes vos cellules, un peu comme si cette rencontre avait déclenché en vous une série de réactions chimiques des plus agréables. Vous vous sentez bien, très bien.



*Scannez la page et écoutez la transe n° 52 ! Rendez-vous p. 480.*



### **Quelques pistes pour construire vos propres transes**

#### **→ Une autre idée de transe**

Imaginez que vous êtes loin, très loin sur une île déserte. Vous allez redécouvrir tous les plaisirs de la solitude et aussi de la construction d'un futur qui est à vous. Rien qu'à vous. Vous vous sentez détendu et parfaitement à l'aise dans votre monde.

#### **→ Des mots et expressions à utiliser dans vos transes**

Changement, modifier, métamorphoser, transformer, tranquillité, bien-être, sécurité, calme, sérénité.



#### **Les autres transes de ce livre qui peuvent vous être utiles**

Pages 138, 199 et 233.



## **LES RELATIONS AMOUREUSES ET LE COUPLE**

À priori, il peut sembler étrange qu'Aphrodite, la déesse grecque de l'amour, et Hypnos, le dieu du sommeil, se rencontrent et que l'hypnose ou l'autohypnose, qui sont avant tout un travail sur soi-même, puissent être utiles dans les cas de relations amoureuses difficiles, alors que, bien souvent, le problème semble « venir de l'autre ». Même si les romans, les films et la télévision laissent entendre que l'hypnose permet de manipuler votre interlocuteur, vous ne parviendrez jamais à vous faire aimer de l'autre si il ou elle n'a pas envie de le faire. Par contre, l'hypnose et l'autohypnose peuvent vous permettre de changer votre attitude face aux événements dont vous vous sentez être la « victime », ou plutôt le sujet principal, et donc de changer le cours desdits événements. Ainsi, si pour une raison ou pour une autre, une personne a, inconsciemment, peur

de s'engager dans une relation durable, l'hypnose et l'autohypnose vont faire diminuer sa peur et vont lui permettre de ne pas repousser toutes les avances.

L'hypnose et l'autohypnose peuvent aussi vous permettre de vaincre certaines difficultés auxquelles vous pouvez être sujet dans le domaine de la sexualité. Elles vont en particulier vous aider à vaincre certaines peurs qui génèrent des réactions indésirables telles que les « pannes » ou les éjaculations précoces pour les hommes, l'absence de plaisir ou le manque de désir pour les femmes.

L'hypnose et l'autohypnose donnent également des pistes pour aborder différemment les problématiques liées à la vie en couple et, si, par malheur, une rupture devait avoir lieu, elles vous aideraient à faire le deuil d'une relation, souvent devenue caduque sans même que vous ne vous en soyez rendu compte.

## 53. LA HONTE DE SON PÉNIS


**Mon pénis est beaucoup trop petit** .....

Jules est venu consulter parce qu'il avait des problèmes de sommeil. En quelques séances, ses problèmes ont disparu mais, lorsqu'il se trouve suffisamment en confiance, au détour d'une conversation, ce qui le tourmente depuis son adolescence surgit d'une façon inopinée. Alors que je lui demande comment il dort lorsqu'il est avec une compagne, il finit par m'avouer très gêné qu'il n'a jamais dormi avec une femme.

*Je n'ai jamais couché avec une femme parce que mon pénis est beaucoup trop petit. Il suffit de regarder Internet pour s'apercevoir que mon sexe est très en dessous de la moyenne. Avec un tel pénis, j'imagine qu'aucune femme ne voudra de moi. Bien au contraire, elle ne pourra que rire à peine m'aura-t-elle vu nu. Cela me tourmente depuis que je suis tout jeune. Au collège, je n'osais jamais prendre une douche avec les autres élèves et je n'ai jamais utilisé les urinoirs dans les lieux publics de peur que mon voisin ne voie mon sexe minuscule.*

*Je n'ai jamais osé en parler ni à un ami ni même à un médecin. J'ai même essayé plusieurs systèmes qui sont proposés sur Internet, mais je me suis vite aperçu qu'il s'agissait d'attrape-nigauds qui n'avaient aucun effet. La seule chose qui me reste, c'est la masturbation en regardant des images ou des films pornographiques sur Internet. Et encore, actuellement, il m'arrive fréquemment de ne même plus avoir d'érection.*

Jules, 30 ans

.....



### Les commentaires de l'hypnothérapeute

La taille du pénis est un problème auquel sont confrontés de nombreux hommes. Près d'un homme sur deux pense que son pénis n'est pas assez long. Cette pensée tourne parfois à l'angoisse et génère ce que l'on nomme, comme dans le cas de Jules, le « syndrome du vestiaire », c'est-à-dire la peur de se mettre nu dans un vestiaire devant d'autres hommes. Cette taille est pour beaucoup le symbole de leur virilité. De ce point de vue, Internet ne fait rien pour atténuer le complexe de certains hommes. Répéter en consultation des évidences comme le fait que le plaisir d'une femme n'est pas lié à la taille du pénis car la plupart des zones érogènes féminines se situent à quelques centimètres de l'entrée du vagin et que la stimulation du clitoris ou du point G n'a rien à voir avec cette taille, ne sert à rien. La croyance est telle qu'elle est difficile à combattre avec de telles affirmations.

Si vous êtes dans un cas proche de celui de Jules, la base du travail hypnotique est dans un premier temps de vaincre cette appréhension liée aux femmes. Dans un second temps, il s'agit de faire accepter que la taille du pénis n'est pas un critère pour entrer en relation avec une femme ni même pour avoir des relations sexuelles. Il s'agit avant tout de donner confiance en soi dans le cadre de l'intimité.



### Un petit exercice avant de continuer votre séance

Si vous ressentez des symptômes proches, voici quelques questions que vous pouvez vous poser.

- De quelle taille devrait être votre sexe pour que vous osiez entrer en relation avec une femme ?
- De quel genre de femmes pourriez-vous avoir envie ?
- Comment se passera votre prochaine rencontre avec une femme ?
- Où aimeriez-vous emmener votre prochaine conquête ?
- De quelles parties de votre corps êtes-vous fier ?



### Un exemple de transe : profiter du moment présent

Fermez les yeux et utilisez l'une des techniques mentionnées plus haut pour entrer en transe (voir p. 79). Respirez tranquillement, à votre rythme, et savourez ce qui se passe en prenant votre temps.

Imaginez que vous êtes dans une pièce où vous vous sentez en parfaite sécurité. Si vous le désirez, peut-être y a-t-il une musique douce, des lumières tamisées, ou tout autre décor qui pourrait vous plaire et vous satisfaire, car vous êtes ici pour votre plaisir, et uniquement votre plaisir. Vous n'avez pas à vous soucier du reste.

Si vous êtes d'accord, vous allez imaginer que vous êtes nu sur le lit qui se trouve au milieu de cette pièce. Pour préserver votre pudeur, vous pouvez, si vous en avez envie, imaginer que vous êtes recouvert d'un drap de couleur. Si vous êtes toujours d'accord, et seulement si vous êtes d'accord, vous pouvez imaginer qu'autour de ce lit se trouvent une ou plusieurs jeunes femmes qui ne sont là que pour vous faire plaisir. Je ne sais pas à quoi elles peuvent ressembler mais vous, vous le savez. Peut-être sont-elles petites ou grandes, blondes, brunes ou rousses. Peut-être ont-elles la peau claire ou foncée, peu importe, c'est vous qui décidez.

Tout en restant couvert, vous pouvez sentir leurs mains se glisser sur le drap et commencer à vous caresser. Tout d'abord, ces caresses restent sur le haut de votre corps et vous pouvez sentir, à travers le drap, la douceur de la peau qui se promène sur votre torse. Puis ces mains se mettent à descendre avec une lenteur excitante jusqu'à atteindre votre sexe. N'oubliez pas que vous êtes là uniquement pour votre plaisir. Vous n'avez pas à vous soucier de quoi que ce soit d'autre.

Peut-être, dans le futur, en d'autres circonstances, pourrez-vous rendre la pareille à ces jeunes femmes qui vous procurent du plaisir. Mais, pour l'instant, contentez-vous d'apprécier. Sans vous poser d'autres questions, profitez du moment présent. Si vous le voulez, leurs caresses peuvent devenir encore plus précises. Elles peuvent utiliser d'autres parties de leur corps pour vous toucher, vous envelopper, vous aimer. Votre seule action est de vous laisser faire, de profiter de l'instant présent sans vous soucier de ce qu'elles pensent, de ce qu'elles ressentent. N'oubliez pas, ces jeunes femmes sont là pour votre plaisir et uniquement votre plaisir.



Scannez la page et écoutez la transe n° 53 ! Rendez-vous p. 480.



### **Quelques pistes pour construire vos propres trances**

#### **→ Une autre idée de transe**

Imaginez que vous êtes assis sur un banc et que vous regardez une jeune femme de dos penchée sur le parapet d'un pont. Imaginez à quoi elle ressemble et laissez vagabonder votre imagination vers de tendres moments que vous allez passer avec elle. Elle restera une image sans visage, donc sans danger.

#### **→ Des mots et expressions à utiliser dans vos trances**

Sécurité, tendresse, amour, curiosité, confiance, assurance, intimité, tranquillité, puissance, force, courage.



#### **Les autres trances de ce livre qui peuvent vous être utiles**

Pages 104, 159 et 368.

## 54. SEXUELLEMENT HYPOCONDRIQUE



### J'ai peur d'entreprendre quoi que ce soit

.....

*Je n'arrive pas à avoir de relations intimes avec une femme. Non pas que j'ai des problèmes d'érection. Lorsque je me masturbe, j'ai à chaque fois une érection. Par contre, lorsque je suis en présence d'une femme, je suis comme paralysé, car j'ai peur d'attraper des maladies. Alors, à chaque fois que les choses vont un peu trop loin avec une de mes rencontres, je trouve une bonne raison pour ne pas conclure. Il faut croire que les cours d'éducation sexuelle que j'ai suivis pendant mon adolescence ont porté leurs fruits.*

*J'essaye de blaguer, mais je suis assez désespéré d'être encore puceau à mon âge. Pourtant, à plusieurs reprises, j'ai partagé un lit avec une jeune femme, mais j'ai eu peur d'entreprendre quoi que ce soit, alors que ma compagne était tout à fait prête.*

*C'est plus fort que moi, même si je sais qu'avec un préservatif les risques de transmission de maladies sexuelles sont limités, voire nuls, je n'arrive pas dépasser mes peurs.*

*Pourtant, dans la vie tous les jours, je ne suis pas quelqu'un de spécialement peureux, ni même d'hypocondriaque. Par contre, dans le domaine de la sexualité, il m'est arrivé de consulter un médecin parce que j'étais persuadé d'avoir attrapé une maladie sexuellement transmissible alors que je n'avais pas eu de rapport. À plusieurs reprises, j'ai fait le test du sida pour être certain que je n'avais pas été contaminé.*

*Cela peut paraître stupide mais je suis persuadé que si j'avais des rapports sexuels avec une femme, j'attraperais quelque chose.*

*J'aurais un peu l'impression de jouer à la roulette russe. Je suis conscient que toutes les femmes ne sont pas porteuses d'une maladie, mais les chances de tomber sur l'une d'entre elles sont tout de même très élevées. D'après ce que j'ai pu lire dans les journaux, les chiffres de l'OMS sont alarmants : il y aurait plus de 300 millions de nouveaux cas de maladies sexuellement transmissibles chaque année.*

Marco, 31 ans

.....



### Les commentaires de l'hypnothérapeute

Les maladies sexuellement transmissibles ont de tout temps été un frein à la sexualité. Une étude canadienne récente tendrait même à démontrer que les MST seraient à l'origine de la monogamie. Dans les petites sociétés où les MST sont rares, la tendance générale est à la polygamie, mais dès que les groupes deviennent plus nombreux, les MST se généralisent, provoquant une baisse de la fécondité et générant en réaction la monogamie.

De nos jours, les mises en garde répétées contre les MST et le sida en particulier ont tendance à générer des peurs, qui peuvent très bien se transformer, comme c'est le cas avec Marco, en phobies. D'ailleurs, en creusant un peu, il s'est avéré que, depuis sa plus tendre enfance, la mère de Marco avait été « toujours malade ».

Si vous êtes dans un cas proche de celui de Marco, il s'agit de vous libérer du schéma liant la sexualité à la maladie.



### Un petit exercice avant de continuer votre séance

Si vous ressentez des symptômes proches, voici quelques questions que vous pouvez vous poser.

- Qu'est-ce qui pourrait vous permettre de faire l'amour sans crainte ?
- Quel est pour vous l'endroit le plus hygiénique ?
- Aimez-vous vous mettre au soleil ?
- Comprenez-vous que certains hommes puissent aimer avoir des relations sexuelles ?
- Quelle est l'héroïne que vous admirez le plus ?



### Un exemple de transe : sur la plage

Fermez les yeux et utilisez l'une des techniques mentionnées plus haut pour entrer en transe (voir p. 79). Respirez tranquillement, à votre rythme, et savourez ce qui se passe en prenant votre temps.

Imaginez une plage de sable fin. Ce sable est presque blanc, le ciel est d'un bleu pâle et la mer est légèrement plus foncée. Le sable est doux sous vos pieds. Vous vous sentez particulièrement bien, détendu, heureux de profiter de l'air pur du large. Vous êtes allongé sur une serviette de bain. Si vous en avez envie, vous pouvez déguster votre boisson favorite.

Devant vous, sur la plage, deux équipes de jeunes adultes jouent au volley-ball. De là où vous êtes, vous pouvez observer le corps des jeunes femmes (ou des jeunes hommes si vous recherchez un compagnon – vous imaginerez alors ce groupe de jeunes hommes jusqu'au bout de la transe). À chaque instant, suivant les phases de jeu, leurs muscles se tendent et se détendent. Visiblement, elles s'amuse beaucoup car elles rient de bon cœur. La balle passe d'un côté à l'autre du filet et vous pouvez constater combien ces jeunes sportives (ou sportifs), pleines de santé, font plaisir à voir.

C'est un plaisir de les voir courir, de les voir sauter, de les voir jouer. Sans vous approcher d'elles, rien qu'en les regardant, vous pouvez constater combien ces corps sont beaux, pleins de vie et de santé. Et peut-être pouvez-vous laisser aller votre imagination et imaginer combien leur peau peut être douce et chaude, combien leurs corps peuvent être agréables à toucher, à caresser.

Vous voyez la mer dont les vagues viennent tout doucement s'allonger sur la plage. Dans le ciel pur, flottent quelques petits nuages blancs. Une mouette fait du sur place et semble observer la plage et ces jeunes filles. Vous vous sentez bien, très bien, en toute sécurité. À certains moments, les jeunes femmes arrêtent de jouer pour étancher leur soif. Vous pouvez les voir boire cette eau fraîche et pure. Vous pouvez imaginer comme cette eau fraîche et pure irrigue les milliards de cellules qui composent les corps de ces belles personnes pleines de beauté, pleines de santé et leur donne de la joie et du plaisir.



Scannez la page et écoutez la transe n° 54 ! Rendez-vous p. 480.



## **Quelques pistes pour construire vos propres transes**

### **→ Une autre idée de transe**

Imaginez que vous êtes allongé sur un lit avec une jeune femme au visage d'une pureté incroyable. Vous allez lui caresser le visage et sentir la douceur de sa peau et la tiédeur de son corps. Alors que vous allez répéter cette transe à plusieurs reprises, à chaque fois, vous allez découvrir un peu plus ce corps d'une pureté et d'une santé éclatantes.

### **→ Des mots et expressions à utiliser dans vos transes**

Santé, hygiène, protection, immunité, douceur, sécurité, tranquillité, confiance, amour.

### **⊕ Les autres transes de ce livre qui peuvent vous être utiles**

Pages 159, 243 et 379.

## 55. LE MANQUE DE DÉSIR


**Tout ce qui est lié à la sexualité me repousse** .....

*Ce n'est pas que je n'aime plus mon mari, mais le désir n'est plus au rendez-vous. C'est sans doute normal après douze ans de mariage, mais j'ai très peur que notre couple ne résiste pas à cette absence de désir. Je crois que cela remonte à la naissance de mon petit dernier il y a sept ans. C'est comme si quelque chose s'était bloqué à cette époque. Au début, j'ai cru qu'il s'agissait des suites de l'accouchement, mais, au bout de quelques mois, je me suis rendue compte que la situation était plus grave car je n'éprouvais plus l'envie de faire l'amour avec mon mari. Je ne sais pas si le problème vient de lui ou de moi. Pour l'instant, je n'ai pas osé aller voir ailleurs pour m'assurer si j'ai plus envie d'un autre homme.*

*J'ai l'impression que faire l'amour ne sert à rien. D'un autre côté, mon mari se montre parfois très pressant et il finit par me culpabiliser. L'amour devient une chose angoissante. En plus, j'ai vraiment l'impression que mon mari risque de chercher une autre partenaire et de finir par me quitter. L'idée de me retrouver toute seule avec mes trois enfants m'angoisse énormément, d'autant plus que je n'ai pas travaillé depuis de nombreuses années pour me consacrer entièrement à ma famille.*

*Mon mari est quelqu'un de très gentil mais, au lit, j'ai l'impression qu'il n'a jamais réussi à me faire ressentir du plaisir, sauf peut-être au début de notre relation. Toutes les occasions étaient bonnes pour nous isoler et faire l'amour. Mais, étonnamment, lorsque je pense à un souvenir particulièrement fort, celui qui me revient remonte à il y a très longtemps... J'étais en terminale au lycée, et un garçon que je trouvais particulièrement beau m'avait invitée au cinéma. Je souviens que nous n'avons pas vu grand chose du film et que nous avons passé toute la séance à nous caresser. J'étais terriblement excitée et j'avais très envie de faire l'amour avec lui. Mais, à l'époque, j'étais encore vierge et je n'ai pas osé franchir le cap. En rentrant à la maison, je me souviens que je me suis enfermée dans ma chambre et que je me suis caressée.*

*Les rares fois où, dernièrement, nous avons pu avoir des relations intimes, il s'est montré impatient et a complètement oublié les préliminaires. Du coup, la pénétration était douloureuse. J'aimerais tellement avoir au moins envie pour faire plaisir à mon mari, mais l'envie n'est pas quelque chose que je peux contrôler.*

*Ce qui pourrait stimuler mon désir ? Peut-être, je dis bien peut-être, des séances de caresses toutes douces. Mais ce n'est qu'une supposition, car l'idée même ne me paraît pas intéressante.*

*J'ai l'impression d'avoir oublié ce que pouvait être le désir et d'être tombée dans l'extrême inverse qui fait que tout ce qui est lié à la sexualité me repousse.*

Sandra, 40 ans



### Les commentaires de l'hypnothérapeute

Nombreux sont les hommes et les femmes qui viennent, seuls ou en couple, consulter pour une perte de désir sexuel. Il s'agit souvent de couples qui sont ensemble depuis fort longtemps et qui ont, pour certains, cessé toute activité sexuelle depuis plusieurs mois, voire plusieurs années. Deux cas de figures se présentent, soit les deux partenaires n'ont plus envie, soit seul l'un des deux fait face à cette absence d'envie alors que l'autre est demandeur. À une époque comme celle que nous vivons, où la performance sexuelle est montée en épingle par les médias, en particulier par Internet, une telle situation inquiète, et nombreux sont les couples qui se sentent menacés et frustrés. Pourtant, c'est un phénomène quasiment normal : la passion des premiers temps a été remplacée par une forme de sécurité dont la découverte sexuelle est absente. Bien souvent, c'est une étape dans la vie d'un couple qui va retrouver après un certain temps son envie de faire l'amour. Rien ne sert de brusquer les choses. Cela aurait pour unique effet de bloquer un peu plus la situation. Prendre du temps pour son couple est quelque chose d'important. Du temps pour parler mais aussi pour ne rien faire ensemble.

Une recommandation pourra vous sembler étrange : si vous êtes seule à ne plus « avoir envie », soyez égoïste et, lorsque l'occasion se présentera, ne pensez qu'à votre plaisir, et uniquement au vôtre. Vous ne pourrez donner du plaisir qu'à partir du moment où vous aurez retrouvé le vôtre.

Peut-être, comme Sandra, la culpabilité vous submerge-t-elle et vous bloque-t-elle dans votre attitude. Dans ce cas, la première étape du travail va consister à alléger la situation, c'est-à-dire à essayer de chasser toute la culpabilité. Une fois que vous serez parvenue à accepter cette situation, l'étape suivante va consister à recréer les désirs dans de nombreux domaines, avant de passer à la sexualité même.

À noter : la transe, qui suit, est spécifiquement consacrée au manque de désir féminin.



### Un petit exercice avant de continuer votre séance

Si vous ressentez des symptômes proches, voici quelques questions que vous pouvez vous poser.

- Comment était-ce de faire l'amour avec votre conjoint lorsque vous vous êtes rencontrés ?
- Quelle est la caresse qu'il vous faisait et que vous adoriez ?
- Est-ce que vous trouvez qu'il est devenu trop entreprenant ?
- Où aimeriez-vous aller avec lui ?



### Un exemple de transe : les caresses que vous aimez

Fermez les yeux et utilisez l'une des techniques mentionnées plus haut pour entrer en transe (voir p. 79). Respirez tranquillement, à votre rythme, et savourez ce qui se passe en prenant votre temps.

Imaginez que vous êtes dans un endroit qui est particulièrement agréable et que vous vous sentez bien. Peut-être s'agit-il d'une suite dans un palace, ou plus simplement d'un petit nid douillet dans un chalet couvert de neige. Le lieu importe peu, du moment que vous vous sentez bien.

Vous êtes couchée, nue, sur un lit et, si vous êtes d'accord, vous allez imaginer qu'à côté de vous se trouve un homme qui vous plaît tout particulièrement. Je vous laisse le plaisir d'imaginer à quoi il peut ressembler. C'est peut-être votre mari ou tout autre homme avec qui vous aimeriez faire une petite escapade. Rassurez-vous, nous sommes ici dans votre imaginaire et rien ni personne ne peut vous empêcher d'avoir les pensées que vous avez envie d'avoir et qui, d'ailleurs, n'engagent à rien. Peut-être seriez-vous d'accord d'imaginer que cet homme plein de douceur et de tendresse est, visiblement, très amoureux de vous et prêt à faire tous ce que vous avez envie qu'il fasse. C'est vous qui allez décider de la suite des événements.

Peut-être avez-vous tout simplement envie de vous blottir dans ses bras, de poser votre tête sur son épaule, de respirer son parfum et de vous endormir tendrement enlacés. Ou peut-être avez-vous envie de ses caresses, de sentir ses mains se promener sur votre corps tout doucement, tendrement, alternant la douceur de



sa peau avec la légère griffure de ses ongles. Pendant aussi longtemps que vous le désirez, cet homme va vous caresser. Non seulement pour votre plaisir mais pour le sien aussi, car il aime toucher votre peau si douce, si soyeuse. Aussi longtemps que vous le désirez, vous pouvez profiter de ses douces caresses qui enchantent toutes les parties de votre corps.

Quand vous le désirez, et seulement si cela vous fait envie, vous pouvez imaginer d'autres types de caresses tout aussi agréables, tout aussi sensuelles. N'oubliez pas que vous êtes seule à décider de ce qui vous fait envie. À tout moment, vous pouvez interrompre ces caresses imaginaires. À tout moment, vous pouvez décider d'entreprendre vous-même des caresses sur ce corps qui vous est offert. L'essentiel, je me répète, c'est votre désir, vos envies, votre plaisir. Avec ces images en tête, si vous vous trouvez dans votre lit, vous allez tout doucement passer du sommeil hypnotique au sommeil naturel et vous endormir paisiblement. Peut-être vos rêves seront-ils remplis de ces envies, de ces désirs agréables, langoureux et tendres.



Scannez la page et écoutez la transe n° 55 ! Rendez-vous p. 480.



### Quelques pistes pour construire vos propres transes

#### → Une autre idée de transe

Vous êtes allongée sur une plage. Il fait bon. Vous entendez le bruit de la mer et vous voyez le sable blanc. Des palmiers bougent tout doucement. Alors que vous êtes couchée sur le ventre, un homme vient vous masser les épaules, puis le corps tout entier. À partir de là, laissez votre imagination s'envoler.

#### → Des mots et expressions à utiliser dans vos transes

Bien-être, détente, légèreté, douceur, plaisir, tendresse, chaleur, sensualité, volupté, gaieté, affection, caresses.



#### Les autres transes de ce livre qui peuvent vous être utiles

Pages 138, 347 et 439.

## 56. JE PENSE QUE JE SUIS FRIGIDE


**Mon corps ne réagit plus** .....

*Je ne sais pas ce qui se passe. Depuis plusieurs années, non seulement je ne ressens aucun plaisir sexuel, mais en plus je n'ai plus envie de faire l'amour. C'est comme si tous mes désirs dans ce domaine avaient disparu. Une amie avec qui j'en ai discuté m'a dit que j'étais devenue frigide et que je devais consulter.*

*Je crois que tout a commencé à la naissance de ma fille qui a maintenant dix ans. Quelques mois après mon accouchement, j'ai fait une dépression qui a été soignée à coup d'antidépresseurs. À l'époque, on m'a dit que ces médicaments avaient comme effet secondaire une baisse de la libido. J'ai été obligée de les prendre pendant trois ans et je me demande si ce n'est pas ça qui m'a rendue frigide. Même lorsque j'ai arrêté les médicaments, le désir sexuel n'est pas réapparu.*

*Non seulement, je n'ai plus aucune envie sexuelle, que ce soit physiquement ou à travers des fantasmes, mais en plus mon corps ne réagit plus lorsque je me caresse. C'est un peu comme si toute la partie inférieure de mon corps était devenue comme paralysée ou morte.*

*Depuis mon divorce, voilà maintenant cinq ans, je n'ai plus eu de rapports sexuels et cela ne me manque pas. Autrement, je mène une vie normale, comme celle de toutes les mamans divorcées. C'est-à-dire qu'en dehors de mon travail, qui est particulièrement stressant, je passe beaucoup de temps à courir à droite à gauche pour véhiculer ma fille qui a de nombreuses activités parascolaires. Je suis passablement tendue et, quand arrive le soir, je n'ai qu'une seule envie : me mettre au lit en regardant la télévision devant laquelle, la plupart du temps, je m'endors.*

*D'après cette amie qui m'a dit de venir consulter, ce n'est pas normal et, en plus, je suis en train de passer à côté de ma vie dont la sexualité est tout de même une composante importante. Elle soutient qu'à trente-trois ans, je suis un peu jeune pour faire une croix sur ma sexualité. Pour vous dire franchement, si elle n'avait pas insisté comme elle l'a fait, je ne vous aurais pas dérangé.*

*Je n'ai même plus de pensées sexuelles. Cela n'a pas toujours été le cas. À une certaine époque, je crois qu'au contraire, j'avais énormément de pensées érotiques. Mais depuis ma déprime, tout cela a disparu.*

Marianne, 33 ans



### Les commentaires de l'hypnothérapeute

La frigidité est un problème sexuel qui se caractérise par un manque de désir sexuel et/ou une absence de plaisir sexuel. Cette absence de libido peut être liée à des difficultés dans le couple, des angoisses, des médicaments ou l'absorption de drogues. Elle peut durer pendant une courte période de temps ou rester en place sur le long terme.

Le premier axe de la thérapie, c'est d'essayer de donner à Marianne du temps pour vivre. Dans les conditions actuelles, elle n'a absolument pas de temps pour elle. Ce temps doit lui permettre de calmer le stress qui l'envahit, car le stress ne facilite pas le désir et la sexualité. Il est important, comme dans beaucoup de cas similaires, de passer par un deuxième axe qui consiste à accepter ce qui est, c'est-à-dire le fait de ne pas avoir de désir, afin de pouvoir changer. Le troisième axe est de réintroduire un certain nombre de fantasmes dans l'esprit de Marianne.



### Un petit exercice avant de continuer votre séance

Si vous ressentez des symptômes proches, voici quelques questions que vous pouvez vous poser.

- À quand remonte votre dernière pensée érotique et quelle était-elle ?
- Si vous faites abstraction des diverses pressions, est-ce que cette inactivité sexuelle vous pèse ?
- Avez-vous envie que cela change ?
- Quelles circonstances ou quels partenaires pourraient hypothétiquement vous faire changer ?



### Un exemple de transe : dans un bar, et plus si affinités...

Fermez les yeux et utilisez l'une des techniques mentionnées plus haut pour entrer en transe (voir p. 79). Respirez tranquillement, à votre rythme, et savourez ce qui se passe en prenant votre temps.

Peut-être vous souvenez-vous d'une époque où vous partiez en vacances seule ou en compagnie d'amis. À cette époque, vous pouviez vous sentir complètement libre de faire tout ce que bon vous semblait. Vous n'aviez aucune obligation.

Peut-être vous souvenez-vous du temps que vous passiez à vous préparer : à choisir vos vêtements, vos chaussures, vos sous-vêtements, à vous coiffer. C'étaient des moments agréables où rien ni personne n'importait. N'importait que le plaisir de plaire, la perspective de plaire et de s'amuser. Imaginez que vous êtes dans le même état d'esprit, c'est-à-dire à la fois détendue et excitée à l'idée de sortir et de rencontrer de nouvelles personnes. Vous pourrez parler, boire et danser, et qui sait peut-être trouver un compagnon pour la soirée ou pour la nuit.

Peut-être vous souvenez-vous encore d'un de ces lieux que vous fréquentez à cette époque. Je vous propose de vous y rendre à nouveau, peut-être était-ce un bar, une boîte de nuit ou un dancing. Lorsque dans votre imaginaire, vous vous retrouvez dans ce lieu, tous les regards se tournent vers vous lorsque vous entrez. Vous vous sentez belle et sûre de vous.

Comme dans vos fantasmes adolescents, vous découvrez au bar un certain nombre d'hommes qui semblent vous attendre. Certains sont blonds, d'autres bruns, d'autres châains. Certains sont forts, d'autres le sont moins. Parmi ces hommes, à n'en pas douter, l'un d'entre eux vous plaît. Si tel n'est pas le cas, cela n'a aucune importance.

Il vous suffit de jeter un petit coup d'œil à cet homme pour qu'il s'approche de vous et vous offre une boisson. Si vous en avez envie, vous pouvez aller danser avec lui, plus simplement parler avec lui de choses et d'autres ou juste rester à côté lui sans rien dire. Si vous en avez envie et quand vous en aurez envie, vous pouvez passer à l'étape suivante : c'est-à-dire soit l'emmener chez vous ou vous rendre dans son appartement, ou bien encore ne rien faire du tout, rentrer vous coucher et rêver de plaisirs tendres et doux.

→

Si vous décidez de rentrer avec lui, peu importe le lieu où vous allez, l'essentiel est que, dans ce lieu, vous vous sentiez à l'aise. Tout est possible. Vous pouvez garder vos vêtements et passer le reste de la soirée à parler avec cet inconnu ou vous déshabiller et l'entraîner dans votre chambre. Là encore, vous avez le choix de vous laisser caresser ou de vous-même le caresser, de vous laisser embrasser ou de l'embrasser. Nous pouvons supposer que, pour un premier contact, cela est amplement suffisant. Pourtant, si par hasard l'envie vous en venait, vous pouvez très bien décider de faire l'amour avec lui. Mais là, je vous laisse décider selon vos envies.



*Scannez la page et écoutez la transe n° 56 ! Rendez-vous p. 480.*



### **Quelques pistes pour construire vos propres transes**

#### **→ Une autre idée de transe**

Imaginez que vous êtes au bord de la mer, vous entendez le bruit des vagues, vous êtes détendue. Vous allez vous baigner dans une eau qui est juste à la température que vous aimez. Vous vous laissez flotter dans ces eaux et vous sentez que votre corps est léger, léger.

#### **→ Des mots et expressions à utiliser dans vos transes**

Détendre, bien-être, légèreté, douceur, fantômes, imagination, sécurité, rêverie, amour, caresse, décider.

#### **+ Les autres transes de ce livre qui peuvent vous être utiles**

Pages 207, 243 et 343.

## 57. PARVENIR À L'ORGASME


**Jamais je ne suis parvenue à avoir un orgasme** .....

*Je suis mariée depuis une dizaine d'années, j'ai deux enfants et je m'occupe à temps partiel de la comptabilité de l'entreprise de mon mari. Mon problème, c'est que je me sens toujours fatiguée. Je crois même que je suis un peu déprimée.*

*Mon mari est un homme formidable que j'adore mais, depuis que nous sommes mariés, jamais je ne suis parvenue à avoir un orgasme. Je sais que ce n'est pas important. Malgré tout, à quarante ans passés, j'aimerais bien savoir de quoi il s'agit.*

*Avant de rencontrer mon mari, j'ai eu des petits amis. Avec le deuxième, nous avons fait l'amour plusieurs fois, mais jamais je n'ai eu d'orgasme. De même, lorsqu'adolescente j'ai découvert la masturbation, mes copines me parlaient souvent du « feu d'artifice » qu'elles pouvaient ressentir en se caressant, mais pour moi cela n'a jamais été le cas.*

*Pourtant, ce n'est pas faute d'essayer. Mon mari fait de son mieux pour me donner du plaisir, mais malgré tous ses efforts, je ne ressens rien du tout. C'est comme si la tension montait toujours plus haut, mais qu'elle ne pouvait pas se libérer. C'est très frustrant. D'autant plus que mes amies me parlent souvent de ce qu'elles ressentent. Alors, pour faire bonne figure, je leur fais part de sensations que je n'ai jamais eues.*

*En fait, tout ce que je sais, à propos de l'orgasme, je l'ai lu dans des magazines, des amies m'en ont parlé, ou je l'ai vu dans des films. D'après ce que tout le monde dit, c'est quelque chose de fort et de très agréable. Autrement, je n'en sais trop rien !*

*J'ai essayé de me souvenir d'un événement qui aurait pu provoquer cette absence de plaisir. La seule chose que j'ai pu me remémorer, c'est un jour alors que j'avais treize ans. Nous étions au cinéma. Il a essayé de me caresser sous mes vêtements. J'ai été paniquée et je l'ai repoussée. Par la suite, il a raconté à tous ses amis que j'étais une poule mouillée et que cela ne valait pas la peine de sortir avec moi. D'un autre côté, même si cet épisode malheureux est très présent dans mon esprit, je ne vois pas le lien qu'il pourrait y avoir avec mon problème. Par contre, j'ai l'impression que mon état dépressif est lié d'une façon ou d'une autre avec le fait de ne pas pouvoir avoir d'orgasme.*

Isabelle, 42 ans



### Les commentaires de l'hypnothérapeute

De nombreuses femmes ne parviennent pas à l'orgasme. Cela ne veut pas dire pour autant qu'elles n'éprouvent pas de plaisir lorsqu'elles font l'amour. Elles traversent les diverses phases du plaisir, mais, arrivées au pic de l'excitation, elles ne parviennent pas à cette phase de résolution qu'est l'orgasme. Certaines vont y parvenir en se masturbant, d'autres n'y parviennent jamais. Il en résulte de la frustration, de la honte de ne pas être comme les autres et une forme de déprime de ne pas connaître ce qui est actuellement considéré comme un « must ». Les causes de cette absence d'orgasme peuvent être multiples : la peur de se laisser aller, un choc dû à une mauvaise expérience, une éducation trop rigide, un partenaire maladroit.

Si vous avez des difficultés à atteindre l'orgasme, dans un premier temps, le travail va consister à créer un environnement dans lequel vous pourrez vous sentir en confiance et vous laisser aller, car avoir un orgasme demande avant tout de lâcher le contrôle. Dans un second temps, il est aussi bon de travailler sur le fait qu'il n'y a aucune forme de plaisir « normal », c'est-à-dire que tout un chacun ressent le plaisir d'une façon différente et donc qu'il est impossible de comparer le plaisir de l'un ou l'une avec celui de l'autre. Enfin, il est aussi important de travailler sur le fantasme, de façon à, tout d'abord, faire éprouver du plaisir « dans sa tête ».

À noter : la transe, qui suit, est spécifiquement consacrée aux difficultés féminines pour atteindre l'orgasme.



### Un petit exercice avant de continuer votre séance

Si vous ressentez des symptômes proches, voici quelques questions que vous pouvez vous poser.

- Avez-vous déjà eu un orgasme ?
- Que savez-vous de l'orgasme ?
- Avez-vous déjà eu un orgasme en vous caressant ?
- Dans quelles circonstances pensez-vous pouvoir ressentir un orgasme ?
- Qu'est-ce qui pourrait vous faire peur à l'idée d'avoir un orgasme ?



### Un exemple de transe : l'orage

Fermez les yeux et utilisez l'une des techniques mentionnées plus haut pour entrer en transe (voir p. 79). Respirez tranquillement, à votre rythme, et savourez ce qui se passe en prenant votre temps.

Vous êtes allongée, nue, sur le lit dans une pièce où vous vous sentez bien. Dans ce lieu plein de promesses et rempli d'une pénombre protectrice, règne une température douce comme vous pouvez l'aimer. À l'extérieur, dans la chaleur lourde de l'été, des oiseaux chantent, formant un concert aux multiples solistes. La chaleur épaisse de cette après-midi assourdit leurs chants. Malgré la relative douceur de la pièce où vous vous trouvez, vous pouvez sentir venir l'orage.

À côté de vous, sur le lit, un homme, nu lui aussi, vous regarde avec tendresse. Je ne sais pas exactement à quoi il ressemble, mais vous, vous le savez. Peut-être est-il grand et fort, ou plutôt mince et doux, à vous de choisir.

Si vous en avez envie, vous pouvez fermer les yeux et apprécier la douceur et la tendresse de la situation. Un moment, vous sentez qu'il pose sa main droite sur votre épaule gauche. Cette main est à la fois lourde et légère, chaude et fraîche. Longtemps immobile, sa main va commencer à bouger en une tendre caresse. Elle frôle votre peau depuis votre épaule jusque vers vos seins. Si cela vous plaît, et seulement si cela vous plaît, cette main va s'attarder sur vos rondeurs et agacer délicatement vos tétons. Puis, cette main reprend son chemin en glissant tout doucement vers votre ventre si sensible.

Là, la main s'attarde un long moment comme pour communiquer sa chaleur à votre peau. Vous vous sentez en confiance, tranquille. Vous pouvez vous abandonner. S'il vous faut du temps pour vous sentir encore plus en sécurité, prenez ce temps. C'est vous qui décidez. Lorsque vous en aurez envie, la main reprendra sa route. À l'extérieur, vous pouvez entendre les premiers échos de l'orage qui se rapproche, alors que vous êtes en parfaite sécurité dans cette pièce.

La main, toujours aussi douce et chaude, monte puis elle redescend tout doucement le long de votre cuisse droite tout d'abord sur le dessus, puis à l'intérieur, là où la peau est si douce, si sensible. Vous suivez sa progression comme à travers un brouillard moelleux. Cette main continue à avancer sur votre cuisse gauche et la douceur de ses caresses ne fait qu'augmenter l'agréable tension qui



progresses dans votre ventre. Longtemps encore, cette main aventureuse s'égarait sur différentes parties de votre corps. Vous pouvez la diriger vers tel endroit où la laisser s'envoler vers tel autre. Peu importe, du moment que le plaisir est au rendez-vous.

À un moment, si vous en avez envie, et seulement si vous en avez envie, cette main peut s'arrêter sur votre sexe. Et là aussi, vous pouvez laisser votre esprit la guider, diriger ses caresses ou simplement vous laisser aller à son bon vouloir. Votre corps se tend tout d'abord délicatement, puis de plus en plus fermement. À l'extérieur, après un long silence, la chaleur humide de l'été provoque des tensions extrêmes.

Puis tout à coup, l'orage éclate, intense, humide, violent. Alors que la pluie se met à tomber, l'atmosphère se détend. Vous vous sentez bien, très bien.



*Scannez la page et écoutez la transe n° 57 ! Rendez-vous p. 480.*



### **Quelques pistes pour construire vos propres transes**

#### **→ Une autre idée de transe**

Imaginez un petit ruisseau qui descend de la montagne. Il est à la fois tumultueux et doux. Tout à coup, un petit barrage en bois construit par des castors arrête son cours. L'eau s'accumule dans un petit bassin exerçant une pression de plus en plus forte sur ce fragile barrage jusqu'au moment où le barrage cède. En cédant, il libère toute l'énergie ainsi accumulée.

#### **→ Des mots et expressions à utiliser dans vos transes**

Plaisir, douceur, violence, énergie, libération, agréable, tension, détente, sensualité, bonheur, volupté.



#### **Les autres transes de ce livre qui peuvent vous être utiles**

Pages 142, 343 et 347.

## 58. LA PÉNÉTRATION DOULOUREUSE



### Je souffre de vaginisme .....

*Je suis divorcée depuis deux ans et je vis seule avec ma fille de quatre ans. Voilà six mois que je suis à la recherche d'un emploi, mais j'ai bon espoir de trouver quelque chose dans les semaines à venir.*

*Depuis mon divorce, qui s'est plutôt mal passé, je souffre de vaginisme. Les muscles de mon périnée et de mon vagin se contractent involontairement, ce qui interdit toute pénétration.*

*D'après mon gynéco, tout fonctionne bien et ce réflexe serait dû à des causes psychologiques. Je parviens à avoir du plaisir lorsque je me caresse, par contre, dès que j'essaie d'avoir des rapports intimes avec un homme, tout se referme.*

*Ces contractions sont telles que, parfois, même mon médecin est dans l'impossibilité de faire les examens gynécologiques habituels. De plus, depuis que je souffre de cette maladie, je ne peux plus utiliser de tampons pendant mes règles.*

*D'après mon gynéco, j'aurais subi un traumatisme qui aurait déclenché une forme de phobie de la pénétration.*

*Même si mon ex-mari a pu, à certains moments, se montrer violent verbalement, à part une fois où il m'a « un peu bousculée », jamais il n'a eu de gestes déplacés qui auraient pu déclencher une telle phobie.*

*Durant les premiers temps de mon mariage, je flottais sur un petit nuage. Mon ex-mari était aux petits soins, et j'avais l'impression d'avoir découvert le prince charmant. Nous avons des relations sexuelles au moins une fois par jour, voire deux fois. Il était insatiable et moi aussi. C'était formidable.*

*Les choses se sont gâtées lorsque je suis tombée enceinte. Mon ex-mari a commencé à revoir une de ses anciennes petites amies, puis tout a empiré pour finalement aboutir au divorce deux ans après la naissance de ma fille. Maintenant, les choses se sont beaucoup calmées entre nous. Comme nous avons la garde alternée, nous nous rencontrons fréquemment et tout se passe très bien.*

*Le vaginisme a commencé au moment de la séparation. Un matin, alors que mes règles commençaient, j'ai essayé de mettre un tampon et cela m'a fait très mal, au point que j'ai dû renoncer. Cette pathologie s'est confirmée lorsque j'ai essayé d'avoir des rapports avec un ami. Nous n'avons pas pu faire l'amour tant c'était douloureux.*

Émilie, 37 ans



### Les commentaires de l'hypnothérapeute

Entre 5 et 10 % des femmes souffrent à un moment ou à un autre de vaginisme. Il s'agit d'une contraction réflexe du vagin qui empêche toute pénétration, que ce soit lors de l'acte sexuel, lors d'un examen gynécologique ou lors de la mise en place d'un tampon. Les causes du vaginisme sont en grande partie psychologiques. Il peut s'agir d'un traumatisme d'origine sexuel, d'un accouchement, d'une peur de tomber enceinte ou d'une peur des maladies sexuellement transmissibles.

Devant l'absence de traumatismes apparents, nous explorons la piste du processus qui a amené à la séparation. Émilie fait le lien entre le fait d'être enceinte, le refus de son mari de faire l'amour avec elle pendant cette période et le divorce qui s'en est suivi. Puis elle fait l'interprétation suivante : son inconscient voulant la protéger, il ne veut pas prendre le risque qu'elle soit de nouveau enceinte et par là qu'elle souffre à nouveau, c'est pourquoi il refuse toute pénétration. C'est une hypothèse comme une autre. Elle a une valeur certaine dans la mesure où c'est Émilie elle-même qui la fait.

Si vous êtes dans un cas proche de celui d'Émilie, la thérapie va consister à apaiser les craintes, quelles qu'elles soient, à aider les muscles du vagin à se détendre et à reprendre progressivement « possession » de votre sexe.



### Un petit exercice avant de continuer votre séance

Si vous ressentez des symptômes proches, voici quelques questions que vous pouvez vous poser.

• Vous souvenez-vous d'avoir subi un abus sexuel ?

• Que vous évoque cette crispation de votre vagin ?

• Dans quel lieu pourriez-vous vous sentir suffisamment en sécurité pour vous détendre complètement ?

• Quel est l'homme qui vous inspire le plus de confiance ?



### Un exemple de transe : le panier en osier

Fermez les yeux et utilisez l'une des techniques mentionnées plus haut pour entrer en transe (voir p. 79). Respirez tranquillement, à votre rythme, et savourez ce qui se passe en prenant votre temps.

Alors que vous êtes confortablement installée, fermez les yeux et écoutez tous les bruits qui vous entourent. Peut-être pouvez-vous entendre les bruits de la rue, ou, dans le lointain, le bruit d'une télévision chez les voisins. Plus vous écoutez ces bruits, plus vous sentez que vos paupières sont lourdes, pesantes. Mais n'oubliez pas que vous n'êtes pas obligée de dormir, de même que vous n'êtes pas obligée de vous détendre.

Alors que vous êtes dans cet état second, je vais placer à vos côtés un grand panier en osier. Un de ces paniers qui servaient jadis à mettre le linge sale et que nous allons utiliser aujourd'hui pour mettre toutes les tensions qui peuvent exister dans votre corps. Je ne sais pas exactement où se trouvent ces tensions, mais vous, vous le savez. Je ne sais pas non plus la couleur ou la forme de ces tensions, mais peut-être le savez-vous. Sinon, cela n'a pas d'importance.

Nous allons commencer par récolter les tensions qui se trouvent dans les muscles de vos épaules. Une fois que vous les avez rassemblées, mettez-les dans le panier en osier. Puis nous allons passer aux tensions que vous avez dans les bras et faire de même : rassemblez-les et placez-les dans le panier en osier. Rassemblez aussi maintenant les tensions que vous pouvez avoir dans votre poitrine, dans votre ventre, dans votre dos et placez-les toutes dans le fameux panier en osier.

→

Passez à vos jambes : tout d'abord vos cuisses, puis vos mollets, puis vos pieds, rassemblez toutes les tensions qui s'y trouvent et mettez-les dans le panier en osier.

Attardons-nous un instant sur votre sexe. Peut-être sentez-vous là aussi certaines tensions. Si ce n'est pas le cas, cela n'a aucune importance, mais, si c'est le cas, prenez ces tensions, toutes ces tensions, et mettez-les dans le panier en osier. Nous allons faire un dernier tour pour voir s'il reste à certains endroits des tensions que nous aurions pu oublier. Si tel est le cas, placez-les dans le panier en osier. Vous avez peut-être des tensions dans votre visage, dans votre crâne, si c'est le cas, vous savez quoi faire.

Maintenant que toutes ces tensions sont placées dans ce fameux panier, je vous propose de le fermer hermétiquement. Attachez un gros ballon à ce panier en osier hermétiquement clos. Je vous laisse choisir sa couleur. Peut-être est-il bleu, jaune, rouge ou vert, cela n'a pas d'importance.

Peu à peu, le ballon s'élève dans l'air, entraînant avec lui le panier en osier et toutes vos tensions. Au début, la montée est lente. Le ballon monte de quelques centimètres, puis de 1 m, 2 m, 3 m... Le ballon dont vous êtes la seule à connaître la couleur est maintenant haut dans le ciel. Vous voyez toujours pendre le panier en osier qui emporte vos tensions.

Le panier et son ballon s'élèvent toujours plus haut, toujours plus haut, jusqu'à n'être plus qu'un point de couleur parmi les nuages. Après un certain temps, même ce point finit par disparaître. Vous pouvez sentir comme vous êtes détendue en ayant lâché tout ce que vous pouviez lâcher et en contrôlant ce que vous deviez contrôler. Vous vous sentez bien, très bien et totalement détendue.



*Scannez la page et écoutez la transe n° 58 ! Rendez-vous p. 480.*



## **Quelques pistes pour construire vos propres transes**

### **→ Une autre idée de transe**

Imaginez que vous êtes en train de vous baigner. L'eau est exactement à la température que vous aimez. Vous vous laissez flotter tout en vous relâchant. Vous vous sentez légère, très légère.

### **→ Des mots et expressions à utiliser dans vos transes**

Décontraction, souple, détente, relaxation, sécurité, plaisir, flexible, élastique.

### **+ Les autres transes de ce livre qui peuvent vous être utiles**

Pages 159, 199 et 268.

## 59. LES PROBLÈMES D'ÉRECTION



### **J'ai l'impression que c'est de sa faute si je suis devenu impuissant .....**

*Depuis quelques mois, je ne parviens plus à avoir d'érection, ou si, par hasard, j'ai une érection, elle ne dure pas. C'est la première fois que cela m'arrive.*

*Au début, j'ai cru que c'était dû au stress, car ma vie professionnelle n'est pas des plus simples. La banque pour laquelle je travaille a licencié une partie de son personnel et je pourrais faire partie de l'une des prochaines charrettes. En plus, à la maison, les choses ne vont pas très bien non plus. Depuis que les enfants sont partis pour voler de leurs propres ailes, je me retrouve seul avec ma femme et les choses ne sont plus comme avant. C'est sans doute normal, l'amour ne peut que s'émousser avec le temps. Voilà bien longtemps que nous avons peu ou plus du tout de rapports sexuels.*

*À mots couverts, ma femme m'a même reproché le fait de ne jamais vraiment avoir su la satisfaire. Je dois dire que je suis tombé de haut. Jusqu'à présent elle ne m'avait rien dit. Elle me reproche de trop travailler et de ne pas faire suffisamment attention à elle. Le pire, c'est que les dernières fois que nous avons essayé de faire l'amour, je n'ai même pas réussi à avoir d'érection.*

*Pourtant, j'aime ma femme et je la désire encore énormément, même si je suis incapable de le lui prouver. Et puis il y a cette menace qui plane, celle de ne pas pouvoir lui faire l'amour. Cette menace génère à la fois de l'angoisse, de la colère et du désespoir. La colère est à la fois dirigée contre moi et contre ma femme. Contre moi, parce que j'ai l'impression d'être un incapable. Contre ma femme, parce que je ne peux pas m'empêcher de lui en vouloir. Quelque part en moi, j'ai l'impression que c'est de sa faute si je suis devenu impuissant et son attitude ne fait que renforcer mon problème. En plus, j'ai l'impression que cet épisode lui permet de faire ressortir toutes sortes de griefs qu'elle a contre moi et qu'elle cherche à me punir en m'humiliant.*

*Nous n'en avons jamais vraiment discuté ensemble et la solution que nous avons adoptée tacitement est de ne même plus essayer. Il y a des moments où je la soupçonne d'avoir une relation extra-conjugale, ce qu'intellectuellement, je peux tout à fait comprendre mais que, psychologiquement, je trouve insupportable. Je me sens humilié par ce qu'elle dit et par ce qui se passe. J'ai essayé de regarder ailleurs, mais la peur de ne pas être capable de faire l'amour fait que je n'ai jamais rien tenté.*

*Ce problème d'érection devient un souci permanent qui s'ajoute aux autres et me pousse tout doucement vers la dépression. J'ai l'impression que ma vie est fichue.*

Bruno, 52 ans



### Les commentaires de l'hypnothérapeute

Les problèmes d'érection peuvent avoir de multiples sources, comme par exemple l'hypertension artérielle, l'insuffisance rénale ou la prise de certains médicaments. Le stress, la fatigue, la dépression ou les angoisses peuvent eux aussi générer des problèmes d'érection. D'autres facteurs sont à l'origine de ces pannes comme le surpoids, la consommation de tabac ou d'alcool. Dans tous les cas, les problèmes d'érection provoquent une perte de confiance en soi, qui va générer un cercle vicieux dans lequel la perte de confiance provoque à son tour des problèmes d'érection. Cette perte de confiance en soi, associée à la nécessité d'être performant, extrêmement pesante dans notre société, va rendre de plus en plus fragile la sexualité masculine.

Dans un cas comme celui de Bruno, il est bon, dans un premier temps d'éviter d'aborder les difficultés du couple, pour se concentrer sur celui du désir et chasser autant que possible la peur de l'échec, qui, comme la plupart des peurs, finit par s'auto-alimenter et entretenir le problème. Ce n'est que dans un second temps que l'on peut aborder le problème du nouvel équilibre qui va, selon toute vraisemblance, s'installer dans le couple.



### Un petit exercice avant de continuer votre séance

Si vous ressentez des symptômes proches, voici quelques questions que vous pouvez vous poser.

- Est-ce que vous préférez ne pas faire l'amour plutôt que de risquer une panne sexuelle ?
- D'après vous, d'où vient votre problème ?
- Est-ce que les femmes vous font peur ?
- Qu'est-ce qui pourrait vous mettre en confiance ?



### Un exemple de transe : l'escalade du plaisir

Fermez les yeux et utilisez l'une des techniques mentionnées plus haut pour entrer en transe (voir p. 79). Respirez tranquillement, à votre rythme, et savourez ce qui se passe en prenant votre temps.

Imaginez que vous êtes sur une petite île déserte. Une île paradisiaque avec de magnifiques plages, couverte de fleurs, d'arbres et de fruits exotiques. Au centre de cette île se trouve une petite montagne aux versants abrupts. Bien sûr, vous êtes très bien à bronzer sur la plage mais, à un moment, vous décidez de grimper en haut de cette petite montagne afin de voir ce qu'il y a dans les environs.

Le chemin qui mène au sommet n'est pas des plus aisés. Parfois, il est bordé d'un ravin à pic qui a de quoi effrayer les plus courageux. Mais voilà, vous avez envie d'arriver au sommet et ce n'est pas cette peur qui va vous en empêcher. D'ailleurs, vous devez bien l'admettre, le danger est vraiment limité. Au pire, vous allez glisser sur quelques mètres et retomber sur vos pieds. Surtout, vous savez que personne ne vous oblige à monter. Vous le faites uniquement pour votre plaisir et rien que pour votre plaisir. C'est bon d'être dans cette situation car vous ne pouvez que réussir. Si vous ne parvenez pas en haut de la montagne, cela n'a pas d'importance. Demain, peut-être aurez-vous envie de remonter et, à ce moment-là, vous y parviendrez sans peine. Et si ce n'est pas demain, ce sera après-demain... Cela n'a aucune importance. Ce qui est important, c'est que vous preniez du plaisir à grimper. Ce plaisir naît à chaque pas que vous faites.

À chaque pas, aussi petit soit-il, vous pouvez ressentir une fierté d'entreprendre cette escalade. Peu importe que vous arriviez au sommet, l'essentiel est que vous ayez du plaisir. Malgré cette peur de ne pas parvenir au sommet de la montagne, vous savez pertinemment que vous y arriverez sans effort, avec plaisir. Alors pourquoi vous faire du souci, profitez simplement de cette escalade, des fleurs qui vous entourent, du soleil, des parfums. Et laissez-vous aller.



*Scannez la page et écoutez la transe n° 59 ! Rendez-vous p. 480.*



## **Quelques pistes pour construire vos propres transes**

### **→ Une autre idée de transe**

Imaginez que vous êtes totalement détendu dans un endroit où vous vous sentez en parfaite sécurité. Vous savez que, quoi qu'il arrive, vous allez vous sentir bien et détendu. Vous allez ressentir le plaisir d'être juste là, tranquille, paisible, à la fois tendu et détendu.

### **→ Des mots et expressions à utiliser dans vos transes**

Tension, détente, érection, paisible, tranquille, confiance, assurance, fermeté, solidité, plaisir, savourer.

### **+ Les autres transes de ce livre qui peuvent vous être utiles**

Pages 104, 109 et 147.

## 60. LES PROBLÈMES D'ÉJACULATION PRÉCOCE



### **L'angoisse de jouir trop vite est devenue obsessionnelle** .....

Comme dans tous les cas de problèmes sexuels, Guillaume a beaucoup de mal à expliquer son problème. Après de nombreuses circonvolutions, il finit par dire que sa petite amie « trouve qu'il ne dure pas suffisamment longtemps pour qu'elle puisse prendre son plaisir ». En d'autres termes, Guillaume souffre d'éjaculation précoce.

*Parfois, je n'arrive même pas à pénétrer mon amie, je jouis avant de le faire. Je serais tenté de dire que c'est de sa faute car elle m'excite énormément. C'est vrai qu'elle est très belle et qu'en plus au lit... Mais c'était déjà le cas avec mes relations passées. Pourtant, elles n'étaient pas toutes aussi excitantes. Certaines de mes anciennes amies n'ont rien osé me dire, mais je sentais très bien que je n'étais pas au top. D'ailleurs, elles ont toutes fini par me quitter.*

*J'en suis venu au point que l'angoisse de jouir trop vite est devenue obsessionnelle. Et plus j'y pense, plus ma jouissance est rapide. Je suis si angoissé à l'idée de faire l'amour que, certaines fois, je n'arrive même plus à avoir d'érection. Cela devient un tel problème que je sens que ma petite amie ne va pas tarder à me laisser tomber. Je suis désespéré.*

Guillaume, 28 ans

---



### Les commentaires de l'hypnothérapeute

Un homme sur trois souffre d'éjaculation précoce, mais, malgré tout, cela reste un sujet tabou, aussi bien dans le public que dans l'intimité. En cause, l'estime de soi du partenaire masculin : un homme qui a tendance à éjaculer trop rapidement et qui est donc incapable de satisfaire sa compagne, sent sa virilité remise en cause.

Jusqu'à présent, les causes de l'éjaculation précoce demeurent inconnues. Parmi les nombreuses pistes possibles, on peut citer le stress, les tensions au sein du couple, la peur du rapport sexuel, un corps trop crispé ou les effets de certains médicaments. Il pourrait aussi y avoir un facteur héréditaire qui expliquerait que certains hommes éjaculent plus rapidement que d'autres.

Une partie du travail avec Guillaume va consister à le faire sortir du système dans lequel il est enfermé. Alors que, dans beaucoup de cas, je recommande à mes patients d'être, dans un premier temps, « égoïstes » et de se concentrer sur leur plaisir, dans ce cas particulier, c'est la recommandation inverse que je vais faire à Guillaume, de façon à le « distraire » de sa préoccupation majeure : retarder au maximum sa propre jouissance.

Mis à part tout le travail d'hypnose, il s'agit, dans des cas comme celui-ci, d'entrer en relation avec une femme et de discuter avec elle du problème. Ce point va souvent se révéler être l'un des plus difficiles car l'homme a l'impression qu'une telle discussion remettrait en question sa virilité. Il s'agit avant tout de changer son mode opératoire en le poussant, dans la réalité, à satisfaire sa compagne avant de penser à lui.



### Un petit exercice avant de continuer votre séance

Si vous ressentez des symptômes proches, voici quelques questions que vous pouvez vous poser.

- Quelle serait la durée idéale de vos rapports sexuels pour qu'ils soient satisfaisants ?
- Est-ce que l'éjaculation vous procure du plaisir ?
- Votre partenaire s'est-elle plainte de vos éjaculations précoces ?
- Dans votre vie quotidienne, aimez-vous attendre ?



### Un exemple de transe : dans un lit

Fermez les yeux et utilisez l'une des techniques mentionnées plus haut pour entrer en transe (voir p. 79). Respirez tranquillement, à votre rythme, et savourez ce qui se passe en prenant votre temps.

Imaginez que vous êtes couché dans un lit où se trouve une jeune femme. Je ne saurais dire à quoi elle ressemble, mais vous, vous le savez sûrement. Avec elle, vous vous sentez en parfaite sécurité car vous savez qu'elle éprouve pour vous ce que vous éprouvez pour elle : beaucoup de tendresse, d'amour et de compréhension.

Alors que vous êtes tous les deux nus sur ce lit, elle pose sa tête sur votre épaule et vous pouvez sentir sa peau douce et chaude contre votre corps, le parfum de ses cheveux. Vous vous sentez bien, très bien, détendu. Tandis que vous caressez tendrement son dos, vous pouvez vous laisser aller et échanger avec elle de tendres propos. Je ne sais pas ce dont il s'agit et, dans une certaine mesure, cela n'a pas d'importance. L'essentiel est que vous vous sentiez bien, en sécurité. Peut-être vous parle-t-elle de sa vie, de ses plaisirs. Et vous pouvez en faire autant. Je ne sais pas à quel degré d'intimité vous en êtes, car je ne sais pas si vous la connaissez depuis longtemps, mais je vous fais confiance à tous les deux pour communiquer, vous, ce qui est important pour vous, et elle, ce qui est important pour elle.

À un moment, vous pouvez même aborder ce problème qui vous tient particulièrement à cœur et qui vous empêche de profiter pleinement de ces moments de bonheur et de plaisir. Je vous propose de lui expliquer ce qui se passe pour vous et de ne pas hésiter à montrer ce que vous considérez comme une faiblesse, mais qui, en fait, est une force qui vous permettra de réaffirmer votre amour. Je suis certain, connaissant cette personne, qu'elle saura déployer toute la patience qui est nécessaire et que vous pourrez avoir des rapports intimes détendus, pleins de plaisir et de joie. Car la clé dans tout cela, c'est le plaisir, le vôtre et le sien. Peu importe comment il se manifeste et comment il est atteint.



Scannez la page et écoutez la transe n° 60 ! Rendez-vous p. 480.



### **Quelques pistes pour construire vos propres transes**

➔ **Une autre idée de transe**

Imaginez que vous êtes au bord d'un lac. Tout est calme. Vous pouvez vous détendre et sentir cette douce langueur qui envahit votre corps. Laissez-vous aller tranquillement, paisiblement.

➔ **Des mots et expressions à utiliser dans vos transes**

Sécurité, contrôle, détente, plaisir, insouciance, délassement, relaxation, bien-être, apaisement, relâchement.

⊕ **Les autres transes de ce livre qui peuvent vous être utiles**

Pages 104, 142 et 155.

## 61. MA JALOUSIE ME REND MALADE



### Je n'ai plus aucune confiance dans les hommes .....

*Je suis d'une jalousie malade et cette jalousie me gâche complètement la vie. Le pire, c'est que je file le parfait amour avec un homme depuis plus d'un an. C'est un homme merveilleux, plein d'attention, qui, j'en suis certaine, m'aime à la folie – et c'est réciproque. Malgré tout, je ne peux pas m'empêcher d'être jalouse. Dès qu'il regarde une autre femme dans la rue, je sens monter la jalousie. J'essaie, tant bien que mal, de la contrôler mais, au bout d'un certain temps, je ne peux m'empêcher de lui faire une réflexion. S'il reste trop longtemps sur son téléphone, j'ai l'impression qu'il est en train de communiquer avec une autre femme. À ma plus grande honte, il m'est même arrivé de me relever la nuit pour lire les messages qu'il avait envoyés pendant la journée. Je sais pertinemment que je n'ai pas de raison d'être jalouse, car cet homme m'aime et, objectivement, aucun indice ne me laisse supposer qu'il me trompe.*

*Bien sûr, mon attitude n'est pas sans soulever des conflits. Mais, surtout, c'est épuisant d'être sans cesse sur le qui-vive.*

*Tout remonte à une relation que j'ai eue il y a une dizaine d'années. J'ai vécu pendant plus de cinq ans avec un homme et tout semblait aller très bien. Mais, un jour, j'ai découvert, en tombant tout à fait par hasard sur des SMS, qu'il avait une relation avec une autre femme. Pour moi, cela a été un drame. Suite à cette découverte, j'ai fait une dépression qui a duré plus de six mois. Depuis, je n'ai plus eu de relation durable. J'ai préféré les rencontres sans lendemain de façon à ne pas risquer une nouvelle déconvenue.*

*Je dois dire que cette expérience particulièrement pénible a fait que je n'ai plus aucune confiance dans les hommes. Même si je suis persuadée que mon nouveau compagnon est vraiment l'homme idéal et qu'il me donne énormément de choses dont j'ai besoin, il y a toujours un petit doute dans mon esprit qui fait que je ne peux pas me relâcher complètement, car, si je le fais, je risque de me retrouver dans une situation pareille à celle que j'ai vécue il y a quelques années.*

*Je suis certaine d'avoir rencontré l'homme qu'il me faut et avec lequel je suis prête à bâtir une famille, mais cette jalousie intempestive risque de tout compromettre. J'ai essayé de faire mon possible, mais c'est plus fort que moi, la jalousie revient sans cesse.*

Vanessa, 35 ans



### Les commentaires de l'hypnothérapeute

La jalousie amoureuse est une émotion née de la peur de perdre l'être aimé. Ce sentiment peut être fondé sur des faits imaginaires ou réels. Lorsqu'elle devient constante, elle peut revêtir une forme de paranoïa basée sur un instinct de possession. L'une des causes de cette jalousie est une profonde insécurité de la personne jalouse, qui se sent peu sûre d'elle-même.

Le travail avec Vanessa va consister par commencer à lui faire accepter que sa jalousie est là pour la protéger. Elle a énormément souffert de cette trahison passée et il est tout à fait normal qu'elle veuille éviter de souffrir à nouveau. Par contre, cette protection est devenue, avec le temps, excessive et l'empêche de profiter du bonheur présent. Il serait donc souhaitable qu'elle baisse légèrement sa garde de façon à apprécier ce qui se passe au moment présent.

Dans un cas comme celui de Vanessa, l'un des autres axes de la thérapie est d'améliorer l'estime que le patient a de lui-même. Tant qu'il n'y aura pas cette confiance en soi, le patient ne pourra que ressentir de l'insécurité dans son couple. Ce qui est essentiel pour lui, c'est de trouver en lui-même la sécurité qu'il recherche chez l'autre, d'avoir confiance en sa valeur intrinsèque.



### Un petit exercice avant de continuer votre séance

Si vous ressentez des symptômes proches, voici quelques questions que vous pouvez vous poser.

● Pour quelles raisons un partenaire choisirait-il de rester avec vous ?

● Avez-vous vraiment envie de rester avec votre partenaire ?

● Qu'est-ce qui, dans votre couple, pourrait vous procurer un sentiment de sécurité ?

● Quel est le lieu ou la personne qui vous inspire de la sécurité ?



### Un exemple de transe : mieux que des murailles

Fermez les yeux et utilisez l'une des techniques mentionnées plus haut pour entrer en transe (voir p. 79). Respirez tranquillement, à votre rythme, et savourez ce qui se passe en prenant votre temps.

Imaginez que vous vivez dans un château. Je sais que c'est irréaliste, mais, dans votre imaginaire, tout est possible. C'est un magnifique château sur lequel vous réglez sans partage. Bien sûr, ce n'est pas sans faire des envieux. C'est pourquoi vous avez fait édifier autour de votre château merveilleux des murs imposants qui vous protègent de tous ces gens qui aimeraient prendre votre place. Ces murs sont munis de quelques meurtrières qui peuvent vous permettre de regarder à l'extérieur. Vous êtes persuadé que rien ni personne ne pourra mettre en péril votre magnifique château ou remettre en question votre règle.

Pourtant, à chaque fois que vous regardez du haut de ces murailles à travers les meurtrières, vous avez peur du monde extérieur dans lequel vivent tous ces envieux. Périodiquement, vous les voyez apparaître, disparaître derrière un bosquet, puis réapparaître, tels des démons qui voudraient prendre votre place. Même si ces immenses murailles vous protègent très bien, jamais, au grand jamais, vous ne vous sentez tranquille. Pourtant, ce lieu a tout pour inspirer la sécurité : il est agréable, paisible, il prend soin de vous, vous sentez que vous pouvez compter sur lui en toutes circonstances. Mais, malgré tout cela, vous ressentez toujours cette frayeur, cette inquiétude. Certains jours, vous vous demandez si la solution ne serait pas d'aller affronter vos « ennemis » potentiels, mais la peur est trop grande et vous préférez vous abriter derrière vos murailles.

Un jour comme tous les autres jours, vous voyez apparaître à l'horizon une personne qui vous paraît féroce armée et prête à tout pour entrer en possession de votre bien le plus cher. Rien ne semble pouvoir l'arrêter, ni la distance, ni les hautes murailles, ni même toutes les protections que vous avez mises en place depuis des lustres. Sa marche est inexorable et, très vite, la peur vous gagne. La peur de tout perdre en un instant, la peur d'être détrôné, la peur de n'être plus rien.

Bien sûr, votre première réaction serait de vous cloîtrer dans l'endroit le plus sûr de votre château afin de maintenir votre suprématie. Mais vous savez parfaitement qu'à un moment ou un autre, il vous faudra sortir, ne serait-ce que pour boire, manger ou simplement pour voir briller le soleil. Vous êtes à ce



point désespéré que, la nuit venue, vous êtes incapable de dormir. Vous perdez le sommeil mais aussi l'appétit, et vous sentez la tension nerveuse qui monte dans votre corps.

C'est, alors, au moment où vous n'y croyiez plus, qu'une petite voix vous susurre à l'oreille : « Et si tu étais le plus fort ? » À priori, cela vous semble impossible, car cette autre personne qui chevauche un grand cheval noir semble à même de vaincre toute opposition. Pourtant, après avoir profondément respiré à plusieurs reprises, vous baissez finalement le pont-levis de votre forteresse et, vêtu de vos plus beaux atours, vous vous avancez sur le chemin qu'a emprunté l'étranger ou l'étrangère. Vous prenez tout à coup conscience que, même si vous êtes apparemment désarmé, votre présence, votre prestance et votre intelligence, à elles seules, suffisent pour que la personne qui passait par là fasse un léger détour pour vous éviter. Pour éviter le château qui est le vôtre et qui vous appartient. Passé cet instant difficile, vous pouvez vous sentir totalement détendu, vous pouvez vous sentir bien, plein d'assurance. Et vous pouvez jouir du moment présent, de sa paix, de sa sécurité, du plaisir qu'il y a à être là.



Scannez la page et écoutez la transe n° 61 ! Rendez-vous p. 480.



### Quelques pistes pour construire vos propres trances

#### → Une autre idée de transe

Imaginez un lieu où vous vous sentez en parfaite sécurité. Vous êtes entouré de gens qui vous aiment et que vous aimez. Votre conjoint est là avec vous et vous pouvez sentir comme un lien profond qui vous lie.

#### → Des mots et expressions à utiliser dans vos trances

Sécurité, confiance, assurance, foi, tranquillité, garanties, sûreté, franchise, sincérité, vérité.

#### + Les autres trances de ce livre qui peuvent vous être utiles

Pages 104, 142 et 223.

## 62. TOUJOURS LE MÊME SCÉNARIO



### Ces ruptures à répétition font partie de mon héritage génétique .....

*Le scénario est toujours le même. J'ai l'impression que je recommence sans cesse la même histoire. Je viens de me faire quitter par mon petit ami avec lequel je vivais depuis trois ans. Pourtant, pour moi, tout allait pour le mieux dans notre couple. Nous avions beaucoup d'intérêts communs, nous sortions beaucoup et nous partions en vacances ensemble. C'était vraiment l'homme idéal : très attentionné, en plus, il avait envie de fonder une famille. Pour moi, c'était encore un peu trop tôt. Je suis persuadée que je savais inconsciemment qu'il allait me quitter. C'est pourquoi je me suis montrée très prudente et que j'ai évité de m'engager.*

*Le problème, c'est que ce n'est pas la première fois que je me fais plaquer par mon compagnon du moment et le scénario est toujours le même. À chaque fois qu'un homme me demande de m'engager, je repousse la décision à plus tard, comme si j'avais peur de le faire ou que je n'en avais pas envie.*

*Mon impression est que j'ai une double personnalité : l'une qui a désespérément envie de fonder une famille et l'autre qui a une peur bleue de s'impliquer. Peut-être est-ce dû à mes parents. Mon père a quitté ma mère lorsque j'avais sept ans et ma mère ne s'en est jamais remise. D'ailleurs, je me demande si je ne suis pas un peu comme ma mère et si je ne suis pas restée traumatisée par cette rupture moi aussi.*

*Lorsque je pense à mes parents, la chose qui me vient spontanément à l'esprit, c'est la tristesse de ma mère lorsque mon père est parti. Elle a dû se battre contre la dépression et pour joindre les deux bouts. Cela a été une période exceptionnellement difficile. Je crois que j'ai peur qu'une fois mariée, mon conjoint me quitte.*

*D'ailleurs, c'est le sort de beaucoup de femmes dans ma famille. Mes deux grand-mères se sont retrouvées seules très jeunes. L'une parce que son mari est décédé dans un accident du travail et l'autre parce que son mari l'a quittée pour une autre femme. Plusieurs de mes tantes ont subi le même sort et elles aussi ont été abandonnées par leurs maris. J'ai l'impression que ces ruptures à répétition font partie de mon héritage génétique.*

*Si j'imagine comment pourrait être mon futur, deux scénarios me viennent à l'esprit. Dans l'un, je me réveille et, à côté de moi, je sens la présence rassurante d'un homme. Je peux même ressentir la chaleur de son corps et la sécurité que l'on ressent à être proche d'un homme que l'on aime. Tout à coup, la porte de notre chambre s'ouvre et des enfants, deux ou trois, se précipitent sur notre lit*

*dans un joyeux vacarme. Je me sens à la fois fière et heureuse. L'autre scénario est le même que le précédent, mais là, je suis seule dans le lit. À la fin, lorsque les enfants entrent dans la chambre, la sensation est mélangée : je me sens à la fois fière et heureuse, mais aussi terriblement angoissée.*

Inès, 32 ans



### Les commentaires de l'hypnothérapeute

Nous avons vu dans la première partie de ce livre que nous réagissons au présent en fonction de nos expériences passées. Lorsque nous nous trouvons face à une situation, nous allons l'analyser et y réagir de la même façon que cela a été le cas dans le passé, la façon dont nous avons alors réagi nous ayant permis de survivre. Nous nous forçons des vérités qui, même si ce sont des scénarios-catastrophes, nous rassurent et évitent les angoisses devant l'inconnu que représente le futur. À partir de là, nous allons focaliser notre attention sur des événements, des personnes qui vont venir conforter nos croyances. Inès est persuadée qu'une forme de malédiction plane sur le destin des femmes de sa famille. Du coup, elle va focaliser son attention sur ces femmes qui vont renforcer ses croyances.

Dans un cas comme celui d'Inès, une grande partie du travail va consister à faire évoluer cette croyance profondément ancrée que les hommes ne peuvent que partir. En fait, il est tout à fait juste de dire que, dans ce schéma, c'est un principe de précaution que de ne pas s'impliquer car l'issue de toute relation ne peut être que catastrophique.



### Un petit exercice avant de continuer votre séance

Si vous ressentez des symptômes proches, voici quelques questions que vous pouvez vous poser.

- Pourquoi un homme voudrait-il vous quitter ?
- Pourriez-vous imaginer que c'est vous qui pourriez partir ?
- Qu'est-ce qui vous fait peur ?
- Qu'est-ce qui pourrait vous rassurer ?



### **Un exemple de transe : « Fais bien attention... Fais bien attention... Fais bien attention... »**

Fermez les yeux et utilisez l'une des techniques mentionnées plus haut pour entrer en transe (voir p. 79). Respirez tranquillement, à votre rythme, et savourez ce qui se passe en prenant votre temps.

Il y a de cela fort longtemps, lorsque j'étais enfant, ma grand-mère me racontait une histoire qui est restée jusqu'à ce jour gravée dans mon esprit. C'était l'histoire d'une petite fille (si vous êtes un homme, jusqu'à la fin de la transe, imaginez que c'est l'histoire d'un petit garçon) que sa maman voulait protéger contre tous les aléas de la vie. Sans cesse, elle lui répétait : « Fais bien attention en traversant la rue », « Fais bien attention en rentrant de l'école », « Fais bien attention... Fais bien attention... » Les paroles de sa maman s'inscrivaient peu à peu dans l'inconscient de la petite fille. « Fais bien attention... Fais bien attention... Fais bien attention... » Il lui arrivait même d'en rêver la nuit. Lorsqu'elle grandit et qu'elle quitta la maison de ses parents, ces paroles résonnaient encore et toujours dans son esprit : « Fais bien attention... Fais bien attention... Fais bien attention... » Et plus le temps passait, et plus la petite fille devenue grande prenait ces paroles à la lettre.

Elle faisait attention à tout, si bien qu'elle finit par ne plus rien faire. Elle finit même par ne plus sortir de chez elle et par ne plus voir personne tant elle se sentait environnée de dangers. Un jour, elle se rendit compte que les jours succédaient aux jours, les semaines aux semaines, les mois aux mois et les années aux années, et qu'elle restait sans cesse chez elle à ne rien faire, afin de faire bien attention à ce qu'il ne lui arrive rien. Elle s'enfonça peu à peu dans la mélancolie jusqu'au jour où elle décida de ressortir.

Les premiers pas à l'extérieur furent très difficiles. Tout lui semblait menaçant. Mais peu à peu, elle se rendit compte qu'en prenant un minimum de précautions, la vie n'était pas aussi dangereuse qu'elle pouvait paraître et que les paroles de sa maman, si elles étaient très utiles lorsqu'elle était enfant, l'étaient beaucoup moins maintenant qu'elle était devenue une adulte. Elle sentit comme un souffle de liberté qui balayait sa vie et qui lui permit de redécouvrir toutes les joies, les plaisirs d'une existence bien remplie.



*Scannez la page et écoutez la transe n° 62 ! Rendez-vous p. 480.*



## **Quelques pistes pour construire vos propres transes**

### **→ Une autre idée de transe**

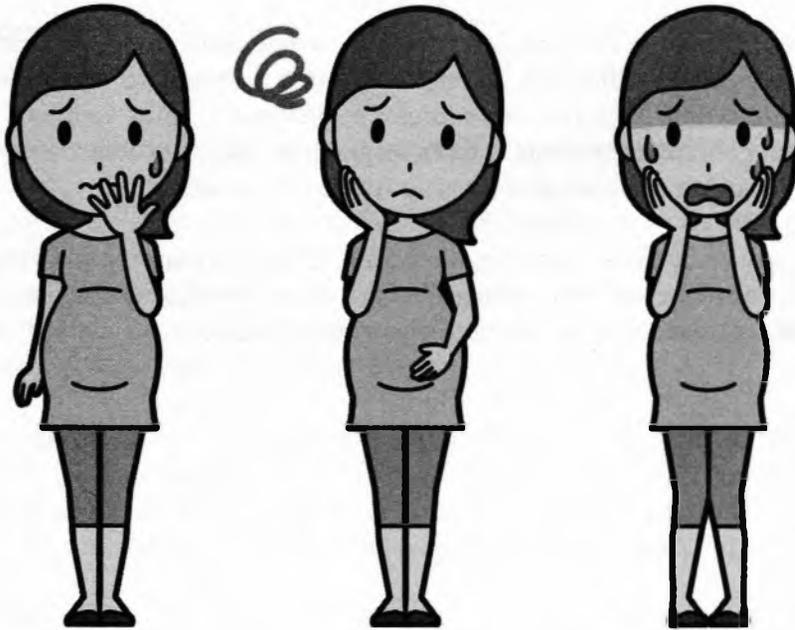
Imaginez un ciel étoilé par une nuit sans lune. Vous pouvez repérer deux étoiles qui sont proches l'une de l'autre. Elles sont là depuis la nuit des temps et destinées à rester ensemble. Vous vous sentez léger, très léger et prêt à vous envoler vers ces étoiles dans le firmament.

### **→ Des mots et expressions à utiliser dans vos transes**

Union, décision, éternité, douceur, sécurité, tendresse, lien, attachement, relations, durée.

### **+ Les autres transes de ce livre qui peuvent vous être utiles**

Pages 104, 109 et 121.



## LA MATERNITÉ

Tout le processus qui se déroule entre la conception et la naissance de l'enfant est une période à la fois magique et angoissante. Même si dans la très grande majorité des cas, tout se passe parfaitement bien, les futurs parents, et en particulier la future maman, ne peuvent pas s'empêcher de penser au petit grain de sable qui pourrait venir perturber ce long processus. Tout commence par l'accouplement. Nous avons vu dans le chapitre précédent toutes les difficultés que peuvent rencontrer certains couples d'un point de vue sexuel, mais là ne s'arrêtent pas les problèmes. Il faut encore qu'un ovule soit fécondé par un spermatozoïde, que cet ovule devienne un embryon, puis un fœtus, pour qu'enfin, au bout de neuf mois, l'enfant finisse par naître.

Durant cette période, surtout lorsqu'il s'agit d'une première naissance, de nombreuses questions se posent. Puis vient l'accouchement tant attendu et redouté. Même si des milliards de femmes sont passées par ce moment difficile, il reste pour chacune d'entre elles inquiétant, douloureux et souvent merveilleux.

Une fois cette naissance effective, les nouveaux parents vont se trouver confrontés à de nombreuses autres difficultés. Se retrouver tout à coup seuls à la maison avec ce nouveau-né est, dans bien des cas, source d'appréhension, puis viennent les nuits blanches qui épuisent les parents et enfin les interrogations de toutes sortes que l'on peut avoir lorsqu'on se trouve face à ces nouvelles responsabilités.

À tous les stades de cette aventure, l'hypnose et l'autohypnose vont permettre de diminuer les angoisses et les douleurs. C'est une thérapie qui a fait ses preuves et qui permet d'aborder la maternité avec une plus grande sérénité.

## 63. L'INFERTILITÉ


**Je me trouve nulle de ne pas parvenir à avoir un enfant** .....

*Voilà plusieurs années que mon mari et moi cherchons à avoir un enfant, mais, jusqu'à présent, cette envie n'a pas été couronnée de succès. Nous avons consulté plusieurs spécialistes. Ils ont été unanimes pour affirmer que, physiquement, nous avons tout pour avoir des enfants. Que ce soit chez mon mari ou chez moi, tout semble fonctionner à la perfection. Malgré tout, le résultat est là, nous n'avons toujours pas d'enfant.*

*Nous avons essayé plusieurs méthodes, mais aucune d'entre elles n'a donné de résultat. Pendant ce temps, l'horloge biologique avance et, plus les années passent, plus mes chances d'être enceinte diminuent. Cette envie d'enfant est devenue depuis longtemps déjà une obsession et je sens bien qu'inconsciemment, mon mari me reproche de ne pas être capable de tomber enceinte.*

*D'ailleurs, moi-même, je me trouve nulle de ne pas y parvenir alors que la plupart de mes amies ont déjà eu un, voire plusieurs enfants. Pendant toute une période, nous faisons l'amour très souvent de façon à mettre toutes les chances de notre côté. Maintenant, je sens qu'une lassitude s'est installée de notre part à tous les deux. Cette façon fonctionnelle de faire l'amour a quelque peu gâché la spontanéité de l'acte lui-même. Nous ne faisons plus l'amour que les jours où cela a des chances de porter des fruits. Et de plus en plus, nous oublions ces fameux jours. Une forme de fatigue s'est emparée de notre couple, ce qui me fait craindre le pire pour sa pérennité.*

*Ce qui me pousse à vouloir avoir des enfants ? Je ne sais pas exactement. Il me semble qu'un couple n'est pas complètement épanoui s'il n'a pas d'enfant. Il est vrai que c'est un raisonnement un peu simpliste et que la réalité tendrait à prouver le contraire. Nombre de mes amies ont fini par divorcer parce qu'elles étaient devenues plus mères qu'épouses.*

*Ce qui me fait peur ? Pour vous dire la vérité, en dehors de cette envie très profonde, il y a énormément de choses qui me font peur dans la perspective d'avoir un enfant : le fait d'être enceinte, de voir mon corps se déformer, l'accouchement et toutes les horreurs dont j'ai pu entendre parler, et puis après il y a toute la responsabilité qui pèsera sur mes épaules.*

Lucie, 36 ans



### Les commentaires de l'hypnothérapeute

Il faut bien se rendre compte que, pour un quart des couples qui n'arrivent pas à avoir d'enfants, la chose demeure inexpliquée. Les organes reproducteurs, aussi bien féminins que masculins, fonctionnent théoriquement à la perfection, mais, dans la pratique, comme Lucie et son mari, ces couples ne parviennent pas à avoir d'enfants.

Si vous êtes dans un cas proche de celui de Lucie, l'hypnose peut avoir un impact très positif sur la fertilité. Inutile de chercher à comprendre pourquoi. Sachez seulement que l'on peut obtenir des résultats inespérés. Souvent, cette infertilité cache des peurs qui font peut-être que le corps ne réagit pas comme il le devrait. C'est en tous les cas dans cette direction que nous avons travaillé avec Lucie.



### Un petit exercice avant de continuer votre séance

Si vous ressentez des symptômes proches, voici quelques questions que vous pouvez vous poser.

- Qu'est-ce qui vous pousse à avoir des enfants ?
- Quelles sont vos peurs ?
- Que ferez-vous de spécial avec votre enfant quand il aura huit ans ?
- Parmi les images pour expliquer aux enfants comment naissent les bébés laquelle vous paraît la plus drôle ?



### Un exemple de transe : le jardin après la pluie

Fermez les yeux et utilisez l'une des techniques mentionnées plus haut pour entrer en transe (voir p. 79). Respirez tranquillement, à votre rythme, et savourez ce qui se passe en prenant votre temps.

Imaginez un instant un jardin potager qui comporte aussi des fleurs et des arbres fruitiers. Tout semble calme, pourtant le ciel est chargé de nuages dont certains sont gris, parfois même noirs. Visiblement, un orage menace et vous pouvez sentir la tension qui augmente sans arrêt. Dans l'atmosphère, cette tension est palpable et vous met quelque peu mal à l'aise. Il fait de plus en plus chaud, et vous vous sentez de plus en plus tendue.

La terre est sèche et craque sous les pas. La sécheresse dure depuis quelque temps déjà. Tout d'un coup, comme si l'on avait ouvert un robinet invisible, la pluie se met à tomber. Une pluie drue et douce à la fois. Les gouttes sont larges et tombent sur le sol qui l'accueille, comme une eau qui vient enfin irriguer la terre. Vous pouvez sentir qu'au fur et à mesure que la pluie tombe, l'atmosphère se détend. C'est comme si la nature se remettait à vivre. Les nuages noirs font place à des nuages gris, puis à des nuages blancs qui eux-mêmes s'effacent peu à peu pour laisser place à un ciel uniformément bleu dans lequel brille un soleil qui réchauffe l'atmosphère.

La terre grasse et fertile est imbibée d'eau de pluie et les fleurs, les feuilles et les fruits de votre jardin semblent revivre. Les fleurs se sont ouvertes, leurs tiges se sont soudain redressées. Les légumes semblent s'être mis à pousser et, avec un peu d'imagination, on peut voir la sève qui monte dans les arbres.

La nature renaît, elle s'épanouit, détendue... détendue et accueillante.



Scannez la page et écoutez la transe n° 63 ! Rendez-vous p. 480.



## **Quelques pistes pour construire vos propres transes**

### **➔ Une autre idée de transe**

Imaginez que vous êtes dans votre lit et que vous n'arrivez pas à dormir. Vous répétez sans cesse : « J'aimerais dormir, j'aimerais dormir, j'aimerais dormir. » Et plus vous répétez cette phrase, moins vous dormez. Un moment, je ne sais pas par quel tour de passe-passe, votre esprit se relâche. Cette phrase intempestive disparaît. Et vous vous sentez bien, très bien. Détendue, complètement détendue, prête à accueillir le sommeil.

### **➔ Des mots et expressions à utiliser dans vos transes**

Apaiser, relâcher, calmer, relaxer, commencement, éclosion, aurore, apparition.

### **⊕ Les autres transes de ce livre qui peuvent vous être utiles**

Pages 151, 207 et 233.

## 64. GÉRER LES PEURS D'AVANT LA NAISSANCE



### Je culpabilise de ne pouvoir me réjouir de ce moment .....

*J'ai beau me répéter que des milliards de femmes de par le monde ont accouché ou vont accoucher en même temps que moi, cela ne diminue pas mon appréhension. Lorsque les gens me disent qu'avec une péridurale, on ne sent rien, que ce n'est qu'un petit moment à passer avant un grand bonheur, cela non plus ne me rassure pas du tout. Rien que le fait de savoir qu'il y a un petit être en train de pousser dans mon ventre n'est pas facile à accepter mais, de là à imaginer qu'il va devoir sortir par un endroit qui, jusqu'à présent, m'a toujours paru étroit, cela me panique.*

*Franchement, j'ai peur. Je sais que ce n'est pas bien, mais je ne peux pas m'en empêcher. Quand mon mari me dit : « Ne t'en fais pas, je serai là », j'ai envie de répondre que peut-être qu'il sera à côté de mon lit, mais que ce n'est pas lui qui va faire tout le travail et qui va ressentir des souffrances qui sont, paraît-il, terribles.*

*En plus, je culpabilise de ne pouvoir me réjouir de ce moment que tout le monde décrit comme unique dans la vie d'une femme. J'ai l'impression d'être une mauvaise mère avant même que le bébé ne soit là. Et puis il peut arriver toutes sortes d'accidents. Même s'ils sont plutôt rares de nos jours, ils existent. Il y a aussi une peur supplémentaire : je suis tout le temps en train de me demander si mon bébé sera normal. Tout cela transforme cette période qui devrait être paisible et épanouissante en une période terriblement angoissante.*

*En temps normal, je ne suis pas quelqu'un de calme. Il m'arrive d'avoir des angoisses pour un oui ou pour un non. Mais, en ce moment, mes angoisses sont très violentes et ne portent que sur un seul sujet : la naissance de mon bébé.*

*J'ai l'impression que cette peur est tellement profondément ancrée en moi que, quoi que les gens disent, que ce soit ma mère, ma grand-mère, mes amis, cela ne fait que renforcer mes craintes et mon angoisse. J'ai toujours envie de leur crier : « On voit bien que ce n'est pas vous qui allez accoucher ! »*

Blandine, 30 ans



## Les commentaires de l'hypnothérapeute

Durant la grossesse, les doutes et les craintes de la future maman sont nombreux. Une partie de ces craintes sont héritées des femmes de la famille, qui, depuis la plus tendre enfance de la future maman, ont pu raconter le détail des « horreurs » de leur propre accouchement. Les forums de discussion concernant la grossesse que l'on trouve sur Internet ne font rien pour rassurer.

L'inquiétude aussi de devoir accoucher par voie basse n'a rien de rassurant. De même, la médicalisation des accouchements donne naissance à de nouvelles craintes, liées par exemple à la péridurale. Mais, en arrière-plan, il y a une peur beaucoup plus profonde, qui est celle de devenir mère, avec toutes les questions que cette nouvelle responsabilité peut générer : « Mon bébé va-t-il être normal ? Vais-je être capable de l'aimer comme il faut ? De m'occuper de lui comme il faut ?... »

Ces peurs peuvent devenir très présentes, surtout, comme c'est le cas pour Blandine, lorsqu'elles viennent se greffer sur une souche déjà particulièrement anxieuse. De surcroît, l'attitude pour le moins ambiguë de la famille et des amis ne fait rien pour rassurer la future maman. En effet, en se voulant rassurantes et apaisantes, ces personnes ne font qu'attiser les inquiétudes déjà présentes. Lorsqu'il entend la phrase : « Ne t'en fais pas, tout va bien se passer ! », l'inconscient fait abstraction de la négation et retient surtout qu'il y a de quoi s'en faire, même si tout doit bien se passer.

Si vous êtes dans un cas proche de celui de Blandine, le travail durant cette période est avant tout de calmer vos peurs et de vous projeter après la naissance de votre enfant.



## Un petit exercice avant de continuer votre séance

Si vous ressentez des symptômes proches, voici quelques questions que vous pouvez vous poser.

- Qu'est-ce qui vous fait le plus peur durant votre grossesse ?
- Où vous sentez-vous en sécurité ?

- ▶ Est-ce que la présence de votre mari à vos côtés est une perspective rassurante ou une autre personne vous semblerait-elle plus adéquate ?
- ▶ Avez-vous déjà choisi le prénom de votre enfant ?



### Un exemple de transe : souvenirs d'enfance

Fermez les yeux et utilisez l'une des techniques mentionnées plus haut pour entrer en transe (voir p. 79). Respirez tranquillement, à votre rythme, et savourez ce qui se passe en prenant votre temps.

Vous avez, j'en suis certain, des souvenirs agréables de votre enfance. Ce sont peut-être des souvenirs de vacances au bord de la mer, à la montagne, ou à la campagne. Peut-être juste une promenade que vous avez pu effectuer avec votre maman ou votre papa. Ou bien encore un animal de compagnie que vous avez pu avoir et qui vous a été particulièrement cher. Comme je ne sais pas à quels souvenirs agréables vous êtes en train de penser, je vous proposerais d'imaginer cet enfant qui joue dans le sable au bord de la mer à côté de sa maman.

Au loin, il y a les vagues qui viennent tout doucement se reposer sur la plage. Le ciel est d'un bleu limpide avec un petit nuage qui flotte et le soleil qui brille. Peut-être y a-t-il une mouette qui vole dans le ciel ou peut-être pas, cela n'a aucune importance. Vous sentez comme il existe un lien profond et doux entre cette maman et cet enfant, qui leur permet de rester assis ainsi à faire des châteaux de sable ou de simples pâtés avec un seau. Tout n'est que calme et tranquillité.

Vous pouvez ressentir ce calme et cette tranquillité qui s'installent peu à peu dans votre corps. Votre esprit ralentit, vos yeux se ferment. Les bruits de la rue et de la ville vous parviennent assourdis et sont peu à peu remplacés par le bruit des vagues.

Vous vous sentez bien, délassée, relâchée. Ce sentiment de sécurité de paix intérieure pénètre tout votre corps, toutes vos fibres nerveuses et musculaires, tous vos neurones, toutes vos cellules. Vous vous sentez bien, très bien.



Scannez la page et écoutez la transe n° 64 ! Rendez-vous p. 480.



## **Quelques pistes pour construire vos propres transes**

### **→ Une autre idée de transe**

Imaginez que vous êtes dans un endroit où vous vous sentez en parfaite sécurité. Tout y est doux et rond. Vous pouvez vous laisser aller tranquillement car cet endroit à lui tout seul vous protège aussi bien de l'extérieur que de l'intérieur.

### **→ Des mots et expressions à utiliser dans vos transes**

Sécurité, douceur, tendresse, agréable, lien, doux, beau, gentil, paisible.

### **+ Les autres transes de ce livre qui peuvent vous être utiles**

Pages 159, 199 et 455.

## 65. LA COMMUNICATION ENTRE LA MAMAN ET LE BÉBÉ AVANT LA NAISSANCE



**J'ai très envie de pouvoir parler avec lui dès maintenant** .....

*J'en suis à mon huitième mois de grossesse. Tout se passe plutôt bien même si, par moments, j'ai l'impression de ressembler à une baleine échouée sur une plage. Depuis quelque temps déjà, je sens mon bébé bouger dans mon ventre. Grâce à l'échographie, nous savons que c'est un petit garçon que nous attendons avec impatience.*

*Même s'il est très présent, j'aimerais pouvoir communiquer avec lui. Je sais que c'est un peu illusoire mais j'ai l'impression que cela le rendrait encore plus réel et que cela me permettrait d'établir des liens avec lui beaucoup plus forts. Lorsque je mentionne cette envie à ma maman, elle sourit avec indulgence me dit que j'aurai bien le temps d'établir une communication avec mon fils lorsqu'il sera né. Je ne sais pas pourquoi, peut-être est-ce dû à mon impatience naturelle, mais j'ai très envie de pouvoir parler avec lui dès maintenant. Bien sûr, je le fais déjà (j'évite juste de le faire devant mon mari pour ne pas qu'il se moque de moi...), mais il me semble que cette communication verbale reste très limitée.*

*Être maman est quelque chose qui m'inquiète un peu, en particulier parce qu'il s'agit d'un garçon. Pour moi, qui ai deux sœurs, c'est un monde étrange qui s'annonce. C'est pour ça que j'aimerais pouvoir établir un lien avec lui avant même qu'il ne soit sorti.*

Pauline, 28 ans

.....



### Les commentaires de l'hypnothérapeute

Durant la période de gestation, le lien qui existe entre la maman et l'enfant est très fort, même s'il peut demeurer inconscient. À tout moment, ces deux êtres interagissent. Ils vivent les émotions, les peurs et les moments de tendresse au même rythme. Dans ces moments-là, la future maman peut ressentir l'envie, surtout s'il s'agit d'une première grossesse, de communiquer d'une manière plus consciente avec son bébé.

Si vous êtes dans un cas proche de celui de Pauline, l'état de conscience modifiée que sont les transes va permettre cette communication. Une communication plus fine et plus profonde que celle que la maman pratique quotidiennement d'une manière inconsciente. Pour cela, il est important que la transe soit suffisante pour qu'il y ait un lâcher prise, c'est-à-dire que le conscient cesse de vouloir communiquer d'une façon « logique » avec le bébé pour laisser la place à une communication non verbale profonde et explicite entre les deux êtres.



### Un petit exercice avant de continuer votre séance

Si vous ressentez des symptômes proches, voici quelques questions que vous pouvez vous poser.

- Pour quelles raisons avez-vous envie de communiquer avec votre bébé ?
- Qu'aimeriez-vous lui dire ?
- Attendez-vous une réponse de sa part ?
- Avez-vous déjà choisi son prénom ?



### Un exemple de transe : la fusion des premiers mois

Fermez les yeux et utilisez l'une des techniques mentionnées plus haut pour entrer en transe (voir p. 79). Respirez tranquillement, à votre rythme, et savourez ce qui se passe en prenant votre temps.

Allongez-vous confortablement sur le lit. Mettez-vous dans la position qui vous sera la plus agréable. Lorsque vous êtes bien installée, fermez les yeux et imaginez le plafond de votre chambre. Il est peut-être blanc ou d'une autre couleur, uni ou en relief, cela n'a pas d'importance. Laissez vos yeux fermés et fixés sur ce plafond. Laissez-vous pénétrer de sa blancheur et peut-être, je dis bien peut-être, votre esprit va-t-il sombrer de plus en plus dans l'inconscience. Si ce n'est pas le cas, cela n'a aucune importance.

Vous sentez peu à peu votre corps s'engourdir, se détendre, peut-être même disparaître. Comme vos paupières sont fermées, votre regard se tourne vers l'intérieur de vous-même. Vous pouvez peut-être imaginer les milliards de cellules de votre corps, qui peu à peu s'apaisent de leur incessante mobilité. Elles sont devenues des récepteurs d'émotion et d'activité.

Vous pouvez aussi sentir de plus en plus la présence de votre enfant, tout doucement enveloppé dans le liquide amniotique. Il vous écoute. Il écoute les battements de votre cœur, les mouvements de votre corps, le mouvement de vos cellules.

En même temps, de votre côté, vous pouvez sentir que vous êtes à l'écoute de son corps, de son esprit, de son être profond. C'est alors que vos cellules et ses cellules, dans la tranquillité environnante, se mettent à communiquer. Elles sont des milliards à le faire, aussi bien chez vous que chez votre enfant.

Cette communication profonde est douce et tendre. Vous vous sentez en lien avec votre enfant, de même qu'il est en lien avec vous. Comme si vous étiez un même être, une même personne, tout en étant deux êtres et deux personnes différentes.

Il a mille choses à vous dire, tout comme vous avez, vous aussi, mille choses à lui dire. Des mots d'amour, de tendresse. Vous vous sentez proches l'un de l'autre, et c'est bon, très bon. Cette fusion est chaude et rassurante. Vous pouvez

→

tout lui confier, tout comme il peut tout vous dire. C'est bon, cette confiance mutuelle, ce lien unique entre vous.

Laissez-vous aller. Laissez-vous aller à ressentir ce dialogue qui s'établit entre vous et votre enfant, entre votre enfant et vous. Tout est calme, tranquille, harmonieux. Calme, tranquille, harmonieux.



*Scannez la page et écoutez la transe n° 65 ! Rendez-vous p. 480.*



### **Quelques pistes pour construire vos propres transes**

#### **→ Une autre idée de transe**

Imaginez que votre bébé est déjà près de vous et que vous le tenez confortablement dans vos bras. Vous vous sentez tous les deux en parfaite sécurité, en parfaite communion. Même s'il ne sait pas encore parler, à travers son regard, grâce à la chaleur de son corps, à son souffle, vous entrez en communication.

#### **→ Des mots et expressions à utiliser dans vos transes**

Échange, communication, tendresse, douceur, profondeur, proximité, amour, lien, union.



#### **Les autres transes de ce livre qui peuvent vous être utiles**

Pages 121, 207 et 443.

## 66. LES DOULEURS DE L'ACCOUCHEMENT



### J'ai l'impression que jamais je ne survivrai à de telles douleurs .....

*Je dois accoucher dans six semaines et plus le temps passe, plus je me sens paniquée à l'idée des douleurs qui m'attendent. En temps normal, je suis plutôt une douillette, mais les descriptions que l'on a pu me faire de l'accouchement et ce que j'en sais par ailleurs m'angoissent terriblement. J'ai l'impression que jamais je ne survivrai à de telles douleurs.*

*Quand je lis les commentaires des femmes sur Internet à propos de leur accouchement, ce n'est guère encourageant. La plupart d'entre elles parlent de douleurs atroces, insupportables. Ma mère a beau essayer d'atténuer leurs dires, il n'en demeure pas moins que cela ne semble pas être une promenade de plaisir. Par moment, ma peur de ces douleurs me fait regretter d'être enceinte. Même si je me dis que cela ne doit pas être aussi terrible que ça puisse que l'humanité continue de procréer, et que chaque jour des millions de femmes accouchent et en plus recommencent, cela ne parvient pas à apaiser mes craintes.*

*Il faut bien que je le reconnaisse, tout me fait peur dans l'accouchement. C'est quelque chose d'inconnu pour moi, même si j'ai pu voir des films, en entendre parler par des amies, ou lire des articles dans des magazines. Pour l'instant, ce qui focalise toutes mes angoisses, c'est la peur d'avoir mal. Mais quand je me laisse aller à mes angoisses, j'ai peur qu'il arrive quelque chose durant l'accouchement, que la péridurale me laisse paralysée, que l'enfant n'arrive pas à sortir ou qu'il soit anormal.*

*J'ai fait une préparation à la naissance avec mon mari qui sera là le jour de l'accouchement. Bien sûr, j'ai demandé à ce que l'on me fasse une péridurale, mais, malgré tout, mes craintes subsistent : et si la péridurale n'était pas possible, et si elle n'était pas suffisante pour diminuer ma douleur, et si...*

Clémence, 28 ans



### Les commentaires de l'hypnothérapeute

Toutes les femmes enceintes ressentent ces angoisses par rapport à l'accouchement à des degrés plus ou moins forts. Même si la péridurale a apporté une certaine forme de soulagement aux femmes qui accouchent, il n'en demeure pas moins que la crainte de la douleur reste toujours très présente. Avec toujours le même questionnement : est-ce que la péridurale va être suffisamment forte pour vaincre la douleur ?

Et puis il y a les futures mamans qui ne veulent pas de la péridurale parce qu'elles considèrent que le risque est trop élevé, ou parce qu'elles n'ont pas envie de perdre le contrôle en ce moment si important de leur vie.

Si vous êtes dans un cas proche de celui de Clémence, il est essentiel de bien vous préparer à cet événement majeur, en particulier en assistant aux cours de préparation à la naissance qui, s'ils ne résolvent pas tous les problèmes, permettent de mieux comprendre les mécanismes qui sont en jeu et de mieux gérer la douleur. L'hypnose et l'autohypnose, quant à elles, vont être d'une grande aide durant ce passage difficile, car elles vont permettre de diminuer les sensations de douleur et surtout de permettre redonner du calme dans un moment qui ne l'est pas.



### Un petit exercice avant de continuer votre séance

Si vous ressentez des symptômes proches, voici quelques questions que vous pouvez vous poser.

- Qu'est-ce qui pourrait vous rassurer lors de l'accouchement ?
- Qui aimeriez-vous qui soit présent, ou préféreriez-vous être seule ?
- Connaissez-vous le sexe de votre bébé ?
- Quel est le lieu qui pour vous symbolise le calme et la douceur ?



### Un exemple de transe : un massage tout doux

Fermez les yeux et utilisez l'une des techniques mentionnées plus haut pour entrer en transe (voir p. 79). Respirez tranquillement, à votre rythme, et savourez ce qui se passe en prenant votre temps.

Imaginez que vous êtes sur une plage. Le soleil brille dans le ciel. Le sable blanc est doux et chaud sous vos pieds. Des palmiers majestueux bordent la plage et se balancent tout doucement au gré d'une brise qui vient de l'océan. Vous vous sentez bien et détendue. Vous êtes allongée sur le sable de façon à ce que votre corps repose d'une manière qui vous soit agréable. Vous imaginez que quelqu'un, que je ne connais pas mais que vous connaissez peut-être, un homme ou une femme, comme vous le désirez, va vous masser le dos.

Vous pouvez d'ores et déjà sentir l'odeur de l'huile de massage dont il ou elle enduit ses mains. Puis vous sentez ses mains chaudes qui vous massent tout d'abord le haut des épaules. Ce massage est doux et fort à la fois, exactement comme vous pouvez l'aimer.

Vous sentez ses mains qui descendent le long de votre colonne vertébrale jusqu'au bas de votre dos pour remonter ensuite. Peut-être, si vous en avez envie, ses mains vont-elles vous masser les jambes et leur procurer, à elles aussi, une détente agréable. Quand vous vous sentirez parfaitement détendue, vous aller descendre tout doucement vers le rivage.

Voyez les vagues qui arrivent. D'abord toutes douces, elles partent de loin au large, pour venir s'échouer sur la plage. Alors que vous rentrez dans l'eau, vous pouvez sentir la chaleur de l'océan. L'eau est exactement à la température que vous aimez et vous procure une détente agréable. Peu à peu, au fur et à mesure que vous entrez dans cette eau, les vagues se font plus régulières. Elles se font aussi de plus en plus fortes.

Au début, ce ne sont que de douces caresses qui viennent se couler contre votre corps, puis, au fur et à mesure que le temps passe, les vagues sont plus fortes. Vous pouvez leur faire face et elles vous frappent de plein fouet, ou vous pouvez vous laisser couler avec elles. Bien sûr, rien ne peut arrêter l'océan, alors pourquoi ne pas profiter de la venue des vagues pour nager avec elles et les laisser passer par-dessus votre corps. Alors que vous nagez sous l'eau, vous pouvez entendre



le bruit des vagues, vous pouvez sentir leur force, mais tout est assourdi, et elles coulent sur votre corps sans vraiment vous toucher.

Laissez-vous aller dans ces vagues, un peu à la manière du surfeur qui utilise cette force pour avancer, et dites-vous bien qu'à un moment ou à un autre, ces vagues vont s'arrêter et que vous pourrez vous laisser aller et vous sentir en paix.

Si, à un quelconque moment, vous vous sentez tendue, n'hésitez pas à faire appel à ces massages qui vous détendent. À vous laisser flotter dans cette eau agréable.



*Scannez la page et écoutez la transe n° 66 ! Rendez-vous p. 480.*



### **Quelques pistes pour construire vos propres transes**

#### **→ Une autre idée de transe**

Imaginez que vous êtes dans un endroit tout chaud. Vous vous sentez complètement détendue. C'est peut être un endroit que vous connaissez ou que vous ne connaissez pas, cela importe peu. L'essentiel est que vous sentiez cette détente qui envahit tout votre corps.

#### **→ Des mots et expressions à utiliser dans vos transes**

Détente, relâchement, relaxation, soulagement, trêve, calme, bien-être, apaisement, après.



#### **Les autres transes de ce livre qui peuvent vous être utiles**

Pages 159, 243 et 268.

## 67. LES ANGOISSES FACE AU NOUVEAU-NÉ


**J'ai toujours peur qu'il lui arrive quelque chose** .....

*Depuis que mon fils est né, il me semble ne plus avoir une minute de calme. Je suis sans cesse inquiète. J'ai toujours peur qu'il lui arrive quelque chose. Chaque objet, chaque position représentent pour moi un danger potentiel. Même quand il est au lit, pendant sa sieste, je vais le voir au moins une dizaine de fois.*

*Inutile de vous dire que mes nuits ne sont pas tranquilles. Mon fils a beau faire ses nuits depuis trois mois, je ne peux pas m'empêcher de me lever une fois ou deux par nuit pour aller voir si tout va bien, s'il respire.*

*Je vis une angoisse permanente, ce qui est loin d'être reposant. Je suppose que ce n'est pas bon non plus pour lui d'avoir une maman tellement anxieuse. Il semble tellement fragile et sans défense face à un monde hostile... D'ailleurs, j'ai décidé de prendre une année de congé sabbatique pour m'occuper uniquement de lui car je ne peux pas imaginer de le laisser dans une crèche ou chez une nounou où il sera à la merci de tous les dangers.*

*Je sais que mon attitude est passablement pathologique, mais mon angoisse domine et je ne sais qu'en faire. Mon mari passe son temps à me répéter que ce n'est pas bon ni pour lui, ni pour moi. Intellectuellement, je suis d'accord avec lui, mais, émotionnellement, je suis totalement bloquée.*

Daphné, 34 ans



### Les commentaires de l'hypnothérapeute

Toutes les mamans ont pour objectif, avant la naissance de leur premier enfant, d'être des mères calmes et sereines. Mais, lorsque l'enfant paraît, leurs aspirations se heurtent à la réalité. Dans les premiers temps au moins, tout peut être sujet à inquiétude : une rougeur, des pleurs prolongés, des selles trop liquides... Cette inquiétude est un phénomène normal, lié à la nouveauté de la situation, qui passe plus ou moins rapidement suivant les personnes.

Par contre, lorsque ces inquiétudes se transforment en angoisses permanentes, comme cela semble être le cas avec Daphné, la question de savoir si elles ne sont pas plus profondément ancrées se pose alors. Par la suite, j'ai ainsi découvert que l'anxiété préexistait à la naissance de son fils chez Daphné. Elle est une personne profondément angoissée et la naissance de cet enfant n'a fait que focaliser son angoisse sur lui.

Dans bien des cas similaires, on découvre un grand nombre de causes à cette angoisse, et le travail va consister beaucoup plus à traiter cette angoisse de fond, que celle qui est liée à l'enfant.



### Un petit exercice avant de continuer votre séance

Si vous ressentez des symptômes proches, voici quelques questions que vous pouvez vous poser.

- Comment imaginez-vous votre enfant quand il aura dix-sept ans ?
- Où pourriez-vous avoir le sentiment qu'il est en parfaite sécurité ?
- Quelles recommandations lui ferez-vous quand il aura un bébé ?
- Comment avez-vous choisi son prénom ?



### Un exemple de transe : un mur transparent

Fermez les yeux et utilisez l'une des techniques mentionnées plus haut pour entrer en transe (voir p. 79). Respirez tranquillement, à votre rythme, et savourez ce qui se passe en prenant votre temps.

Imaginez que vous êtes dans un espace verdoyant. Un espace où vous pouvez vous sentir en totale sécurité. De surcroît, pour assurer une sécurité encore plus grande, cet espace est entièrement enveloppé d'un mur transparent. Vous vous sentez bien, très bien. À l'intérieur de cette enceinte, il règne une atmosphère douce et paisible. Vous pouvez y respirer librement et vous sentir en parfaite sécurité.

Dans cet espace qui est le vôtre, rien ni personne ne peut pénétrer. Par contre, quand vous le désirez, vous pouvez toujours en sortir et vivre votre vie. Seules les personnes que vous aimez et avec lesquelles vous vous sentez en sécurité peuvent y pénétrer.

Cet endroit a cela d'agréable qu'il vous permet de voir le monde autour de vous, tout en vous faisant vous sentir parfaitement protégée. Grâce à cette protection, vous pouvez sentir les muscles de votre corps se détendre. Vous pouvez lâcher prise, et vous laisser aller tout doucement.

C'est très agréable de se laisser aller en toute sécurité, car vous allez vous sentir légère, légère. Légère comme l'air dans lequel vous allez flotter. Tous les muscles de votre corps sont détendus et vous pouvez sentir comme vos yeux se ferment. Vos paupières sont de plus en plus lourdes et c'est très agréable.

C'est très agréable de pouvoir se laisser aller dans cet endroit où vous êtes protégée de tout. Vous pouvez enfin vous reposer, vous détendre, et peut-être même vous endormir. Respirez tranquillement, profondément. Vous pouvez sentir comme cette paix extérieure pénètre l'intérieur de votre corps, jusque dans la plus infime de vos cellules. Vous pouvez sentir cette détente qui s'installe et qui fait que votre corps et votre esprit sont légers, légers.



Scannez la page et écoutez la transe n° 67 ! Rendez-vous p. 480.



## **Quelques pistes pour construire vos propres transes**

### **→ Une autre idée de transe**

Imaginez un gros doudou, comme vous en avez peut-être eu dans votre enfance, ou n'importe quelle peluche qui pourrait vous donner un sentiment de sécurité, de tendresse, de douceur. Vous serrez cette peluche contre vous et vous vous laissez aller. Tout est paisible, tendre, délicieux.

### **→ Des mots et expressions à utiliser dans vos transes**

Sécurité, repos, relaxation, détente, calme, apaisement, bien-être, décontraction, protection.

### **+** **Les autres transes de ce livre qui peuvent vous être utiles**

Pages 138, 142 et 233.

## 68. LES NUITS BLANCHES À L'ARRIVÉE DU BÉBÉ



**Dès que ma fille ouvre la bouche, je me réveille .....**

*Voilà trois mois que ma fille est née, et j'ai l'impression de ne pas avoir dormi une seule nuit complète pendant tout ce temps. Mon mari et moi avons essayé toutes les méthodes possibles et imaginables pour éviter qu'elle ne se réveille, mais elles ont toutes été des fiascos. Mon mari m'aide et, très souvent, la nuit c'est lui qui se lève pour lui donner le biberon, mais cela ne change rien car, dès que ma fille ouvre la bouche, je me réveille.*

*La première chose à laquelle je pense, et sûrement la plus violente, c'est qu'il lui est arrivé quelque chose. J'ai l'impression que je dois me précipiter vers son berceau pour la protéger d'un danger imminent. Très vite, cette émotion est remplacée par une forme de colère, à la fois contre moi et, j'ose à peine le dire, contre elle. Enfin, je finis par pleurer tant je me sens épuisée. Ensuite, je ne parviens pas à me rendormir.*

*Je me sens complètement épuisée et l'idée de devoir recommencer à travailler très bientôt me donne des cauchemars. Je ne vois vraiment pas comment je vais tenir le coup. Je ne sais pas ce qui se passe, mais j'ai l'impression qu'il y a comme un lien invisible entre ma fille et moi qui fait que dès qu'elle se met à pleurer, je dois me précipiter. C'est mon premier enfant et peut-être ne suis-je pas encore très habituée.*

Jennifer, 33 ans

.....



### Les commentaires de l'hypnothérapeute

À la naissance, les nourrissons ont du mal à s'adapter à leur nouveau rythme de vie. Leur rythme de sommeil lorsqu'ils étaient dans le ventre de leur maman était indépendant du jour et de la nuit. Ils dormaient quelques heures puis se réveillaient lorsqu'ils en avaient envie. Il va leur falloir quelque temps pour s'habituer au rythme circadien qui fait que nous dormons la nuit et sommes réveillés la journée. Cette période d'adaptation est aussi difficile pour les parents dont le rythme bien rôdé est chamboulé.

Ce que Jennifer décrit est le sort de nombreux jeunes parents. En plus des cris du bébé, qui sait se faire entendre, ceux qui sont parents pour la première fois ressentent cette inquiétude constante par rapport à la fragilité du nouveau-né. Il faut avoir vécu plusieurs naissances pour acquérir un brin de détachement et se rendre compte que ces nouveau-nés ne sont pas aussi fragiles qu'ils en ont l'air.

Si vous êtes dans un cas proche de celui de Jennifer, l'axe du travail est à la fois de vous donner les outils hypnotiques pour que vous parveniez à vous rendormir aussi facilement que possible, mais aussi de vous procurer une certaine forme de sérénité afin de chasser les angoisses que vous pouvez ressentir lorsque l'enfant se réveille.



### Un petit exercice avant de continuer votre séance

Si vous ressentez des symptômes proches, voici quelques questions que vous pouvez vous poser.

- De quand date votre dernière nuit complète ?
- Comment vous sentiez-vous au réveil ?
- Pouvez-vous imaginer de faire garder votre enfant le temps d'une nuit pour vous permettre de dormir ?
- Avez-vous envie d'avoir un autre enfant ?



## Un exemple de transe : la promenade de la mère et de l'enfant

Fermez les yeux et utilisez l'une des techniques mentionnées plus haut pour entrer en transe (voir p. 79). Respirez tranquillement, à votre rythme, et savourez ce qui se passe en prenant votre temps.

Imaginez un chemin dans la campagne. Ce chemin est paisible et bordé d'arbres. Il est recouvert de mousse, ce qui le rend doux et moelleux sous les pieds.

Alors que vous n'êtes qu'une simple observatrice, vous allez voir devant vous une maman qui tient un petit enfant par la main. Bien sûr, cette maman n'a rien à voir avec vous, même si, de dos, elle pourrait vous ressembler. Ces deux personnages avancent d'un pas hésitant, au rythme de l'enfant qui n'est pas encore tout à fait assuré. Alors que dans le ciel brille un soleil agréable et qu'un petit nuage flotte là-haut, très haut, vous pouvez entendre le chant des oiseaux dans les arbres. L'impression dominante de ce tableau bucolique, c'est la tranquillité, la paix, la sérénité, la sécurité. Vous vous sentez bien, très bien.

Un moment, l'enfant détache sa petite main de celle de sa maman. Ses pas sont hésitants. Il avance un pied, un autre, puis il retombe sur ses fesses. Heureusement, ce chemin couvert de mousse est doux et moelleux. Sa maman l'aide à se relever et veut lui tenir la main, mais l'enfant n'a qu'une envie, celle de marcher seul. Il reprend sa marche brinquebalante, fait quelque pas, et retombe sur les fesses. Il regarde sa maman en souriant, et elle lui sourit. Leur marche est lente, un peu chancelante, mais, malgré tout, il s'en dégage une impression de sécurité et de plénitude.

Vous pouvez voir s'éloigner ce couple attendrissant. À chaque pas, l'enfant prend de plus en plus confiance en lui et sa maman, qui, pendant les premiers temps, pouvait ressentir une certaine forme d'inquiétude à l'idée que son enfant ne tombe sur la mousse, acquiert peu à peu, elle aussi, une confiance, une sérénité, une tranquillité paisibles.

Vous pouvez imaginer que, de retour à la maison, la mère et l'enfant, épuisés par cette petite marche, s'allongent, elle sur son lit et lui dans son berceau, et qu'ils s'endorment paisiblement, tranquillement, profondément.



Scannez la page et écoutez la transe n° 68 ! Rendez-vous p. 480.



## **Quelques pistes pour construire vos propres transes**

### **→ Une autre idée de transe**

Imaginez un instant un lieu dans votre vie passée ou imaginaire, où vous avez dormi d'une façon paisible et tranquille. Un moment durant lequel vous vous êtes sentie en parfaite sécurité pour vous abandonner complètement au sommeil.

### **→ Des mots et expressions à utiliser dans vos transes**

Calme, paix, quiétude, sérénité, sécurité, sommeil, repos, sommeiller, somnoler, tranquillité.

### **⊕ Les autres transes de ce livre qui peuvent vous être utiles**

Pages 155, 207 et 276.



## L'HYPNOSE DOUCE POUR LES ENFANTS

Les enfants sont extrêmement sensibles à l'hypnose. À cette époque de la vie, les frontières entre la réalité et le rêve sont ténues. Et l'un des principes fondamentaux de l'hypnose est de jouer sur ces deux tableaux de façon à modifier des comportements désagréables, voire pathologiques.

Lorsque, le soir, d'une voix douce, vous racontez une histoire à votre enfant, alors qu'il est à moitié endormi et qu'il se sent en sécurité dans une atmosphère sereine, vous êtes sans vous en rendre compte en train de lui faire une séance d'hypnose. Les

histoires qui suivent vont « orienter » ces séances d'hypnose pour leur donner un sens thérapeutique et permettre à votre enfant de mieux se développer, d'être mieux dans sa peau. Elles le préparent ainsi à devenir un adolescent puis un adulte rayonnant de bien-être et d'assurance.

L'hypnose douce est une technique simple dont il serait dommage de vous priver. Elle va à la fois vous permettre d'établir un lien plus profond avec votre enfant, de vaincre les petits et les moins petits problèmes de l'enfance, et surtout d'éviter de médicaliser à outrance des difficultés qui n'ont pas besoin de l'être.

## 69. LE SOMMEIL QUI NE VIENT PAS

### Certains soirs, mon enfant m'appelle au moins une dizaine de fois .....

C'est ainsi que la maman d'Esther raconte les difficultés d'endormissement de sa fille.

*Esther va au lit en général à 20 h 15. Dans les bons jours, elle finit par s'endormir environ un quart d'heure à vingt minutes plus tard. Mais, certains soirs, elle m'appelle au moins une dizaine de fois avec, à chaque fois, des excuses plus ou moins vraies : « Maman, j'ai envie de faire pipi », « Maman, j'ai soif », « Maman, j'ai peur »... Quand elle voit que je suis à bout, elle finit par m'appeler en disant : « Maman, je t'aime. » Ce cinéma peut durer jusqu'à 21 h, voire 21 h 30. Elle a vraiment beaucoup de mal à s'endormir. J'ai très peur qu'elle ne devienne insomniaque, comme moi. D'un autre côté, après une journée bien remplie, j'ai du mal assumer ces soirées à rallonge.*

Esther, 6 ans

### Les commentaires de l'hypnothérapeute

C'est une situation typique, que tout parent a rencontrée à un moment ou un autre. Elle n'en demeure pas moins passablement éprouvante, car, comme le dit la maman d'Esther, après une journée bien remplie, on aspire à une soirée paisible. D'un autre côté, l'inquiétude d'Esther est bien réelle. Elle est faite à la fois de peurs et de l'impression d'être abandonnée.

Le travail que j'effectue avec Esther consiste à instaurer un rituel que vous allez découvrir dans l'histoire ci-dessous (« Ferme les yeux et serre les poings... »). Pour tous les enfants, l'instauration d'un rituel, quel qu'il soit, est très importante : il leur permet de se sentir en sécurité. Esther doit faire ce rituel chaque soir en écoutant une histoire, préparée tout exprès pour elle, que sa maman lui lit. Nous avons convenu qu'elle a droit à cette histoire dans la mesure où elle est le prélude à la nuit de sommeil. Dans le cas d'Esther, les résultats sont très rapides. Après la troisième séance, elle se couche et s'endort paisiblement une fois l'histoire terminée.



## Un exemple de transe : le sommeil du vicomte

Chut ! Tu dors ? Moi, le soir, je n'arrive pas à m'endormir, alors, comme je m'ennuie au lit tout seul à ne rien faire, j'ai trouvé un truc super, je fais des voyages. Tu ne peux pas savoir toutes les aventures qui m'arrivent pendant que mes parents croient que je suis tranquillement dans mon lit en train de dormir. Tu veux en faire autant ? Pour cela, rien de plus facile, il te suffit de fermer les yeux, d'écouter et d'imaginer dans ta tête ce que je vais te raconter.

Ce soir, j'ai reçu un message d'un dénommé Max qui vit quelque part en Irlande, tu sais, le pays des druides, des elfes et des farfadets. Dans ce message, il disait : « Viens vite, nous sommes épuisés. Nous avons besoin de toi ! »

Si tu en as envie, tu peux venir avec moi aider ce pauvre Max. Pour partir en voyage, pas besoin de faire des valises, pas besoin de prendre l'avion. Tu fermes les yeux et tu serres les poings, trois fois de suite. Vas-y : ferme les yeux et serre les poings ; ferme à nouveau les yeux et serre les poings ; et une dernière fois, ferme les yeux et serre les poings. Voilà, comme ça, c'est très bien ! Puis tu comptes dans ta tête de 5 jusqu'à 1 : 5, 4, 3, 2, 1. Et hop ! Nous sommes arrivés.

Tout en gardant les yeux fermés, imagine ce petit village avec des maisons en pierre grise. Même si nous sommes en plein jour, les rues sont désertes, comme si les habitants avaient disparu. Sur la place, devant la mairie, il y a un chien qui dort tranquillement. Tiens, allons voir à l'école. On ne sait jamais, peut-être aurons-nous la chance d'y rencontrer notre ami Max.

Rien... La cour de récréation est vide. Si on monte sur ce banc, on doit pouvoir regarder par la fenêtre ce qui se passe dans la salle de classe. C'est incroyable ! On dirait que tous les élèves dorment la tête sur leur bureau. Même la maîtresse semble somnoler debout contre le tableau noir. Que se passe-t-il ? Je ne sais pas si tu es comme moi, mais rien que de regarder tout ce beau monde endormi, cela me donne envie d'en faire autant. Mes paupières se ferment et je me mets à bâiller.

Tu entends ? C'est la sonnerie de la cloche pour la récréation. Incroyable ! C'est à peine si les enfants ouvrent les yeux. La maîtresse quant à elle s'étire, bâille un grand coup et dit quelque chose que l'on n'entend pas depuis l'extérieur. Comme à regret, les élèves se lèvent. C'est comme s'ils n'avaient pas envie de

→

sortir pour la récréation. Viens, allons voir si nous trouvons Max, peut-être pourra-t-il nous expliquer ce qui se passe.

– Pardon, est-ce que tu sais qui est Max ?

– Oui, c'est le grand qui dort sur le banc, nous répond une petite fille qui a du mal à tenir les yeux ouverts.

À peine les enfants sont-ils sortis dans la cour qu'ils se couchent, les uns sur le sol, d'autres sur les bancs. Personne ne court, personne ne joue. C'est vraiment bizarre.

– C'est toi, Max ?

– Oui, répond un garçon aux cheveux blonds et au regard endormi allongé sur un banc.

– Tu nous a envoyé un message. Nous sommes là pour t'aider !

– Ah, oui ! Le message... répond Max d'une voix engourdie, puis, comme s'il faisait un très gros effort, il se met à parler d'une voix si faible que l'on est obligé de s'approcher tout près de lui pour l'entendre. Vous ne pouvez pas savoir comme j'ai sommeil. Voilà plusieurs semaines que je ne dors pas la nuit et tous les habitants du village ont le même problème. Pendant la nuit, certains se promènent, d'autres regardent la télé, d'autres encore restent au lit les yeux ouverts. Et évidemment, la journée, on est tous fatigué. Les gens font des siestes partout. Au travail, à l'école, dans les champs, ou sur la route.

– C'est pour ça que l'on a vu les élèves de ta classe dormir sur leurs bureaux et la maîtresse ne valait pas mieux, les yeux fermés, debout devant le tableau.

– Je serais bien incapable de vous raconter ce que la maîtresse a dit ce matin, j'ai dormi toute la matinée.

– Quand cela a-t-il commencé ?

– Il y a deux mois, répond Max.

– Est-ce qu'il s'est passé quelque chose de spécial il y a deux mois ?

→

– Non, rien de spécial. Sauf peut-être que le vicomte Érèbe de Nyx est revenu au château. Il est rentré d'un long voyage. Certains au village disent qu'il a lancé un mauvais sort et que c'est pour ça qu'on ne dort plus.

Je ne sais pas si tu crois à la magie, moi, je n'y crois pas, mais je ne tiens pas à contrarier Max, alors on ne dit rien et on fait semblant d'être d'accord avec lui. Regarde, c'est la meilleure ! Max s'est endormi en nous parlant. Je ne sais pas ce que tu en penses, mais, moi, je n'ai jamais vu ça ! Bon, agissons et allons rendre une petite visite à ce fameux vicomte avec un drôle de nom. Allons au château.

Ouah ! C'est super-beau. On se croirait dans un film sur le Moyen Âge. Il y a des armures, des épées, des drapeaux, et une grande table avec au bout un fauteuil comme en avaient les seigneurs d'autrefois. Par contre, pas de trace du vicomte. Regarde, au bout de la salle, il y a une petite porte. Allons voir où cela nous mène. Si tu es d'accord, c'est toi qui ouvres la porte et, moi, je regarde à l'intérieur. Mais surtout, sois prêt à partir en courant, on ne sait jamais...

Vas-y, ouvre la porte.

Ça doit être la chambre à coucher du vicomte car il y a un grand lit avec des rideaux. Le mieux, ce serait de ramper pour qu'il ne nous voie pas. Tu entends ? Il ronfle comme un moteur de camion. S'il est aussi gros que ses ronflements sont forts, le vicomte doit être un vrai géant.

Approchons-nous encore un petit peu. Passons la tête sous les rideaux du lit. Regarde ! Le vicomte... mais... mais... c'est un enfant qui n'est pas plus vieux que nous. Regarde comme il dort, il a l'air tellement gentil. Et puis tout à coup, il ouvre les yeux. Il semble complètement affolé.

– Ne me faites pas de mal, dit-il, je vous assure que je n'ai pas voulu les embêter !

– Peut-être que si tu nous racontes ton histoire, je dis bien peut-être, nous serons gentils avec toi.

– Mon problème, dit le vicomte d'une voix effrayée, c'est que j'ai peur de dormir tout seul dans ce grand château. La nuit, c'est encore pire que le jour. Alors, je dors le jour et, la nuit, je suis réveillé. Et comme je n'aime pas être tout seul, je me suis arrangé pour que les gens du village soient eux aussi réveillés !



– Mais comment fais-tu pour garder le village éveillé toute la nuit. Tu leur as jeté un sort ?

– Pas du tout, dit le jeune vicomte en riant. Toute l'eau que les gens boivent au village vient du réservoir qui se trouve au château. Alors, chaque soir, je verse quelques gouttes de café très très fort dans les tuyaux et, du coup, tout le village reste réveillé toute la nuit.

– Tu te rends compte de ce que tu fais ?

– Oui, je sais, tous les gens du village se plaignent, mais après tout ce n'est pas bien grave. Ils n'ont qu'à aller à l'école et travailler la nuit et dormir le jour.

– C'est parfaitement égoïste, tu ne penses qu'à toi. En plus, les heures de sommeil la journée ne sont pas aussi bonnes que celles de la nuit.

– Mais qu'est-ce que je peux faire, dit le vicomte au bord des larmes. J'ai trop peur de dormir seul la nuit.

– J'ai une solution qui devrait te plaire. Ce soir, juste après le coucher du soleil, tu vas organiser une grande fête où tu inviteras les enfants du village. Une fois la fête terminée, tu diras à tous les enfants que s'ils le veulent, ils peuvent dormir au château. Comme ça, tu ne seras plus seul. D'autres jours, tu pourras aller dormir chez des copains. En plus, j'ai un truc pour t'endormir le soir. C'est facile. Tu fermes les yeux et tu serres les poings, trois fois de suite. Vas-y, fais comme moi : ferme les yeux et serre les poings, une fois ; ferme les yeux, serre les poings, deux fois ; encore une fois, ferme les yeux serre les poings. Voilà ! Comme ça, c'est très bien ! Puis tu comptes dans ta tête de 5 jusqu'à 1 : 5, 4, 3, 2, 1. Tu respirez profondément et tu t'endors.

– Ouah ! Le vicomte s'est endormi. Mission accomplie. Viens, on rentre à la maison !



Scannez la page et écoutez la transe n° 69 ! Rendez-vous p. 480.



## **Quelques pistes pour construire vos propres transes**

### **→ Une autre idée de transe**

Un ourson ne parvient pas à s'endormir. Il affronte le froid et la tempête avant de se réfugier bien au chaud dans sa caverne et de s'endormir tranquillement.

### **→ Des mots et expressions à utiliser dans vos transes**

Dormir, somnoler, ronfler, rêver, se coucher, fermer les yeux, douceur, chaleur, calme, tendresse.

## 70. J'AIME PAS LES ÉPINARDS



### Mon enfant ne veut manger aucun légume .....

C'est ainsi que la maman de Louise raconte la détestation de sa fille pour les légumes.

*Ma fille ne veut manger aucun légume. J'ai beau utiliser toutes les ruses possibles, je n'arrive à rien. Quand je pense que l'OMS conseille de manger cinq fruits et légumes par jour... J'ai un peu honte car la seule chose que Louise accepte, ce sont les Pom'Potes qu'elle prend pour le goûter. Si je l'écoutais, elle ne mangerait que des pâtes et des frites. En plus, à cause de cela, les repas finissent toujours en catastrophe. Plus j'insiste, plus elle se met à hurler et à faire des bêtises. Il lui arrive très souvent de remplir sa bouche d'épinards, par exemple, et de cracher partout après. Je ne sais vraiment plus quoi faire.*

Louise, 4 ans



### Les commentaires de l'hypnothérapeute

Il s'agit de dédramatiser la situation. La plupart des enfants passent par une phase où ils ne veulent pas manger certains aliments. Avec le temps, les choses finissent par changer. Sans pour autant céder sur toute la ligne, forcer son enfant à manger quelque chose qu'il n'aime pas risque de le braquer et de lui faire détester les légumes. Une façon de lui faire accepter ces fameux légumes, c'est de lui servir ce qu'il aime en y ajoutant une très faible quantité de légumes. Le chantage « Si tu manges tes épinards, tu auras droit à des frites » ne provoque lui aussi que des blocages.

L'autohypnose et l'hypnose vont permettre de dédramatiser la situation. L'histoire qui vous est proposée avec son petit rituel (« Ferme les yeux, ferme les mains... ») va faciliter un changement dans les habitudes de votre enfant. Vous pouvez raconter cette histoire à n'importe quel moment et éventuellement la rappeler lors des repas.



### Un exemple de transe : les épinards, c'est pas bon !

J'ai l'impression qu'il y a de la bagarre chez Gaétan. Il faut qu'on y aille tout de suite. Tu viens ?

Pour aller chez Gaétan, pas besoin de prendre le vélo, la trottinette ou une fusée. C'est très facile, tu n'as qu'à fermer les yeux et les mains trois fois de suite. Attention, ferme les yeux, ferme les mains, une fois ; ferme les yeux, ferme les mains, deux fois ; ferme les yeux, ferme les mains, trois fois. Maintenant, respire bien fort.

– Non, je ne mangerai pas mes épinards ! Je n'aime pas les épinards ! Les épinards, c'est pas bon !

– Allez, Gaétan, ouvre la bouche. Ça, c'est une cuillère pour maman...

Gaétan garde la bouche fermée et les épinards coulent sur son menton.

– Non, je ne mangerai pas mes épinards. Je n'aime pas les épinards.

– Tu dois manger des épinards, c'est bon pour la santé. C'est plein de vitamines et plein de fer. Si tu veux devenir grand et fort, il faut manger des épinards.

– Je ne veux pas devenir grand et fort. Je ne veux pas manger d'épinards.

– Fais attention, je vais me fâcher ! Et puis ne mets pas les mains dans ton assiette, tu vas mettre des épinards partout !

Gaétan finit par ouvrir la bouche et avale une cuillerée d'épinards qu'il recrache aussitôt en en mettant partout sur la table. Sa maman se fâche :

– Puisque c'est comme ça, tu vas aller dans ta chambre et quand tu auras décidé de manger des légumes, tu reviendras à table, mais pas avant.

Gaétan pleure dans sa chambre tout seul, c'est le moment où nous pouvons aller lui parler. Viens !

– Dis, Gaétan, pourquoi tu ne veux pas manger d'épinards ?



– Parce que j'aime pas les épinards. C'est tout vert et puis ça a un goût bizarre. Je préfère les frites et les pâtes.

– Moi aussi, j'aime beaucoup les frites et les pâtes, mais il paraît qu'il faut manger des trucs verts, c'est bon pour la santé.

– Oui, mais j'aime pas les épinards !

– Écoute, j'ai un truc pour arranger les choses. C'est un truc magique qui permet aux épinards de passer tout seuls. Pour cela, il te suffit de fermer les yeux et de fermer tes mains trois fois de suite. Attention, ferme les yeux, ferme les mains, une fois ; ferme les yeux, ferme les mains, deux fois ; ferme les yeux, ferme les mains, trois fois. Maintenant que tu as fait ce petit truc, je te propose quelque chose. Va dire à ta maman que tu vas manger les épinards avec un peu de frites par exemple. Et au moment de manger, tu fais le truc.

– Tu crois que ça va marcher ?

– Ça vaut toujours la peine d'essayer. Et puis tu verras, les frites avec les épinards, c'est délicieux.

Gaétan retourne voir sa maman et lui dit :

– Dis, maman, est-ce que je peux avoir des frites avec mes épinards ?

La maman réfléchit puis lui dit :

– D'accord, mais à une condition : c'est que tu manges tous tes épinards.

Quelques instants plus tard, Gaétan fait le petit truc qu'on lui a dit de faire. Et il mange tous les épinards ainsi que les frites !

– Tu vois, dit sa maman triomphante, quand tu veux, tu peux manger des épinards. Ce n'est pas si terrible que ça !

Ce qu'elle ne sait pas c'est que, grâce à notre truc magique, les épinards sont passés tout seuls, sans que Gaétan s'en aperçoive.



*Scannez la page et écoutez la transe n° 70 ! Rendez-vous p. 480.*



### **Quelques pistes pour construire vos propres transes**

→ **Une autre idée de transe**

Imaginez l'histoire d'un petit sorcier qui fait toutes sortes de potions magiques dont les ingrédients principaux sont des légumes. Ces potions magiques donnent des pouvoirs extraordinaires.

→ **Des mots et expressions à utiliser dans vos transes**

Manger, nourriture, délicieux, sucré, agréable, jouer, bon, exquis.

## 71. APPRENDRE À PARTAGER



### Mon enfant ne supporte pas de partager ses jouets .....

C'est ainsi que le papa de Raphaël raconte les difficultés à partager de son fils.

*Raphaël est un très gentil petit garçon, mais il ne supporte pas de partager ses jouets avec son frère qui a un an de moins que lui. Ce sont des batailles sans fin et ni la conciliation ni les menaces ne parviennent à désamorcer les conflits. C'est tellement récurrent, que, parfois, ma femme et moi perdons patience. En plus, au lieu de diminuer, ces conflits deviennent de plus en plus fréquents et de plus en plus agressifs.*

Raphaël, 4 ans



### Les commentaires de l'hypnothérapeute

La notion de propriété arrive tôt chez l'enfant. Le nouveau-né considère que tout ce qui l'entoure est à lui. Il faut attendre le début de la socialisation, qui, suivant le contexte, si l'enfant a des frères et sœurs ou s'il est unique, peut se situer plus ou moins tôt, pour que le bébé découvre que d'autres peuvent revendiquer ce qui lui semble acquis. Ce n'est que vers quatre ou cinq ans qu'il va découvrir le partage.

Les réactions de Raphaël sont des réactions que l'on trouve fréquemment dans les fratries, où les enfants sont à la fois très liés les uns aux autres et où ils ont un instinct de propriété particulièrement développé. Chez certains enfants, le jouet est aussi un objet de transfert. Il focalise le sentiment de jalousie sur quelque chose de neutre alors que, par essence, le sujet de la dispute est l'amour des parents.

Si, comme Raphaël, votre enfant refuse de partager, l'histoire ci-dessous et le rituel qu'elle introduit (« Ferme les yeux, ferme les mains... ») vous seront certainement utiles. Vous pouvez la raconter quand vous le voulez, mais il est bon de la rappeler en cas de crise.



## Un exemple de transe : je ne veux pas qu'elle disparaisse !

Bonjour ! Aujourd'hui, nous allons aller rendre visite à Mégan. Mégan a un petit problème. Elle n'aime pas partager ses affaires avec sa sœur. C'est sûr qu'on peut la comprendre, parce que ses affaires sont ses affaires à elle et à personne d'autre, mais peut-être qu'on peut malgré tout l'aider.

Pour aller chez elle, rien de plus facile. Il te suffit de fermer les yeux et de fermer les mains trois fois de suite. Attention, ferme les yeux, ferme les mains, une fois ; ferme les yeux, ferme les mains, deux fois ; ferme les yeux, ferme les mains, trois fois. Maintenant, respire bien fort.

Nous arrivons vraiment au mauvais moment. Mégan est terriblement fâchée parce que sa sœur lui a pris un jouet. Pas n'importe quel jouet, juste celui dont elle avait envie à ce moment-là.

– Que se passe-t-il, Mégan, tu as l'air très fâchée ?

– C'est toujours pareil ! Ma sœur me prend les jouets avec lesquels j'avais justement envie de jouer.

– C'est vrai, les sœurs, c'est souvent un peu embêtant... Les frères aussi, d'ailleurs ! Est-ce que tu pourrais avoir envie de jouer à autre chose ?

– Pas du tout, c'est ce jouet-là que je veux.

– Alors peut-être que tu pourrais lui donner un autre jouet, comme par exemple cette poupée !

– Surtout pas, parce que, après, j'aurai envie de jouer avec cette poupée.

– Alors y a-t-il un jouet avec lequel tu n'as pas envie de jouer ?

– Non, répond Mégane, je veux jouer avec tous mes jouets et je ne veux pas qu'elles les prennent.

– Écoute, j'ai un truc pour arranger les choses. C'est un truc presque magique. Si tu le fais avec moi, tu vas voir, les choses vont s'arranger. Pour cela, Il te suffit

→

de fermer les yeux et de fermer tes mains trois fois de suite. Attention, ferme les yeux, ferme les mains, une fois ; ferme les yeux, ferme les mains, deux fois ; ferme les yeux, ferme les mains, trois fois. Maintenant que tu as fait ce petit truc, je te propose quelque chose : comme tu es la plus forte des magiciennes, tu peux faire disparaître ta petite sœur, par exemple.

– Mais je ne veux pas qu'elle disparaisse, c'est MA petite sœur !

– Alors, je ne vois qu'une solution : tu vas prendre ton jouet et tu vas aller jouer avec ta petite sœur. C'est quand même plus sympa que de jouer tout seule ?

– Oui, tu as raison. Même si elle m'embête un peu, j'aime bien jouer avec elle.



Scannez la page et écoutez la transe n° 71 ! Rendez-vous p. 480.



### Quelques pistes pour construire vos propres transes

➔ **Une autre idée de transe**

Imaginez l'histoire d'un enfant couvert de jouets, mais qui reste seul avec eux et n'a personne avec qui jouer.

➔ **Des mots et expressions à utiliser dans vos transes**

Partager, s'amuser, sécurité, plaisir, jouer, rigoler, complicité.

## 72. L'HYPERACTIVITÉ



### Mon enfant est toujours en mouvement .....

C'est ainsi que le papa d'Aurélien raconte l'hyperactivité de son fils.

*Aurélien est un garçon plein d'énergie, peut-être même un peu trop. Comme il a pas mal de problèmes en classe, parce qu'il est incapable de rester assis pendant les cours, nous sommes allés voir son pédiatre, qui nous a dit qu'Aurélien était un petit garçon tout à fait normal, qu'il ne fallait pas s'en faire et qu'avec l'âge, il se stabiliserait. Par acquit de conscience, nous sommes allés consulter un autre médecin qui, lui, l'a diagnostiqué hyperactif. Il a proposé de lui donner des médicaments, mais sa mère et moi avons refusé. Nous subissons, malgré tout, une pression de la part du médecin et de l'école pour le mettre sous Ritaline. Il est vrai qu'Aurélien ne tient pas en place. Même à la maison, il a du mal à se concentrer sur une activité. Il est toujours en mouvement. Mais nous considérons que lui donner un médicament pour le « calmer », c'est entrer dans un cercle vicieux dont nous ne connaissons pas l'issue. De plus, nous considérons qu'Aurélien est, par ailleurs, un enfant tout à fait « normal ».*

Aurélien, 8 ans



### Les commentaires de l'hypnothérapeute

Il est difficile de savoir si Aurélien est effectivement hyperactif, ou s'il est plus simplement un enfant « plein d'énergie », comme le dit son papa. L'histoire d'Aurélien est loin d'être unique. Elle reflète la tendance à classer tout enfant qui déborde d'énergie dans la catégorie des hyperactifs. La frontière entre les deux est parfois très ténue, car, ce qui fait la différence entre l'enfant dit hyperactif et l'enfant dit « normal » est, entre autres, son incapacité à fixer son attention sur des tâches et des objectifs prédéterminés. L'enfant « normal » peut aussi avoir du mal à fixer son attention. Tout est donc une question de gradation. L'hyperactivité peut également s'accompagner de fatigue et de troubles de l'apprentissage. Les hyperactifs peuvent être des enfants impulsifs qui ne prennent pas le temps de réfléchir avant d'agir. En général, ils sont souvent mal acceptés par leurs éducateurs et leurs camarades, qui ont tendance à trouver qu'ils ont mauvais caractère.

→

Dans mon travail avec Aurélien, ma demande n'est pas qu'il « reste tranquille », demande qu'il entende à longueur de journée de la part de ses parents et de ses enseignants. Mon idée est de canaliser cette énergie débordante dans une activité qui puisse le passionner. Après avoir réfléchi à diverses possibilités, Aurélien finit par choisir le rugby. Pourtant, la partie n'est pas gagnée car, à plusieurs reprises, il remet en question ce choix. Tour à tour, il veut faire du football au moment de la Coupe du monde, puis du tennis, puis du saut en longueur... Finalement, malgré ses atermoiements, il continue à faire du rugby et devient un excellent joueur.

En quoi le travail hypnotique est-il utile dans un tel cas ? Essentiellement pour convaincre l'inconscient, tout d'abord qu'il est normal, et que cette énergie, loin d'être un handicap, est un atout qui peut lui être très utile dans la vie. L'histoire qui suit introduit un rituel (« Ferme les yeux, serre les poings... »), or le rituel rassure l'enfant et l'aide à se construire. Vous pouvez la raconter quand vous le voulez, mais il est bon de la rappeler en cas de crise.



### Un exemple de transe : des gestes lents pour courir plus vite

Aujourd'hui, j'aimerais te parler de Benjamin, un jeune garçon dont le rêve est de devenir champion de course à pied. Pourquoi champion de course à pied, me demanderas-tu ? Peut-être parce qu'en gymnastique, lorsqu'il y a des courses, il est toujours le dernier arrivé ou peut-être parce que son grand-père était un grand champion. Si tu es d'accord pour l'aider, viens avec moi !

Pour aller lui rendre visite, rien de plus facile, pas besoin de faire des valises ou de prendre l'avion. Il suffit que tu fermes les yeux et que tu serres les poings trois fois de suite. Vas-y, fais comme moi : ferme les yeux, serre les poings ; ferme les yeux, serre les poings ; ferme les yeux, serre les poings. Très bien ! Maintenant, tu comptes dans ta tête de 5 jusqu'à 1 : 5, 4, 3, 2, 1. Et hop ! Nous sommes arrivés !

– Bonjour, Benjamin. Comment vas-tu ?

– Moyen, répond Benjamin d'un air préoccupé.



– Pourquoi seulement « moyen » ?

– C'est que, demain, j'ai une épreuve de course et j'arrive toujours le dernier. Pourtant, à la récré ou dans la rue, c'est moi le plus rapide. Mais, pendant les épreuves, je ne sais pas ce qui se passe, je n'arrive pas à être le meilleur. Tous mes copains se moquent de moi. En plus, à la maison, je n'ose pas en parler, car, mon papi, qui est mort il y a deux ans, était champion de France du 200 m. Pour moi, c'est la honte !

– Est-ce que c'est parce que tu manques d'énergie ?

– Pas du tout, répond Benjamin, bien au contraire ! Mes parents et la maîtresse disent toujours que je ne tiens pas en place. Même quand j'ai envie de m'arrêter, je ne peux pas. Il faut que je bouge tout le temps. La phrase que j'entends le plus, c'est « Benjamin, tiens-toi tranquille ! » Jamais je ne suis fatigué.

– Je crois que nous pouvons t'aider. Viens avec nous au parc. J'aimerais te présenter un vieil ami à nous. Tu vois ce vieux monsieur qui fait des gestes lents ? Il pratique un sport très ancien.

– Tu appelles ça un sport ! dit Benjamin en rigolant. En tout cas, si s'en est un, c'est un sport pour les tortues. C'est à peine s'il bouge et, quand il bouge, il le fait si lentement qu'on a l'impression qu'il ne bouge pas.

Comme s'il avait entendu ce que vient de dire Benjamin, le vieil homme s'arrête et le regarde. Il lui fait un large sourire et lui dit :

– Tu m'as l'air d'être plein d'énergie. C'est magnifique d'en avoir autant ! Tu ressembles à un soleil qui illuminerait toute la Terre et l'univers.

Benjamin semble tout surpris qu'on puisse lui tenir un tel discours alors que, d'habitude, les gens ont plutôt tendance à dire que son énergie est trop grande et qu'il ferait mieux de se calmer.

– Peux-tu m'aider ? demande le vieillard.

– Et comment ! dit Benjamin.



– Comme tu peux le voir, je suis très vieux et je manque de force et d'énergie. Je te propose de courir autour de moi pour me donner un peu de ton énergie.

Sans bien comprendre ce qu'on lui demande, Benjamin se met à courir tout autour du vieil homme qui a repris ses mouvements lents. Au bout de quelques instants, Benjamin, essoufflé, finit par s'arrêter de courir. Par contre, le vieil homme continue de faire ses gestes lents.

– Serais-tu fatigué ? demande-t-il à notre copain.

– Non, pas du tout ! répond Benjamin en se remettant à courir en rond.

En fait, nous savons très bien tous les deux que ce n'est pas vrai. Benjamin commence à se sentir essoufflé et épuisé par cette course folle. Mais, surtout, il se demande à quoi cela peut bien servir de courir aussi vite et aussi longtemps autour de cet homme aux gestes lents. Il finit par s'arrêter et demande au vieil homme :

– C'est quoi le truc que tu fais ?

– C'est un sport, lui répond le vieil homme, qui me permet de concentrer toute mon énergie et d'emprunter la tienne pour les utiliser quand j'en ai besoin. Ainsi, quand je voudrai courir, je pourrai courir plus vite et plus loin, quand je voudrai lancer une pierre, j'aurai beaucoup plus de force pour le faire.

– Et comment fait-on pour pratiquer ce sport ? demande Benjamin.

– Tout est dans la concentration de l'énergie, lui répond le vieux monsieur. Pour commencer, tu vas fermer les yeux. Je sais que, pour toi, ce n'est peut-être pas facile, mais essaie tout de même. Une fois que tu as fermé les yeux pendant un certain temps, tu les ouvres à nouveau. Puis, trois fois de suite, tu fermes les yeux en serrant les poings d'une façon très lente. Vas-y, fais comme moi : ferme les yeux, serre les poings ; ferme les yeux, serre les poings ; ferme les yeux, serre les poings. Très bien ! Maintenant, tu respirez profondément puis tu comptes de 5 jusqu'à 1 dans ta tête : 5, 4, 3, 2, 1. Tu respirez à nouveau profondément, puis tu fermes à nouveau les yeux et tu attends.

– J'attends quoi ? demande Benjamin d'un air amusé.



– Tu attends que la force rentre bien dans tout ton corps, lui répond très sérieusement le vieil homme. Quand tu te sentiras prêt, ajoute-t-il, je te propose de courir jusqu'au bout du parc et de revenir jusqu'ici.

Au bout d'un certain temps, Benjamin ouvre les yeux. Il se met en position de départ puis il s'élançe. C'est incroyable comme sa course est rapide. Il arrive jusqu'au bout du parc, fait demi-tour et revient en courant.

– Bravo ! lui dit le vieil homme. Tu as parcouru tes 100 m en 27 s. C'est un temps exceptionnel pour un enfant de ton âge. Continue à t'entraîner et tu verras qu'un jour...

Le vieil homme laisse sa phrase en suspens et recommence à faire ses exercices.

– J'ai du mal à croire que j'ai fait ce 100 m en moins de 30 s, dit Benjamin.

– C'est pourtant vrai. Si tu t'entraînes un peu, tu vas devenir un grand champion.

Benjamin a un sourire rayonnant. Il fait à nouveau son petit exercice et se remet à courir, toujours plus vite vers le bout du parc.

Je crois que nous avons accompli notre mission, Benjamin va devenir un champion. Il est temps de rentrer à la maison.



*Scannez la page et écoutez la transe n° 72 ! Rendez-vous p. 480.*



## **Quelques pistes pour construire vos propres transes**

### **→ Une autre idée de transe**

Imaginez l'histoire d'une course en kayak sur un petit torrent qui descend de la montagne et qui devient une rivière tumultueuse. Après maintes aventures sur cette rivière dangereuse, le kayak arrive sur un fleuve lent et pacifique.

### **→ Des mots et expressions à utiliser dans vos transes**

Conduire, diriger, canaliser, force, tranquillité, énergie, paisible, agréable.

### 73. L'ÉMOTIVITÉ, L'HYPERSENSIBILITÉ



#### Il suffit d'un rien pour que mon enfant se mette à pleurer .....

C'est ainsi que la maman de Floralie raconte l'hypersensibilité de sa fille.

*Floralie est une enfant trop sensible. Il suffit d'un rien pour qu'elle se mette à pleurer et, lorsqu'elle commence, elle est inconsolable. J'ai beau essayer de relativiser les choses avec elle, cela ne sert à rien. Deux exemples. Il y a une semaine, elle a renversé son verre de lait au goûter. J'ai fait attention à ne rien lui reprocher et, au contraire, à lui affirmer que cela n'avait aucune importance. Elle a pleuré jusqu'au dîner. À l'école, sa meilleure amie lui a dit que son poisson rouge était mort. En rentrant de l'école, Floralie était en larmes et, cette nuit-là, elle a très mal dormi.*

Floralie, 6 ans 1/2



#### Les commentaires de l'hypnothérapeute

Floralie est une enfant hypersensible, ce qui est très fréquent chez certains enfants de son âge. Cette hypersensibilité peut être un stade du développement de sa personnalité et disparaître assez rapidement ou s'installer et devenir plus problématique. D'après ce que dit sa maman et ce qu'elle dit elle-même, deux phénomènes sont en œuvre : l'un lié à la gestion des émotions et l'autre à un manque de confiance en elle. Ce dernier point est souligné par Floralie, qui relève que lorsque la maîtresse l'interpelle, elle a immédiatement l'impression qu'elle a fait quelque chose de mal.

Le travail hypnotique avec des enfants comme Floralie consiste d'une part à essayer de développer une forme d'armure derrière laquelle ils peuvent se protéger et d'autre part à leur donner confiance en eux-mêmes. Le travail dure plusieurs semaines, mais il porte ses fruits. L'histoire ci-dessous, accompagnée de son rituel (« Ferme les yeux et serre les poings »), vous y aidera.



## Un exemple de transe : la victoire

Salut, toi ! Si tu as quelques minutes, j'aimerais que tu m'aides à résoudre le problème de deux enfants, Jules et Juliette, ou plutôt je devrais dire du prince Jules et de la princesse Juliette. Ces jumeaux, qui ont à peu près ton âge, sont les héritiers du roi Cédric troisième du nom.

Pour aller les aider, si tu es d'accord, nous allons voyager dans le temps et dans l'espace, car le prince Jules et la princesse Juliette habitent dans un château qui a existé il y a de cela plus de 900 ans.

Ils sont assiégés dans leur château par des bandits venant du Nord. Je ne sais pas si tu te sens le courage de venir avec moi, mais je te promets que l'aventure en vaut la peine. Pour faire ce voyage dans le temps et dans l'espace, rien de plus facile : tu fermes les yeux et tu serres les poings, trois fois de suite. Ferme les yeux et serre les poings ; ferme à nouveau les yeux et serre les poings ; et une dernière fois, ferme les yeux et serre les poings. Voilà comme ça, c'est très bien ! Puis tu comptes dans ta tête de 5 jusqu'à 1 : 5, 4, 3, 2, 1. Et hop ! Nous sommes arrivés !

Je crois que nous arrivons à temps car le prince et la princesse sont encerclés par de nombreux ennemis. Pour l'instant, le château résiste, mais je ne sais pas combien de temps cela va durer. Viens, allons voir où ils en sont.

– Vos altesses, bonjour ! Nous venons vous aider !

– Nous aider ? dit la princesse Juliette en souriant tristement. Je ne vois pas ce que vous pourriez faire pour nous. Vous n'êtes que deux et sans armes ! Nous sommes fichus...

– Moi, je crois au contraire que vous allez gagner cette bataille. Combien de soldats avez-vous encore ?

– Nous n'avons plus que soixante soldats, répond le prince. Et encore, ils sont nombreux à avoir été atteints par les flèches tirées par ces brigands. On dirait que leurs flèches ont une superpuissance et qu'elles arrivent à pénétrer nos armures.



– C'est un peu comme si nos armures étaient en carton, ajoute la Princesse Juliette. J'ai l'impression que nous n'avons aucune protection et que nos corps n'ont pas de défenses quand il y a des attaques.

– Est-ce qu'il vous reste des armes ?

– Oui, dit le prince, ce n'est pas cela qui manque. Mais comme le dit ma sœur, c'est plutôt nous qui sommes trop sensibles à leurs attaques. Ils doivent avoir des armes particulièrement efficaces pour arriver à nous toucher ainsi.

– Venez avec moi, nous allons aller sur les remparts pour essayer d'évaluer la situation.

– C'est beaucoup trop dangereux, dit le prince Jules. Nous avons déjà perdu suffisamment d'hommes pour ne pas mettre vos vies et les nôtres en danger.

Je ne sais pas ce que tu en penses, mais, moi, j'ai malgré tout envie d'aller voir ce qui se passe exactement. Viens avec moi si tu en as le courage. Montons par l'escalier en pierre qui se trouve là, sur la gauche. Attention, baisse-toi suffisamment pour ne pas être touché par une flèche. Regarde dans la plaine autour du château, il semble que les ennemis soient de plus en plus nombreux. Je ne vois pas comment nous allons faire pour leur résister, surtout si nous nous montrons aussi fragiles. Il nous faudrait des boucliers ou des armures magiques qui repoussent leurs flèches. Viens, il est temps que nous parlions avec le prince et la princesse.

– Altesses, allons dans la salle du Conseil, j'ai une idée qui pourrait bien vous sauver.

– Je ne vois pas ce que l'on peut faire contre ces bandits qui sont de plus en plus nombreux, dit la princesse Juliette, désespérée.

– Un peu de magie ne saurait faire de mal. Vous allez voir, si vous suivez mes conseils, je crois que nous pouvons les vaincre. Mettez-vous en face de moi et fermez les yeux.

– Est-ce que vous croyez vraiment que nous avons le temps de dormir avec les ennemis qui sont prêts à entrer dans le château ? demande le prince, nerveux.

→

– Qui parle de dormir ? Ce que je vous propose, c'est de faire un truc qui, j'en suis certain, va marcher. Vous allez fermer les yeux et serrer les poings trois fois de suite. Fermez les yeux, serrez les poings ; fermez les yeux, serrez les poings ; encore une fois, fermez les yeux, serrez les poings. Voilà comme cela, c'est très bien ! Puis comptez dans votre tête de 5 jusqu'à 1 : 5, 4, 3, 2, 1. Concentrez-vous et vous allez sentir une force incroyable qui va se développer autour de vous. Cette force va vous défendre contre toutes les armes de tous vos ennemis. Concentrez-vous en fermant les yeux. C'est très bien. Vous pouvez sentir comme cette protection grandit. Cette force va vous protéger des flèches, des épées, et même des lances. Ouvrez doucement les yeux et conservez votre concentration.

– Je ne me sens pas vraiment différente de ce que j'étais il y a quelques instants, dit la princesse, visiblement déçue.

– Moi non plus, dit le prince. Votre magie ne marche pas.

– Je vais vous prouver le contraire. Vos altesses vont rester dans la cour, pendant que mon ami et moi allons remonter sur le chemin de ronde.

Viens avec moi, tu n'as rien à craindre, nous allons maintenant remonter sur la muraille du château. N'aie pas peur, notre force est telle que nous ne risquons rien. D'ailleurs si tu ne me crois pas, regarde. Je m'avance entre les créneaux. Même si une volée de flèches arrivent, lancées par les ennemis, elles passent autour de moi et ne me touchent pas. Viens à côté de moi, tu verras, ça marche très bien. Regarde comme ces flèches sont déviées. Aucune d'entre elles n'arrive à nous atteindre. Vite, redescendons. J'espère que notre petite démonstration a convaincu le prince et la princesse.

– Alors, vous êtes convaincus ?

– C'est incroyable, dit la princesse, vous semblez être devenus invincibles. Est-ce que vous croyez que nous aussi ?

– J'en suis certain. Tant que vous croyez à cette force, elle sera là pour vous protéger et rien ni personne ne pourra vous atteindre. Je vous propose maintenant de faire une sortie et de mettre en pièces tous ces méchants pillards.

– Ouvrez le pont-levis ! dit le prince.

→

Nous sommes tous les quatre sur des chevaux recouverts d'une armure. Nous tenons une épée d'une main et une trompe de l'autre. À peine commençons-nous à souffler dans nos trompes que l'ennemi, surpris par ce bruit insolite, hésite, puis commence à nous attaquer. Heureusement, les flèches, tout comme les épées et les lances, sont déviées par cette force qui nous entoure. On dirait que nous sommes devenus invincibles et que personne ne peut rien contre nous. Devant notre détermination, les brigands prennent peur et, malgré leur nombre, ils finissent par s'en aller en courant dans la campagne et en hurlant : « Enfer et damnation ! Des sorciers ! Ce sont des sorciers ! » Nous en poursuivons certains, mais, très vite, ils disparaissent dans la campagne. Quand tous se sont enfuis, la princesse nous fait un grand sourire et dit :

– Merci, mes amis. Grâce à votre sorcellerie, nous avons gagné.

– Désolé de vous contredire, votre Altesse, mais ce n'est pas de la sorcellerie. C'est tout simplement une force que nous avons tous en nous et que nous sommes parvenus à faire sortir. Avec elle, rien ni personne ne peut nous atteindre.

De retour au château, les habitants du village voisin qui s'y étaient réfugiés ainsi que tous les soldats nous acclament.

Le soir venu, le prince et la princesse organisent une fête dans la grande salle du château. Il y a de la musique, des monteurs d'ours et des troubadours qui chantent notre victoire.

Je ne sais pas ce que tu en penses, mais, moi, je commence à être fatigué. Il est peut-être temps de rentrer à la maison. Une fois de plus, nous avons accompli notre mission. Pour nous remercier, le prince et la princesse nous remettent à chacun une épée invisible. Regarde sous ton lit, tu la verras peut-être. Je te conseille de la conserver précieusement, on ne sait jamais, elle peut servir un jour...



Scannez la page et écoutez la transe n° 73 ! Rendez-vous p. 480.



## **Quelques pistes pour construire vos propres transes**

### **→ Une autre idée de transe**

Imaginez l'histoire d'une planète qui appartient à votre enfant. Une planète sur laquelle il peut se sentir en parfaite sécurité. Seules les personnes qu'il aime ont le droit de venir sur cette planète. Il peut ainsi se sentir en confiance et contrôler ce qui se passe.

### **→ Des mots et expressions à utiliser dans vos transes**

Soutien, sécurité, bouclier, protection, armure, carapace, force, courage, victoire.



## **LES JEUNES : ADOLESCENTS ET JEUNES ADULTES**

Nombreux sont les adolescents et les jeunes adultes qui viennent consulter. La période qu'ils traversent est, pour certains, particulièrement difficile. L'hypnose et l'autohypnose les aident énormément à affronter tous les changements qui affectent leur vie, leur environnement et leur corps.

Le manque de confiance en soi et une certaine forme d'hyperémotivité font sûrement partie des causes principales de consultation, mais ce ne sont pas les seules.

L'école, puis plus tard les études supérieures avec leur kyrielle d'examens, sont une source d'angoisses particulièrement difficiles à surmonter. Les peurs générées par les épreuves aussi bien écrites qu'orales peuvent donner naissance à des phobies qui paralysent les candidats et les conduisent souvent à l'échec. Dans ce cas-là, l'hypnose et l'autohypnose sont d'une grande aide pour surmonter ces peurs et ces angoisses.

Elles vont également permettre à ces jeunes de développer des qualités qu'ils ont en eux mais qu'ils n'ont pas encore réussi à extérioriser : la concentration, la créativité, mais aussi, lorsqu'il s'agit d'athlètes, une meilleure gestion de leurs efforts et de leur corps.

## 74. LE MANQUE DE CONFIANCE EN SOI

**Je suis comme transparente**

*En classe, je me sens toujours très seule. Aucun groupe ne veut de moi. J'ai essayé à plusieurs reprises de rentrer dans un de ces groupes de filles, mais, à chaque fois, je me suis sentie rejetée. D'ailleurs, elles avaient tout à fait raison, car je ne sais absolument pas quoi dire, ni quoi faire. J'ai l'impression d'être une extraterrestre et que tout ce qu'elles peuvent raconter m'est étranger. En plus, même lorsque j'aborde un sujet que je connais, j'ai l'impression que tout ce que je pourrais dire sera stupide et n'aura aucun intérêt, alors je préfère me taire. Évidemment, il est rare qu'on m'invite à sortir.*

*Pendant quelques semaines, j'ai bien eu une amie, mais elle a déménagé. Elle aussi se sentait complètement rejetée, du coup nous avons sympathisé. Depuis qu'elle est partie, je suis à nouveau toute seule.*

*Quant aux garçons, n'en parlons pas. J'ai l'impression que je n'existe pas pour eux. Je suis comme transparente. Même si cela peut être douloureux, je me suis fait une raison, je resterai seule toute ma vie.*

*Une des pires tortures qu'il m'arrive de vivre, c'est lorsque je dois faire un exposé devant toute la classe. J'en suis malade plusieurs jours à l'avance et, le jour même, j'ai des crampes d'estomac et une envie folle de pleurer. Même si je sais mon texte par cœur, lorsque je me trouve devant la classe, tout semble s'évaporer. Plus aucun mot ne sort de ma bouche, je me mets à transpirer, et je n'ai qu'une envie, celle de disparaître sous terre. J'ai l'impression que tous les regards critiques des autres élèves sont tournés vers moi. Très rapidement, je me mets à pleurer. Heureusement, certains profs sont assez compréhensifs et me permettent de présenter mon exposé après les cours, sans témoins.*

*Même si j'ai plutôt de bonnes notes, je déteste l'école. Chaque jour est pour moi tellement douloureux que j'ai juste envie de rester sous ma couette et de disparaître.*

Anais, 14 ans



### Les commentaires de l'hypnothérapeute

C'est une situation qui arrive malheureusement beaucoup plus souvent qu'on ne le croit. Elle n'est pas le privilège des jeunes filles, elle arrive aussi à certains jeunes hommes. Cette sensation de rejet qui conduit bien souvent à un isolement complet peut se révéler critique durant cette période de l'adolescence où les jeunes sont particulièrement fragiles.

Si vous êtes dans un cas proche de celui d'Anaïs, le travail va consister à ce que vous vous mêliez peu à peu, déjà au moins mentalement, à vos congénères. De fait, cette gymnastique mentale vous permettra de vous ouvrir quelque peu et de vous intégrer à un groupe – aussi petit soit-il, mais à un groupe tout de même.



### Un petit exercice avant de continuer votre séance

Si vous ressentez des symptômes proches, voici quelques questions que vous pouvez vous poser.

- Comment se passerait une journée idéale en classe ?
- Y a-t-il quelqu'un avec qui vous aimeriez être ami ? Si oui, qui ?
- Y a-t-il quelqu'un avec qui vous aimeriez être en couple ?
- Quelle est la personne avec qui vous vous sentez en parfaite sécurité ?



### Un exemple de transe : la main sur son épaule

Fermez les yeux et utilisez l'une des techniques mentionnées plus haut pour entrer en transe (voir p. 79). Respirez tranquillement, à votre rythme, et savourez ce qui se passe en prenant votre temps.

Imaginez que vous êtes à l'entrée de votre établissement et que, tout en maintenant une certaine distance, vous voyez arriver une personne qui vous ressemble mais qui n'est pas vous. Regardez bien cette personne, je ne sais pas comment elle est habillée, mais vous, vous le savez. Elle se dirige vers un groupe de jeunes

→

de son âge. Automatiquement, le cercle de ces jeunes s'ouvre et elle en fait partie. À cause de la distance, vous ne pouvez pas saisir les paroles qui sont échangées. Toutefois, vous pouvez vous rendre compte que, non seulement tout le monde parle ensemble, mais que cette personne qui vous ressemble et qui n'est pas vous, participe elle aussi à la discussion. Peut-être même pouvez-vous voir qu'une personne qui se trouve juste à côté d'elle pose la main sur son épaule. La discussion est animée et vous pouvez constater que tout le monde est à l'aise, même et y compris cette personne qui n'est pas vous et qui vous ressemble.

Peu à peu, tous les élèves se dirigent vers les salles de classe. Quant à vous, restez toujours en retrait, observez ce qui se passe. Vous pouvez vous sentir à l'aise, car vous êtes en parfaite sécurité et rien ni personne ne vient vous importuner. Arrivé dans la classe, vous vous réfugiez dans un coin et personne ne vous remarque. Par contre, cette personne qui vous ressemble mais qui n'est pas vous s'assied à côté d'un ou d'une élève et ils commencent à parler jusqu'au moment où arrive le professeur.

Vous demeurez observateur de la scène et, quelques instants après le début du cours, cette personne qui n'est pas vous est appelée à faire une présentation devant les autres élèves. Elle tient un papier à la main et se dirige à côté du bureau du professeur. Même à la distance où vous êtes, vous pouvez vous rendre compte qu'elle est décontractée. Elle commence à parler, en regardant de temps à autre son papier, mais visiblement elle connaît son texte par cœur et peut même se permettre d'improviser.

Tous les élèves la regardent et vous ne pouvez manquer de remarquer que la plupart des gens présents dans la salle l'écoutent attentivement. Bien sûr, il y a toujours un ou deux élèves qui échangent quelques mots, d'autres qui sont perdus dans leurs pensées, mais la plus grande partie écoute avec beaucoup d'intérêt ce que cette personne a à dire. Le professeur, lui aussi, a l'air très intéressé et prend quelques notes.

Vous pouvez sentir que, plus le temps passe, plus elle est décontractée. Mais n'oubliez pas, que pour l'instant vous n'êtes là qu'en observateur, même si la personne qui parle vous ressemble. Lorsque l'orateur a terminé de parler, le professeur la félicite et elle retourne à sa place. Elle échange quelques mots avec son voisin, qui la félicite pour sa performance.



Vous pouvez sentir que l'air est léger, et d'ailleurs tout semble léger. Vous vous sentez bien et détendu.

Vous allez répéter cette transe à de nombreuses reprises, en y ajoutant des éléments qui vous sont propres. Peu à peu, lorsque vous vous sentirez à l'aise, vous allez vous mettre à la place de ce personnage qui vous ressemble mais qui n'est pas vous.



*Scannez la page et écoutez la transe n° 74 ! Rendez-vous p. 480.*



### **Quelques pistes pour construire vos propres transes**

#### **→ Une autre idée de transe**

Imaginez que vous êtes seul à manger à une table à la cafétéria ou à la cantine. Vous avez les yeux baissés et vous mangez tranquillement. Selon que vous êtes un garçon ou une fille, une fille ou un garçon que vous aimez bien vient s'asseoir à côté de vous. Vous restez sans rien dire jusqu'au moment où il ou elle laisse échapper une phrase anodine.

#### **→ Des mots et expressions à utiliser dans vos transes**

Sécurité, protéger, ouvert, communiquer, exposer, tranquille, amitié, copains, paisible, cool, libre, bienveillant.

#### **+ Les autres transes de ce livre qui peuvent vous être utiles**

Pages 104, 109 et 211.

## 75. L'HYPERÉMOTIVITÉ



### J'aimerais ne plus me sentir fautive .....

*Je vis un véritable enfer. Il suffit que quelqu'un me fasse la moindre remarque pour que je me mette à pleurer. C'est un vrai cauchemar et, chaque jour, j'appréhende l'idée d'aller à l'école, car c'est là que je me sens le plus exposée. En dehors de l'école, je passe beaucoup de temps seule à la maison à lire pour ne pas risquer de me ridiculiser. Je n'ai donc pas d'amis, sauf vaguement une cousine avec laquelle je me sens en confiance, et encore... Je ne la vois que deux ou trois fois par an, car nous n'habitons pas dans la même ville.*

*J'ai beau me dire que les réflexions des uns et des autres n'ont aucune importance, que c'est moi qui interprète mal ce qui se dit, le résultat est toujours le même : je commence par rougir, puis je sens les larmes qui me montent aux yeux et, après, je suis incapable d'arrêter leur flot. C'est un peu comme si un barrage était rompu.*

*Pour vous donner un exemple, hier en fin de cours, l'une de mes professeurs m'a rappelé qu'il ne fallait pas que j'oublie de ramener un document signé par mes parents. J'avais la gorge tellement serrée que je ne suis pas parvenue à lui répondre que je l'avais déjà rendu. Je suis partie en courant me réfugier dans les toilettes où j'ai éclaté en sanglots. Dans ces cas-là, je me sens ridicule, mais le fait est que, toute la journée, j'ai repensé à cette petite remarque et que j'ai très mal dormi cette nuit car j'ai imaginé les pires catastrophes : que la prof me haïssait, que j'allais rater mon année, que je ne ferais rien de ma vie... J'ai beau me dire que c'est tout à fait absurde, rien n'y fait.*

*Ma première réaction est toujours de me sentir coupable. Il m'arrive même parfois de réagir à des paroles qui ne me sont pas destinées. Si un prof dit avec insistance qu'il faut arriver à l'heure, je me sens immédiatement visée, même si je ne suis jamais arrivée en retard. J'ai un peu l'impression de recevoir une flèche, même si elle ne m'est pas destinée. C'est comme si je n'avais aucune protection et que ma peau était à vif.*

*J'aimerais que ces réflexions me laissent de glace, que cela me soit égal. Au contraire, j'aimerais pouvoir répondre et remettre les gens à leur place. J'aimerais ne plus avoir toujours peur, ne plus me sentir fautive et pouvoir prendre ma place.*

Salomé, 15 ans



### Les commentaires de l'hypnothérapeute

Le type d'hypersensibilité dont souffre Salomé fragilise énormément les adolescents, surtout les adolescentes. Cette fragilité, que certains de leurs pairs ne manquent pas de repérer, favorise des comportements de harcèlement dont ils sont les victimes. Salomé en est parfaitement consciente. Lors de l'un de nos entretiens, elle dit que si elle avait moins peur, les autres la laisseraient tranquille. Puis elle poursuit et dit que « les autres » ne sont pas vraiment la source de son problème. D'après elle, cette source pourrait être la très grande instabilité psychologique de sa maman et le fait qu'à tout instant elle pouvait adopter des comportements extrêmes qui effrayaient Salomé.

Si vous êtes dans un cas proche de celui de Salomé, le travail hypnotique va consister à vous redonner confiance en vous face au monde extérieur. Peu importe la source de cette peur, il s'agit de trouver en vous-même cette sécurité.



### Un petit exercice avant de continuer votre séance

Si vous ressentez des symptômes proches, voici quelques questions que vous pouvez vous poser.

- Si vous imaginez votre corps, à quel endroit pourrait se trouver votre confiance en vous-même ?
- En qui avez-vous confiance ?
- Dans quel domaine pouvez-vous vous sentir parfaitement sûr de vous ?
- Qui aimeriez-vous être ?



### Un exemple de transe : une maison, un château, une tour

Fermez les yeux et utilisez l'une des techniques mentionnées plus haut pour entrer en transe (voir p. 79). Respirez tranquillement, à votre rythme, et savourez ce qui se passe en prenant votre temps.

Vous allez imaginer une grande prairie avec de l'herbe verte. Dans cette herbe verte, imaginez des fleurs de toutes les couleurs. Des bleuets bleus, des coquelicots rouges, des boutons d'or jaunes, et même, pourquoi pas, des roses sauvages légèrement rouges. Peut-être pouvez-vous également imaginer un cerisier en fleurs, un lilas blanc. Dans cette vaste prairie, vous pouvez aussi voir un arbre profondément ancré dans le sol. Dans le ciel bleu brille un soleil éclatant. Vous êtes seul dans ce paysage magnifique, paisible. Seule une petite brise fait parfois onduler l'herbe et les fleurs. Vous vous sentez bien, en toute sécurité.

Dans cette prairie calme et paisible, vous allez construire une muraille. Rien de plus facile puisqu'il s'agit d'un rêve éveillé. Vos yeux suffisent à empiler des blocs de pierre les uns au-dessus des autres. Cette muraille, dont je vous laisse le soin de déterminer la hauteur, est percée de petites fenêtres, qui vous permettent de voir le monde extérieur sans être vu. Bientôt, vous allez vous trouver entouré de cette forteresse imprenable. Rien ni personne ne peut vous y atteindre. Vous vous sentez en parfaite sécurité.

Un énorme pont-levis vous permet d'y faire entrer qui bon vous semble et vous-même d'en sortir quand vous en aurez l'envie. Mais personne, je dis bien personne, ne peut y pénétrer sans votre autorisation. Aucune menace ne peut vous y atteindre. Vous êtes en toute sécurité dans ce lieu que vous pouvez aménager comme vous le voulez. Peut-être aurez-vous envie d'y construire une maison, un château, une tour, peu importe. C'est votre lieu, c'est là que vous vous sentez protégé. Dans ce lieu magique, vous pouvez conserver une prairie, les fleurs, les oiseaux, le ciel bleu et le soleil.

Et à chaque fois que vous vous sentirez menacé, vous pourrez venir vous réfugier entre ces murs qui vous protègent. Vous êtes en sécurité dans votre forteresse imprenable.



Scannez la page et écoutez la transe n° 75 ! Rendez-vous p. 480.



## **Quelques pistes pour construire vos propres transes**

### **→ Une autre idée de transe**

Imaginez une armure invisible qui vous protège de l'extérieur. Vous sentez une chaleur, une douceur envahir votre corps et vous pouvez vous estimer en parfaite sécurité.

### **→ Des mots et expressions à utiliser dans vos transes**

Armure, bouclier, carapace, remparts, sécurité, tranquillité, bien-être, chaleur, douceur, paix.

### **+ Les autres transes de ce livre qui peuvent vous être utiles**

Pages 117, 142 et 368.

## 76. ACCROÎTRE SA CRÉATIVITÉ


**Je ne parviens pas à laisser libre cours à mon imaginaire .....**

*Je manque totalement de créativité. À l'intérieur de moi, j'ai l'impression que j'ai beaucoup de choses à dire, mais je suis incapable de les dire. C'est comme s'il y avait quelque chose de bloqué.*

*Pourtant, je fais un travail qui pourrait me permettre de développer ma créativité : je suis graphiste et je fais des sites web. Mais, j'ai beaucoup de mal à me laisser aller et les sites que je fais ne sont pas à la mesure de ce qui se trouve à l'intérieur de moi. J'ai l'impression qu'ils sont mièvres, classiques, dépourvus de créativité.*

*Quand j'en parle avec ma mère, elle me dit tout le contraire, et que, lorsque j'étais enfant, je passais mon temps à dessiner. D'ailleurs, les dessins qu'elle a conservés sont plutôt pleins d'imagination. Je ne sais pas quand le tournant s'est amorcé, je suppose que cela s'est passé au moment de mon adolescence. Je ne parviens pas à laisser libre cours à mon imaginaire. J'aurais envie de me lancer, de dessiner, mais aussi d'écrire. Mais, là aussi, j'ai l'impression que je n'ai rien à dire.*

*La solution serait de me faire une raison, de décider que je n'ai pas d'imagination créative et d'arrêter de me torturer. Mais je ne parviens pas à abandonner. J'ai l'impression que c'est du gâchis et que je passe à côté de quelque chose de très important pour moi. D'un autre côté, il me semble qu'il est impossible de se forcer à créer : cela doit venir naturellement et, visiblement, je n'en suis pas capable.*

*Ce qui me pousse à vouloir créer ? Je me suis souvent posé la question. Il y a bien sûr une forme de défi avec moi-même : je sais que j'en suis capable mais je n'y arrive pas. Peut-être aussi un besoin de reconnaissance. Mais, dans le fond, je crois que la créativité représente une forme d'épanouissement.*

Ariane, 24 ans



### Les commentaires de l'hypnothérapeute

Ariane est confrontée à deux problèmes différents : le premier étant le mythe de la création et le second une forme de blocage qui fait qu'elle n'ose pas se lancer. Le mythe de la création est lié aux histoires qui entourent des génies comme Mozart, pour qui tout semble facile et a l'air de couler de source. Il leur suffit de prendre un morceau de papier et ils peuvent donner naissance à une symphonie qui restera fameuse pour la postérité. Or, comme le dit l'adage, le génie est composé à 98 % de travail et à 2 % d'inspiration... Le blocage d'Ariane est lui bien réel. Il est dû à une forme de manque de confiance en elle et en son art, et à la peur de se confronter à l'opinion des autres.

Si vous êtes dans un cas proche de celui d'Ariane, c'est surtout sur ce dernier aspect que l'on peut travailler, en insistant sur le fait que l'œuvre d'art ne prend naissance qu'à partir du moment où il y a quelqu'un pour la regarder ou la lire. C'est certes un défi dangereux, qui risque de mettre en péril un ego fragile. Mais si l'on n'y croit pas soi-même, il sera difficile de convaincre les autres de la valeur de son œuvre.



### Un petit exercice avant de continuer votre séance

Si vous ressentez des symptômes proches, voici quelques questions que vous pouvez vous poser.

- Qu'aimeriez-vous concrètement créer ?
- À quel artiste aimeriez-vous ressembler ?
- Qu'est-ce qui vous pousse à avoir envie de créer ?
- À quel moment serez-vous satisfait ?



### Un exemple de transe : un écran blanc de couleur

Fermez les yeux et utilisez l'une des techniques mentionnées plus haut pour entrer en transe (voir p. 79). Respirez tranquillement, à votre rythme, et savourez ce qui se passe en prenant votre temps.

Imaginez que vous êtes devant votre ordinateur et que vous vous apprêtez à écrire. Bien sûr, au début, il y a cet écran blanc sur lequel rien n'est inscrit. Je vous propose de fermer un instant les yeux et de vous laisser aller. Votre but n'est pas d'écrire un roman ou une nouvelle, votre but est juste de laisser sortir ce qu'il y a l'intérieur de vous. Tous ces personnages que vous avez peut-être côtoyés dans votre vie quotidienne, toutes ces situations que vous avez peut-être vécues ou imaginées.

Dans un premier temps, laissez-les venir comme des amis qui viennent à votre rencontre. Si les mots ne viennent pas, ce n'est pas important, c'est simplement qu'ils ne sont pas prêts à venir, que vous n'êtes pas prêt à les accueillir. De même qu'il faut attendre que les pommes prennent une certaine couleur avant de les cueillir et de déguster leur goût sucré, il faut attendre aussi que les idées soient mûres avant de pouvoir les mettre sur un écran qui, peu à peu, va se colorer.

À un moment, vous allez sentir comme les mots, les personnes, les situations se bousculent pour sortir au grand jour. Il vous suffira alors de vous laisser aller pour sentir vos doigts qui vont s'activer d'eux-mêmes sur le clavier de votre ordinateur. Vous allez voir les mots s'inscrire les uns après les autres. Bien souvent, ce ne sera pas vous qui allez décider de ce qui va se passer, mais ce sont les personnages qui vivent en vous qui vont prendre l'initiative et vous pousser à écrire.

Laissez-les faire. Sans vous en rendre compte vous avez donné naissance à des personnes vivantes qui ont leur volonté, leurs désirs et leurs émotions. Laissez vos doigts danser sur le clavier. Dans l'abandon qui sera la vôtre, les mots vont s'ajouter aux mots, les pages vont s'ajouter aux pages et vous allez construire un univers qui est déjà en vous. Cet univers est votre monde et vous avez tous les droits sur lui. Même s'il ne correspond pas au monde des autres, il est merveilleux et unique.



Si ce qui vous inspire est la musique ou la peinture, le schéma est le même, vous créez des univers qui vous sont propres. Des univers fantastiques qui sortent de vos cellules pour apparaître au grand jour. Les notes ou les couleurs s'épanouissent sans que vous ayez quoi que ce soit à faire. Elles jaillissent de vous comme d'une source merveilleuse. Cela vous procure du bien-être, du plaisir, de la joie. Et lorsqu'elles ont pris vie, c'est aux autres qu'elles apportent cette joie et ce plaisir. Laissez-vous aller et faites confiance à ce qui vit en vous, à ce qui ne demande qu'à sortir. Inutile de forcer, la source finit toujours par jaillir.



*Scannez la page et écoutez la transe n° 76 ! Rendez-vous p. 480.*



### **Quelques pistes pour construire vos propres transes**

#### → **Une autre idée de transe**

Imaginez que vous êtes avec votre chevalet dans la campagne. Sur le chevalet, il y a un cadre vide et, à travers ce cadre, vous voyez des arbres, des animaux... Peu à peu, cet environnement va se fixer sur une toile et, à votre tour, vous allez le modifier, l'améliorer, le faire vôtre.

#### → **Des mots et expressions à utiliser dans vos transes**

Création, beauté, croyance, être sûr de soi, aimer, se laisser aller, concevoir, travailler.



#### **Les autres transes de ce livre qui peuvent vous être utiles**

Pages 121, 219 et 443.

## 77. LA CONCENTRATION



### **J'ai beaucoup de mal à fixer mon attention sur un point précis .....**

*J'ai toujours eu beaucoup de mal à me concentrer, aussi bien pendant mes études que lors de mes diverses activités extra-scolaires. J'ai beaucoup de mal à fixer mon attention sur un point précis. Lorsque j'essaie de le faire, immédiatement, une multitude de pensées envahissent ma tête et je perds le fil de ce sur quoi j'essaie de me concentrer.*

*Pour vous donner un exemple, j'adore les mots croisés, mais je crois que je ne suis jamais parvenu à en terminer un seul. Au début, toute mon attention est focalisée sur les définitions, sur la grille, sur les mots que j'ai déjà pu inscrire. Mais très vite, en passant d'un mot à un autre, les idées s'enchaînent et, peu à peu, mes pensées « partent » ailleurs. Dans ce cas-là, ce n'est pas grave, mais dans le cadre de mon travail, cela me joue des tours.*

*En ce moment, je dois remplir un certain nombre de tableaux Excel sur la base de données qui me sont fournies par nos commerciaux. Je prends trois ou quatre fois plus de temps qu'il ne faudrait pour le faire, car, à la fin, lorsque je vérifie mes entrées, neuf fois sur dix, je m'aperçois que je me suis trompé dans les chiffres que j'ai pu rentrer. Certes, le travail est ennuyeux, mais je devrais y arriver, or je n'arrive pas à me concentrer sur ce que je fais. Durant les premières minutes, tout va pour le mieux, mais ensuite, malgré tous mes efforts, mon esprit se met à vagabonder et les erreurs commencent, même si je me répète qu'il faut à tout prix que je me concentre.*

Damien, 22 ans



### Les commentaires de l'hypnothérapeute

Tous les problèmes de concentration ne sont pas aussi aigus que ceux de Damien. Bien souvent, il existe une forme de concentration sélective pour certains types d'activités. Ainsi, certains jeunes qui ont du mal à se concentrer à l'école, se concentrent parfaitement lorsqu'ils jouent à des jeux sur l'ordinateur, qui nécessitent une réponse rapide à chaque situation. Parfois, certaines personnes ne se concentrent que sur les activités qui les intéressent, alors que d'autres en sont incapables. Le fait de se répéter qu'il faut se concentrer a le même effet négatif que se répéter qu'il faut dormir lorsqu'on a une insomnie. L'inconscient focalise son attention sur : « Il faut que je me concentre » et non sur la tâche entreprise.

Si vous êtes dans un cas proche de celui de Damien, il est important de travailler la détente. Pour bien se concentrer, il est bon de se détendre, voire de se laisser aller. Ce n'est qu'à partir du moment où il y a ce relâchement que l'esprit, libre de toute tension, va pouvoir se concentrer.



### Un petit exercice avant de continuer votre séance

Si vous ressentez des symptômes proches, voici quelques questions que vous pouvez vous poser.

- Y a-t-il des domaines dans lesquels vous pouvez vous concentrer ?
- Pour vous, qu'est-ce que la concentration ?
- Est-ce que lorsque vous lisez un livre ou regardez un film, vous avez l'impression d'être concentré ?



### Un exemple de transe : tirer à l'arc

Fermez les yeux et utilisez l'une des techniques mentionnées plus haut pour entrer en transe (voir p. 79). Respirez tranquillement, à votre rythme, et savourez ce qui se passe en prenant votre temps.

Alors que vous êtes aussi décontracté qu'il est possible pour vous de l'être, j'aimerais vous faire part d'une technique que les samourais employaient au Japon pour apprendre à tirer à l'arc. C'est une technique qu'ils étudiaient dès leur plus jeune âge. Vous croyez peut-être qu'on leur donnait un arc et des flèches et que chacun d'entre eux tirait sur une cible. Pas du tout. La première partie de cette technique consistait à simplement respirer et à se détendre. Durant plusieurs semaines, voire plusieurs mois, l'enfant était placé à bonne distance de la cible. Il n'avait ni arc, ni flèches. Il devait simplement se tenir debout, le corps souple, les bras le long du corps, la respiration lente et profonde, et essayer de faire le vide dans son esprit.

Lorsque le maître considérait que l'enfant était complètement détendu, il lui confiait un arc. Il n'était toujours pas question de tirer, mais simplement de tenir cet arc correctement et de continuer à être présent et détendu. À nouveau, cette partie de la technique pouvait prendre plusieurs semaines, voire plusieurs mois.

La troisième étape consistait à tendre la corde de son arc. Tout en exerçant cette tension, le jeune archer devait toujours conserver cette tranquillité, cette détente intérieure. Ce n'est qu'après plusieurs années de ces exercices quotidiens qu'une flèche était confiée à l'élève. Pourtant, il n'était toujours pas question de tirer mais simplement de la poser sur son arc et de placer l'encoche dans la corde, avec toujours cette même attitude de paix intérieure, de détente, de concentration.

Toujours sans relâcher la flèche, le jeune archer devait se concentrer sur la cible, la visualiser, en étudier tous les aspects, tous les détails. Il devait, dans son relâchement, être capable de la voir les yeux fermés. Il devait faire corps avec la cible et ce n'est qu'à ce moment-là, et à ce moment-là seulement, qu'il pouvait laisser partir sa flèche. Sans grande surprise, immanquablement, sa flèche atteignait la cible qu'il avait devant lui.



Scannez la page et écoutez la transe n° 77 ! Rendez-vous p. 480.



## **Quelques pistes pour construire vos propres transes**

### **→ Une autre idée de transe**

Sans essayer de chasser les idées qui vous traversent l'esprit, fixez votre attention sur un point ou un objet. Ce peut être une lampe, un arbre, un jouet, peu importe. L'important est que vous gardiez les yeux rivés sur cet objet, même si votre esprit est ailleurs. Au bout d'un moment, vos pensées divergentes vont converger vers ce point.

### **→ Des mots et expressions à utiliser dans vos transes**

Focaliser, concentrer, relâcher, détendu, paisible, fixer, penser, paisible, tranquille.

### **+ Les autres transes de ce livre qui peuvent vous être utiles**

Pages 121, 138 et 163.

## 78. MIEUX PRÉPARER SES EXAMENS



### Je suis incapable de me mobiliser pour me mettre à travailler .....

*C'est la seconde fois cette année que je passe mon bac. L'an dernier, j'ai lamentablement échoué. Je n'arrive pas à me préparer suffisamment pour passer mes examens. Lorsque l'échéance est lointaine, je suis incapable de me mobiliser pour me mettre à travailler. Je me dis que j'ai toujours le temps et que je ferai ça plus tard, et puis, plus la date-butoir rapproche, plus je suis stressé, sans pour autant parvenir à travailler. À quelques semaines de l'examen, je me dis qu'il est beaucoup trop tard pour commencer à travailler et que ce que je n'ai pas appris jusque-là, jamais je ne pourrai l'assimiler en aussi peu de temps. C'est évidemment un raisonnement assez bête, mais c'est comme cela que je fonctionne, et c'est ainsi que j'ai raté mon bac.*

*Mes parents me font d'amers reproches. Ils passent leur temps à me répéter que je suis un garçon intelligent et que, si je me donnais un tout petit peu de peine, je passerais mon bac facilement. Bien sûr, cela m'énerve qu'ils me disent cela, mais je sais qu'ils ont raison, même si je ne suis pas sûr d'être aussi intelligent qu'ils le croient.*

*Je me sens comme paralysé pour me concentrer sur mon travail et je n'ai qu'une envie, celle d'arrêter l'école, même si je sais que ce serait stupide en étant si proche du but. Ce n'est même pas que je fasse la fête ou que je sorte sans arrêt avec les copains. Pas du tout. Je passe mes soirées à jouer à des jeux sur mon ordinateur, même si, avec un peu de recul, je me rends bien compte que ces jeux n'ont aucun intérêt, sinon celui de m'éviter de faire ce que j'ai à faire.*

*Est-ce qu'une récompense pourrait m'inciter à travailler plus ? Je ne crois pas. Certes, il y aurait beaucoup de choses qui me feraient très plaisir, ne serait-ce qu'un peu plus d'argent de poche ou un nouvel ordinateur, mais je ne suis pas sûr que cela soit suffisant pour débloquer ma paralysie. C'est comme si mon cerveau se heurtait à un mur qu'il n'arrivait pas à franchir. Un peu comme dans cette attraction dans les fêtes foraines qui se nomme le palais des glaces : c'est un labyrinthe en verre d'où l'on voit très bien l'extérieur, mais où l'on est incapable de trouver le chemin qui y mène.*

*Ce qui me fait peur ? J'ai peur d'échouer et de décevoir mes parents une fois de plus. Ils n'ont pas eu la possibilité de faire des études... Je sais aussi très bien que, sans ce fameux bac, mon avenir est sérieusement compromis. Aujourd'hui, pour faire n'importe quoi dans la vie, il semblerait qu'on ait besoin de ce morceau de papier.*

Léon, 18 ans



### Les commentaires de l'hypnothérapeute

L'un des problèmes auxquels sont confrontés les adolescents de l'âge de Léon, c'est que, bien souvent, ils n'ont pas tout à fait quitté l'âge de l'enfance et privilégient donc les plaisirs immédiats. Mais dans le cas de Léon, il y a plus. Il y a aussi cette peur de décevoir ses parents et de ne pas faire ce que eux veulent, c'est-à-dire faire des études. Le poids de ces attentes pèse lourdement sur l'inconscient de Léon qui s'en trouve partiellement paralysé.

Si vous êtes dans un cas proche de celui de Léon, le travail va consister à dédramatiser la situation et à essayer de convaincre votre inconscient que le baccalauréat n'est qu'une étape dans la vie – une étape, certes nécessaire, mais pas indispensable. Il ne s'agit pas de vous donner la permission de ne rien faire, mais plutôt de banaliser quelque chose qui vous fait peur au point de vous paralyser.



### Un petit exercice avant de continuer votre séance

Si vous ressentez des symptômes proches, voici quelques questions que vous pouvez vous poser.

- Qu'est-ce qui vous pousse à réussir cet examen ?
- Trouvez-vous que vous n'êtes pas sérieux ?
- Que faudrait-il changer pour que vous réussissiez ?
- Qu'avez-vous envie de faire plus tard ?



## Un exemple de transe : en route pour Salt Lake City

Fermez les yeux et utilisez l'une des techniques mentionnées plus haut pour entrer en transe (voir p. 79). Respirez tranquillement, à votre rythme, et savourez ce qui se passe en prenant votre temps.

Imaginez que vous êtes au Far West. Je sais que c'est le genre d'aventure que l'on imagine lorsqu'on est petit, mais je vous demanderais, malgré tout, de vous transporter à cette époque. Vous chevauchez un cheval noir et vous devez rejoindre la ville de Salt Lake City. Peut-être devez vous livrer un message, ou y rencontrer une jeune fille qui vous attend, ou peut-être y a-t-il une toute autre raison à votre voyage. Le fait est que vous êtes pressé d'atteindre votre but. Pour l'instant, vous êtes sur le haut plateau dans le Colorado. À un moment, vous arrivez au bord d'une crevasse. Elle fait plusieurs mètres de large et vous avez l'impression que jamais votre monture ne parviendra à passer par-dessus. Lorsque vous vous en approchez, vous voyez que cette crevasse est profonde, ce qui ne fait qu'accroître votre certitude.

Bien sûr, vous pourriez prendre un autre chemin mais, d'après votre guide, cela impliquerait un détour de plusieurs jours qui risquerait de compromettre votre mission. Vous décidez de bivouaquer non loin de la crevasse, en espérant que la nuit vous porte conseil. Certes, bondir par-dessus cette falaise a de quoi faire peur. Pourtant, intérieurement, vous savez que vous en êtes tout à fait capable, de même que votre monture. Vous savez aussi que, si la peur vous tient au ventre, votre cheval en sera conscient et que son saut s'en ressentira.

Pendant la nuit, vous regardez le ciel obscur parsemé de milliards d'étoiles. Parmi ces étoiles, il y en a une qui scintille particulièrement. Elle est légèrement bleutée et semble vous parler. Peut-être est-ce votre bonne étoile ! Quoi qu'il en soit, plus vous la regardez et plus vous vous sentez tranquille, apaisé, confiant. C'est en la regardant que vous vous endormez. Lorsqu'au petit matin, vous vous réveillez, vous sentez en vous une forme de calme, de sérénité. Sans hésiter un instant, vous sellez votre cheval, vous lui murmurez quelques mots rassurants à l'oreille et vous plantez vos talons dans ses flancs. Le cheval s'élance, et passe sans encombre cette crevasse qui, somme toute, n'avait rien d'impressionnant.

Et c'est ainsi que vous poursuivez votre route, paisiblement, tranquillement, vers Salt Lake City.



*Scannez la page et écoutez la transe n° 78 ! Rendez-vous p. 480.*



### **Quelques pistes pour construire vos propres transes**

#### **→ Une autre idée de transe**

Imaginez que vous êtes sur une planète qui ressemble à la Terre, mais qui n'est pas la Terre. C'est votre planète. Sur cette planète, la pesanteur n'a rien à voir avec celle de la Terre. Là, vous vous sentez léger et vous passez sans difficulté tous les obstacles qui peuvent se présenter sur votre route.

#### **→ Des mots et expressions à utiliser dans vos transes**

Sécurité, tranquillité, relaxation, détente, positif, plaisir, futur, facilité, agilité.



#### **Les autres transes de ce livre qui peuvent vous être utiles**

Pages 104, 109 et 147.

## 79. SE PRÉPARER POUR UN ORAL


**J'angoisse à l'idée de me retrouver face à des examinateurs** .....

*Je suis persuadée que je vais rater mon oral car j'angoisse à l'idée de me retrouver face à des examinateurs qui vont chercher la petite bête. Depuis toujours, j'ai préféré l'écrit à l'oral. Mais cette fois-ci, je sens que c'est encore pire que d'habitude. J'ai une peur énorme de me retrouver face aux examinateurs sans pouvoir articuler un mot, tout simplement parce que je serai prise de panique. Même si je connais très bien ce cours, je crains de me retrouver paralysée face aux trois personnes qui se trouveront là.*

*J'ai déjà imaginé plusieurs scénarios-catastrophes : ils me posent des questions dont je ne connais pas les réponses, je reste sans rien dire pendant un certain temps et ils me remercient sèchement, ou bien ils se moquent de moi, ils vont même jusqu'à me reprocher de ne pas avoir suffisamment révisé. Dans tous les cas, c'est la honte et, en plus, je risque de redoubler mon année.*

*Ces pensées me hantent à chaque fois que je dois passer un oral, mais, jusqu'à présent, je n'ai jamais raté. Au début, les mots ont beaucoup de mal à sortir, puis, au bout de quelques instants, c'est comme si une rivière était libérée d'un barrage et que ses flots se mettaient à couler d'une façon naturelle.*

*En attendant, j'ai la boule au ventre et je suis persuadée que je vais échouer. Cela fait plusieurs nuits que je ne dors pas, ce qui n'est pas pour me rassurer.*

Séverine, 20 ans



### Les commentaires de l'hypnothérapeute

L'attitude de Séverine face à cet oral est, par certains côtés, ambiguë. Elle est persuadée de tout bien avoir révisé et que, normalement, tout devrait bien se passer. Par contre, elle répète d'une façon obsessionnelle qu'elle va échouer. L'une des possibilités qui pourraient expliquer cette attitude est une forme de superstition, dont elle n'est pas obligatoirement consciente. Cette superstition ou pensée magique consiste à répéter l'inverse de ce que l'on espère, avec en arrière-plan, la pensée que, si l'on est persuadé que tout va bien marcher, c'est l'échec assuré. Une seule chose est cependant certaine, c'est qu'en répétant sans cesse qu'elle va échouer, Séverine utilise tous les ingrédients de l'autohypnose qui créent dans son inconscient un environnement favorable à l'échec.

Si vous êtes dans un cas proche de celui de Séverine, le travail va consister à remplacer ces pensées négatives par des pensées beaucoup plus positives.



### Un petit exercice avant de continuer votre séance

Si vous ressentez des symptômes proches, voici quelques questions que vous pouvez vous poser.

- Vous est-il arrivé de rater un oral ? Si oui, d'après vous, pour quelle raison ?
- À quoi ressemblerait l'examineur parfait ?
- Qu'allez-vous faire après l'oral ?
- Que préférez-vous, l'oral ou l'écrit ?



### Un exemple de transe : la salle d'examen

Fermez les yeux et utilisez l'une des techniques mentionnées plus haut pour entrer en transe (voir p. 79). Respirez tranquillement, à votre rythme, et savourez ce qui se passe en prenant votre temps.

Placez-vous, en imagination, au fond de la salle d'examen en tant qu'observateur invisible. Personne ne vous voit, mais, par contre, vous voyez tout ce qui se passe dans la salle. Un étudiant qui vous ressemble mais qui n'est pas vous, se présente devant le jury des examinateurs. Ces examinateurs sont décontractés, ils sourient, parlent ensemble et échangent même quelques mots avec l'étudiant. Bien sûr, vous pouvez percevoir chez ce dernier une certaine tension avant que ne commence son oral.

L'un des professeurs lui pose une question. Le visage de l'étudiant s'éclaire. Il est visiblement content d'avoir tiré cette question.

Après quelques instants de préparation, l'étudiant qui vous ressemble mais qui n'est pas vous se met à parler. De là où vous êtes, vous pouvez observer son corps qui est détendu, son visage qui sourit, et les professeurs qui, de temps à autre, hochent la tête en signe d'assentiment.

L'atmosphère dans la pièce est des plus détendues et des plus calmes. À tel point que vous pouvez sentir en vous ce calme et cette détente. Vous vous sentez bien, très bien dans cette salle d'examen. Les professeurs posent à nouveau quelques questions à l'étudiant, qui répond facilement.

Au fur et à mesure qu'il parle, vous sentez que, même si cet étudiant n'est pas vous mais qu'il vous ressemble, vous avez de plus en plus d'empathie envers lui. Vous arrivez même à un certain moment à ressentir ses émotions : la détente qui s'est emparée de son corps, son plaisir à être là, face à ses examinateurs, son plaisir de pouvoir répondre à leurs questions, et sa fierté aussi.

Au fur et à mesure qu'il parle, vous pouvez sentir que vous ne faites qu'un avec lui. Comme par magie, votre corps se transporte dans le sien et cet étudiant, qui vous ressemble mais qui n'était pas vous, c'est maintenant vous-même. C'est désormais vous qui parlez aux examinateurs. Vous sentez cette détente qui vous envahit vous aussi. Vous sentez ce plaisir qu'il y a à répondre à leurs questions, vous sentez leur bienveillance à votre égard. Vous vous sentez bien. Très bien.



*Scannez la page et écoutez la transe n° 79 ! Rendez-vous p. 480.*



### **Quelques pistes pour construire vos propres transes**

#### **→ Une autre idée de transe**

Imaginez que vous regardez une pièce de théâtre. Vous voyez un acteur qui joue le rôle principal. Il connaît son texte d'une façon tellement précise que les mots s'échappent de sa bouche sans effort. Comme si c'était quelqu'un d'autre qui les prononçait. Il est bien présent sur scène, mais ce qu'il dit vient du plus profond de lui-même, sans effort, sans difficulté.

#### **→ Des mots et expressions à utiliser dans vos transes**

Sécurité, plaisir, confiance, bienveillance, détente, concentration, flots, tranquillité.



#### **Les autres transes de ce livre qui peuvent vous être utiles**

Pages 125, 151 et 443.

## 80. GÉRER LES ANGOISSES FACE À LA PEUR DES RÉSULTATS



## Je cherche à prévenir un éventuel échec .....

*Ce qui m'inquiète le plus dans les examens, c'est cette période incertaine entre le moment où je les ai terminés et les résultats. Bien sûr, je ne suis pas la seule dans ce cas, mais, chez moi, cela atteint un niveau assez impressionnant. Il m'est même arrivé d'être obligée de prendre des médicaments pour éviter de tomber en morceaux.*

*C'est vrai que je suis d'une nature anxieuse, mais je ne sais pas ce qui se passe dans ces moments-là, mon angoisse ne fait qu'augmenter, même si l'enjeu n'est pas important. J'ai l'impression que mon esprit est pris dans une spirale infernale où tous les scénarios-catastrophes s'accumulent. Je suis certaine d'avoir raté mes examens. Je ne retiens que les fautes que j'ai pu faire et je passe mon temps à additionner les points pour aboutir à chaque fois à un échec. Je ne sors plus de chez moi et je suis incapable de dormir. Je pleure pour un oui ou pour un non et je mène la vie dure à mon entourage. D'ailleurs, durant ces périodes, mes amis ne me supportent pas car j'essaye sans cesse de les prendre à témoins. Au final, souvent, mes résultats sont plutôt bons, voire très bons.*

*Je ne sais vraiment pas ce qui se passe dans ma tête. J'ai l'impression que l'échec qui se prépare va détruire ma vie, que je ne suis qu'une ratée incapable de faire des études. Cela a le don d'énerver tout le monde, mais je n'y peux rien. Je me sens totalement vulnérable, nulle, incapable.*

*Ce que m'apporte mon attitude ? Rien de bon, je suis tellement angoissée que j'ai l'impression à chaque fois que je vais craquer. Mes amis me considèrent comme une frimeuse qui cherche à attirer l'attention sur elle. C'est vrai que, dans un certain sens, je cherche à attirer l'attention, mais d'une façon négative. Je ne vois pas l'intérêt d'être comme ça. Peut-être, je dis bien peut-être, que je cherche à prévenir un éventuel échec, de façon à minimiser son impact à la fois sur mon entourage et sur moi.*

Sabine, 19 ans



### Les commentaires de l'hypnothérapeute

Ces angoisses qu'éprouve Sabine ne sont pas en lien avec la réalité, même si ses parents lui mettent la pression pour qu'elle réussisse ses études. C'est une jeune fille qui a toujours bien travaillé et qui a toujours eu d'excellents résultats. En essayant d'expliquer ces périodes d'angoisse extrême, Sabine fait le lien avec le fait que toute attente, quelle qu'en soit la forme et la raison, génère chez elle un sentiment d'angoisse – qui est certes moindre lorsque l'attente ne concerne pas ses examens, mais qui n'en demeure pas moins. Elle a toujours peur qu'à la fin d'une attente, quelque chose de négatif ait lieu.

Si vous êtes dans un cas proche de celui de Sabine, l'essentiel du travail va consister à apaiser cette angoisse vis-à-vis du futur.



### Un petit exercice avant de continuer votre séance

Si vous ressentez des symptômes proches, voici quelques questions que vous pouvez vous poser.

- Est-ce que vous aimeriez être demain ?
- En temps normal, le temps passe-t-il vite ?
- Aimeriez-vous avoir les résultats immédiatement ?
- Qu'est-ce qui vous inquiète, l'attente ou les résultats ?



### Un exemple de transe : le train dans la campagne

Fermez les yeux et utilisez l'une des techniques mentionnées plus haut pour entrer en transe (voir p. 79). Respirez tranquillement, à votre rythme, et savourez ce qui se passe en prenant votre temps.

Imaginez un train qui roule dans la campagne. Le rythme de sa marche est régulier et vous savez qu'il arrivera à une certaine heure, dans une certaine ville. Entretemps, le paysage se déroule monotone, les poteaux succèdent aux



potieux, les champs succèdent aux champs, les vaches qui regardent passer le train succèdent aux vaches qui regardent passer le train.

Ce rythme régulier a quelque chose d'apaisant. Vous savez de quoi l'instant d'après sera fait. L'instant d'après sera la répétition de l'instant d'avant et de l'instant présent. Vous pouvez vous sentir en parfaite sécurité dans ce train qui se faufile dans la campagne. Son rythme régulier vous rassure. Vous pouvez vous laisser aller paisiblement, tranquillement car son chemin est tout tracé.

C'est bon de faire confiance ainsi au temps qui passe, tout en sachant qu'à l'heure dite, le train arrivera là où il doit arriver. Il n'y a aucune surprise de ce point de vue. Vous pouvez vous laisser bercer, vous laisser aller, l'esprit en paix, et vous détendre. D'ailleurs, même si votre train a quelques minutes de retard ou quelques minutes d'avance, cela n'a aucune importance. Vous arriverez malgré tout à destination et vous pourrez faire ce que vous avez à faire, là où vous avez à le faire.



Scannez la page et écoutez la transe n° 80 ! Rendez-vous p. 480.



### Quelques pistes pour construire vos propres transes

#### → Une autre idée de transe

Imaginez que vous avez un grand livre et que, dans ce grand livre, il y a tout ce qui va se passer pour les jours et les mois à venir. À tout moment, lorsque vous êtes inquiet, vous pouvez le consulter et savoir ce qui vous attend. Certes, la vie est monotone car elle ne comporte plus de surprises, mais vous vous sentez rassuré et en sécurité.

#### → Des mots et expressions à utiliser dans vos transes

Sécurité, rythme, lenteur, attente, plaisir, confiance, positif, espoir.

#### + Les autres transes de ce livre qui peuvent vous être utiles

Pages 138, 167 et 207.

## 81. LES JEUX VIDÉO



### La vie sans jeu me paraît inintéressante .....

Depuis plusieurs années, je passe pas mal de temps à jouer à des jeux en ligne sur mon ordinateur. Au début, c'était vraiment passionnant, ça me permettait de faire des rencontres et de jouer avec d'autres jeunes de mon âge dispersés un peu partout dans le monde. J'avais même des copains au Canada ! En plus, les jeux étaient passionnants. Il fallait à la fois de l'adresse, de la réactivité, de l'initiative et pas mal d'agressivité pour gagner. C'était un truc super-enthousiasmant.

Plus les mois passaient, et plus les jeux me prenaient de temps. Souvent, je me couchais vers 3 ou 4 h du matin, sans que mes parents ne le sachent. Le lendemain matin, le réveil était plutôt difficile. Il m'arrivait même de m'endormir en classe tellement j'étais fatigué.

À un moment, mes parents ont essayé de mettre de l'ordre dans tout cela en limitant mon accès Internet. Ils éteignaient la box à 22 h et je n'avais le droit d'utiliser Internet que lorsque j'avais terminé mes devoirs. Mais comme ils ne sont pas très doués en informatique, j'ai très vite réussi à détourner cet interdit en allant rallumer le routeur alors qu'ils étaient couchés. Entretemps, mes notes en classe devenaient de plus en plus catastrophiques et j'étais épuisé.

Comme je vis dans une petite ville de province où il n'y a pas grand chose à faire, ces jeux me procurent une excitation que je ne peux trouver nulle part ailleurs. En plus, je n'ai pas beaucoup de copains et encore moins d'amies filles. Je suis plutôt du genre timide, mais, grâce à ces jeux, j'ai pu vaincre cette timidité en ligne. Dans la vie réelle, par contre, les choses n'ont fait qu'empirer. Comme j'avais cette possibilité de « vie sociale » grâce aux jeux, je me suis de plus en plus isolé.

Comme mes parents travaillent énormément, j'ai commencé par sécher souvent les cours pour finir par ne plus y aller du tout. Bien sûr, au bout d'un certain temps, je me suis fait renvoyer. Cela a provoqué des réactions bruyantes à la maison.

À partir de là, et malgré la guerre qui se déroulait à la maison, j'ai pu me consacrer entièrement aux jeux. Je suis arrivé au point que je quitte rarement mon ordinateur, même pour manger ou me laver. D'après mes parents, j'ai une tête de déterré. Quant à moi, je crois que j'aimerais bien arrêter, mais c'est impossible, car la vie sans jeu me paraît inintéressante. Je ne sais pas ce que je vais devenir, surtout que mon père menace de résilier notre abonnement

*Internet ou carrément de me mettre à la porte. Dans les deux cas, je ne vois pas comment je pourrais survivre !*

Lucas, 16 ans



### Les commentaires de l'hypnothérapeute

Ce qui m'a frappé de prime abord chez Lucas, c'est sa lucidité. Il est conscient qu'il souffre d'une addiction et il ne sait pas comment s'en sortir. Si vous êtes dans un cas proche de celui de Lucas, tout le travail va tourner autour du fait qu'à votre âge, un grand nombre de possibilités s'offrent à vous. Comme Lucas se sent incapable d'explorer ou même de voir ces autres possibilités, à chaque séance, nous partons ainsi à la découverte de ce monde qui s'offre à lui et qu'il ne voit pas.



### Un petit exercice avant de continuer votre séance

Si vous ressentez des symptômes proches, voici quelques questions que vous pouvez vous poser.

- Qu'est-ce que cela vous apporte de jouer à des jeux vidéo ?
- Aimerez-vous en imaginer un ?
- Quel serait le monde idéal d'un de ces jeux ?
- Aimerez-vous participer à des concours ?
- Qu'est-ce qui pourrait être plus intéressant ?



### Un exemple de transe : la rencontre dans un parc

Fermez les yeux et utilisez l'une des techniques mentionnées plus haut pour entrer en transe (voir p. 79). Respirez tranquillement, à votre rythme, et savourez ce qui se passe en prenant votre temps.

Imaginez un instant que vous êtes debout, derrière quelqu'un qui est en train de jouer à un jeu vidéo. Vous observez sa façon de jouer. Il est particulièrement bon. Vous êtes tout à fait capable de le juger, car c'est un jeu auquel vous jouez vous-même assez fréquemment. Dans sa main droite, il tient la souris qu'il manie avec une très grande habileté. Il est concentré sur ce qui se passe à l'écran. Il suit chacun des personnages et est prêt à tout, à tout instant.

Vous ne pouvez pas vous empêcher d'admirer la vitesse avec laquelle son cerveau réagit à chacune des actions qui se déroulent à l'écran. Vous éprouvez pour cette personne une certaine admiration et vous aimeriez bien vous mesurer à lui lors d'un jeu ultérieur. Vous n'êtes pas certain que vous pourriez le battre, mais il y a de fortes chances pour que vous lui donniez beaucoup de fil à retordre. Même si vous vous rendez compte que ce joueur n'est pas vous, puisque vous êtes debout derrière lui, vous ne pouvez pas vous empêcher de vous associer à lui. En plus, il parle avec de nombreux correspondants, parfois en français et parfois en anglais.

Quoi qu'en disent vos parents, ce jeu est un lien social qui en plus a une dimension internationale. Au bout de quelques instants, qu'il est difficile de mesurer tant son jeu est passionnant, le joueur lâche sa souris et étend ses bras et ses jambes. Puis, il se lève et se dirige vers la cuisine. Là, l'attend un repas qu'il a l'air de beaucoup apprécier. D'ailleurs, ce repas que vous découvrez avec lui vous fait, vous aussi, saliver. Au fur et à mesure que le repas se déroule, vous découvrez mille et un goûts agréables, une pure merveille. Certains goûts sont sucrés, d'autres salés. Certaines des préparations ont un goût exotique, d'autres pas du tout. Lorsque vous avez terminé votre repas, vous allez, comme votre alter ego, sortir de la cuisine et vous rendre à l'extérieur. Une fois dehors, il respire trois fois profondément. Et vous pouvez sentir la fraîcheur de l'air qui entre dans ses poumons. Il ne fait ni chaud, ni froid, juste la température que vous aimez. Vous voyez passer des gens qui vous paraissent tristes et sans intérêt.

Vous continuez votre promenade et, lorsque vous voyez un banc dans un parc, vous vous asseyez et laissez le soleil printanier vous réchauffer le corps. Au



bout de quelques instants, une jeune fille s'arrête devant vous. Elle s'assied sur le banc à côté de vous. Elle ne vous regarde pas, elle ne vous touche pas, mais vous pouvez sentir sa présence à vos côtés. Puis, toujours sans avoir échangé un regard avec vous, elle pose sa main sur la vôtre. Certes, c'est un geste surprenant, mais, dans le cadre de ce rêve éveillé, il est tout à fait normal et je vous demande de l'apprécier à sa juste valeur. Vous pouvez sentir la douceur de sa paume posée sur le dos de votre main, sa peau, son parfum. Vous vous sentez bien, détendu, en toute sécurité. Vous fermez les yeux pour apprécier cette présence.

Au bout d'un moment, la jeune fille prend votre main et la porte à ses lèvres. Vous pouvez sentir la douce chaleur de son souffle. Après quelques minutes, vous vous levez et vous décidez de retourner chez vous. Vous remontez jusqu'à votre chambre et là, toujours assis à la même place, se trouve le personnage que vous avez vu au début. Il ne semble pas avoir cessé de jouer et, au souvenir de ce qui vient de se passer, une bizarre sensation vous assaille : le jeu vous paraît fade, beaucoup moins intéressant. En fait, votre esprit est resté sur le banc, à côté de cette jeune fille. Vous ressentez encore la douceur de sa peau, son parfum, tous ces petits riens qui font que le monde réel est à même de combler tous vos sens.



Scannez la page et écoutez la transe n° 81 ! Rendez-vous p. 480.



### Quelques pistes pour construire vos propres transes

#### → Une autre idée de transe

Imaginez que vous jouez dans un film dont je vous laisse le choix. Vous vivez des aventures extraordinaires que vous pouvez ensuite regarder à l'écran. Vous pouvez ressentir tous les éléments excitants de l'action dont vous êtes le héros.

#### → Des mots et expressions à utiliser dans vos transes

Aventure, amour, flirt, plaisir, soleil, ciel, voyage, arbres, forêts, mer, surf, fille, copain, amitiés.



#### Les autres transes de ce livre qui peuvent vous être utiles

Pages 147, 207 et 310.



Annexes

# FAQ

L'hypnose inquiète, elle intrigue et suscite un grand nombre de questions. Cette foire aux questions est destinée à répondre à certaines de ces questions que vous pouvez vous poser. Elle vous permettra d'avoir une vision plus claire de ce qu'est véritablement l'hypnose thérapeutique.

## ***Que sont l'hypnose et l'autohypnose ?***

Il n'y a pas de définition unique de l'hypnose et de l'autohypnose. Pour faire simple, c'est un état de conscience modifiée durant lequel la personne est détendue et son esprit conscient relativement inactif. Cet état va permettre d'atteindre son inconscient. Ce dernier étant beaucoup plus ouvert et détendu qu'en temps normal, il est en mesure d'entendre et, le cas échéant, d'accepter certaines suggestions.

## ***Quelle différence y a-t-il entre l'autohypnose et l'hypnose ?***

Toute forme d'hypnose est avant tout de l'autohypnose. La seule différence, c'est que, dans le cas de l'hypnose, le thérapeute sert de guide à la personne qui s'autohypnose.

## ***Quelle différence y a-t-il entre l'autohypnose et la méditation ?***

Les deux méthodes sont très proches, mais, dans le cas de la méditation, il s'agit avant tout de se connecter à soi-même, alors que, dans l'autohypnose, il s'agit de profiter de l'état de conscience modifiée pour atteindre un certain but.

## ***Peut-on hypnotiser quelqu'un contre son gré ?***

En aucun cas on ne peut être hypnotisé si l'on n'a pas envie de l'être. Il doit y avoir une coopération pleine et entière entre le patient et le thérapeute.

## ***Certaines personnes sont-elles plus facilement hypnotisables que d'autres ?***

Autant, lors d'un spectacle, c'est un fait qui peut être justifié, et sur lequel jouent les hypnotiseurs en choisissant leurs futures « victimes », autant, durant une séance d'hypnose thérapeutique, la notion même de facilité n'a pas grande signification, dans la mesure où toute personne qui vient dans le cabinet d'un hypnothérapeute a, d'une façon ou d'une autre, envie de faire une transe. Certes, lors des premières séances,

cette personne risque de se montrer sur ses gardes et donc d'avoir une transe peut-être plus légère que lors des séances qui suivront, quand elle sera plus en confiance, mais, par la suite, toute personne qui en exprime le souhait est hypnotisable.

***La force de caractère entre-t-elle en ligne de compte pour déterminer si une personne va être plus hypnotisable qu'une autre ?***

Le fait d'être hypnotisable ou non n'a rien à voir avec la force de caractère. Par contre, si une personne n'a pas envie d'être hypnotisée, cela ne marchera pas. Ce qui entre en jeu, c'est avant tout la volonté d'être hypnotisé, ainsi que la capacité à se détendre.

***L'hypnose et l'autohypnose sont-elles dangereuses ?***

Cette question revient un peu à se demander si le fait de rêver peut être dangereux, car l'hypnose est avant toute une forme de rêve éveillé et rien de plus.

***Lorsque vous êtes en transe, est-ce que l'on peut vous faire faire n'importe quoi ?***

Non. Même si vous avez l'impression que les hypnotiseurs de spectacle font faire n'importe quoi à leurs sujets, il faut bien vous dire que, tout d'abord, il s'agit de personnes qui ont été sélectionnées pour leur hyper-suggestibilité et que, en second lieu, les hypnotiseurs ne leur feront jamais faire quelque chose qui irait à l'encontre de leurs principes moraux. Pour vous donner un exemple dans le domaine de l'hypnose de spectacle, lors d'une session de formation, l'hypnotiseur a suggéré à l'une de ses « victimes » qu'à son réveil, elle verrait tous les participants complètement dénudés. Lorsqu'effectivement cette personne a rouvert les yeux, elle s'est mise à rire, car elle voyait les gens, non pas tout nus, mais en sous-vêtements. L'effet n'a duré que quelques instants, pas plus. Durant une seconde transe, l'hypnotiseur a suggéré à cette personne que lorsqu'elle se réveillerait, elle aurait l'impression d'être toute nue face à ses collègues. Lorsqu'elle a ouvert les yeux, il ne s'est rien passé elle se voyait toujours habillée. Tout simplement parce que son code moral lui interdisait de se mettre nue en public.

***Risquez-vous de dire certaines choses que vous n'avez pas envie de dire lorsque vous êtes en transe ?***

Non. À nouveau, il y a des limites qui sont fixées par votre inconscient qui fera que vous ne direz jamais quelque chose que vous n'avez pas envie de dire. Ainsi, si vous avez peur de révéler le code de votre carte bleue pendant une transe, c'est une crainte infondée, car votre inconscient sait très bien que c'est quelque chose de très personnel

qu'il est risqué de révéler. Par contre, les dialogues sous hypnose peuvent être très profitables dans la mesure où ils permettent de faire sauter certaines inhibitions et vous autorisent à dire ce que vous ressentez profondément.

***Y a-t-il des risques pour qu'une personne en état de transe ne puisse pas se réveiller ?***

C'est totalement impossible, car, lorsque qu'il est en état de transe, le patient demeure conscient. La seule chose qui puisse arriver, c'est que, la transe étant un état très agréable, le patient se trouve fort bien dans cet état et ait très envie d'y rester. Mais il suffit d'un bruit comme par exemple la sonnerie d'un réveil, des impératifs de la vie quotidienne ou d'une demande de la part du thérapeute pour le sortir de son rêve éveillé.

***La personne hypnotisée peut-elle devenir « l'esclave » du thérapeute ?***

Non, car il n'y absolument aucune relation de maître à esclave lorsqu'il y a hypnose. L'hypnose est quelque chose qui se fait avec quelqu'un, dans une coopération étroite, et non pas dans un lien de domination. De plus, n'oubliez pas que, durant la transe, le patient demeure toujours conscient, il est simplement dans un état de relaxation agréable.

***Peut-on devenir addict à l'hypnose ?***

Non, c'est un peu comme si l'on disait que l'on peut devenir addict aux rêves.

***À partir de quel âge peut-on faire de l'hypnose ?***

Mes patients les plus jeunes ont entre 4 et 5 ans. Quant aux plus âgés, il n'y a pas vraiment de limite d'âge. Ma patiente la plus âgée avait 91 ans.

***Combien de séances faut-il pour guérir ?***

Difficile à dire, tout va dépendre de la problématique et du patient. Il m'est arrivé de rendre le sommeil à des insomniaques en une seule séance. Par contre, dans d'autre cas, le patient est revenu pendant plusieurs semaines, voire plusieurs mois. En autohypnose, la chose est différente. C'est une technique qui permet à la fois de se détendre et de changer, il est donc important de la pratiquer régulièrement. Vous sentirez vous-même quand le moment sera venu d'arrêter. Quant à savoir au bout de combien de temps les

choses changent, c'est une question dont la réponse va varier d'une personne à une autre et d'un problème à un autre.

***La personne hypnotisée est-elle endormie ?***

Non. Quand quelqu'un est en transe, il ne dort pas. Cette personne est consciente de tout ce qui se passe. En fait, bien souvent la personne hypnotisée est dans un état d'hyper-conscience qui lui fera remarquer des choses qu'elle n'aurait pas remarquées en temps normal. Bien sûr, si cette personne est fatiguée, l'hypnose va très souvent induire un passage de la transe hypnotique au sommeil naturel.

***Y a-t-il différents niveaux de transe ?***

Effectivement, suivant les cas, le patient peut être mis dans une transe légère ou plus profonde. Dans tous les cas, il reste conscient et le « résultat » ne dépend pas de la profondeur de la transe.

***Est-ce que l'hypnose est un don ?***

Pas du tout. C'est avant tout une technique, que tout un chacun peut apprendre et utiliser avec une certaine pratique. De même, l'autohypnose est une technique à la portée de tout le monde.

# INDEX

## DES TROUBLES, DES MAUX, DES DIFFICULTÉS ET DES SITUATIONS PROBLÉMATIQUES

### A

Accouchement 341, 345, 354, 375, 377, 382, 389, 390, 477  
Acrophobie, voir *Peur du vide* 194  
Addictions 313, 314, 319, 327, 328, 457, 476  
Adolescent 180, 402  
Aérodromophobie, voir *Peur de voler*  
Alcool 123, 323, 324, 359  
Alcoolisme, voir *Alcool*  
Alimentation 93, 253, 293, 294  
Alimentation de l'enfant 409  
Allergies 252, 253, 475  
Amour, voir *Femmes (relations avec les)*, *Hommes (relations avec les)* 120, 122, 145, 220, 270, 294, 308, 331, 336, 338, 340, 341, 342, 343, 345, 348, 349, 350, 354, 358, 359, 362, 364, 366, 377, 387, 388, 413, 459  
Angoisse du futur (chez l'adolescent et le jeune adulte) 453  
Angoisses 7, 169, 180, 185, 189, 191, 205, 206, 209, 210, 214, 215, 222, 282, 315, 316, 324, 346, 359, 371, 376, 381, 389, 390, 393, 394, 398, 428, 453, 454, 474, 477

Angoisses du matin 209, 210  
Angoisses face au nouveau-né 393, 477  
Anxiété 382, 393, 394, 453  
Aquaphobie, voir *Peur de l'eau* 184  
Arachnophobie, voir *Peur des araignées*  
Attaques de panique 217, 474  
Aviophobie, voir *Peur de voler*

### B

Bébé 33, 87, 294, 381, 382, 385, 386, 388, 390, 394, 397, 398, 413, 476, 477  
Boire, voir 323, 476  
Burn-out 7, 93, 133, 134, 135, 141, 153, 154, 270, 271, 473, 474

### C

Cancer 16, 34, 274, 275, 315  
Célibataire 236  
Céphalée de tension 241, 242, 246  
Chimiothérapie 274  
Choc émotionnel 268  
Cigarette, voir *Tabac* 313, 314, 315, 316, 319

- Concentration 77, 477  
 Concentration (difficulté de) 416, 419, 424, 428, 441, 442, 443, 444, 445, 452  
 Concentration (difficultés de, chez l'adolescent et le jeune adulte) 442  
 Concentration (difficultés de, chez l'enfant) 416  
 Confiance en soi (manque de) 7, 55, 93, 99, 100, 108, 166, 334, 359, 367, 427, 429, 473, 477  
 Confiance en soi (manque de, chez l'adolescent et le jeune adulte) 427, 429  
 Confiance en soi (manque de, chez l'enfant) 421  
 Corps 7, 15, 16, 20, 27, 31, 32, 33, 34, 35, 39, 49, 50, 55, 71, 73, 80, 81, 82, 85, 93, 102, 103, 104, 105, 121, 125, 126, 133, 134, 143, 145, 147, 151, 152, 155, 159, 163, 167, 170, 186, 197, 199, 200, 207, 213, 229, 239, 240, 243, 247, 250, 251, 253, 254, 255, 258, 259, 261, 265, 267, 268, 269, 272, 277, 280, 283, 284, 293, 295, 296, 298, 304, 305, 308, 310, 313, 317, 334, 335, 339, 340, 343, 344, 345, 348, 352, 355, 363, 364, 365, 369, 370, 377, 378, 383, 387, 388, 391, 392, 395, 420, 423, 427, 428, 434, 436, 443, 451, 458, 471, 475  
 Couple (difficultés dans le) 7, 49, 93, 112, 149, 175, 221, 231, 232, 233, 235, 263, 270, 301, 308, 331, 332, 341, 342, 346, 359, 363, 367, 370, 377, 399, 430, 476  
 Couple (usure du) 231  
 Créativité 428, 437, 477  
 Crises de panique 7, 93, 169, 170, 171, 214, 218, 474  
 Cynophobie, voir *Peur des chiens* 181
- D**  
 Décision (difficulté à prendre des) 107, 188, 316, 370, 373  
 Démangeaisons 256, 257, 475  
 Dentophobie, voir *Peur du dentiste* 198  
 Dépendance, voir *Addictions* 313  
 Dépression 7, 93, 133, 134, 135, 137, 141, 145, 146, 149, 150, 209, 210, 226, 227, 228, 270, 328, 345, 358, 359, 366, 370, 473  
 Déprime 86, 135, 137, 145, 146, 235, 257, 270, 271, 274, 345, 350, 473  
 Désir (manque de) 332, 341, 342, 346, 476  
 Deuil 225, 226, 227, 228, 232, 235, 236, 332, 474  
 Difficultés scolaires et universitaires (chez l'adolescent et le jeune adulte) 419, 424, 428, 441, 442, 443, 452  
 Dormir, voir *Sommeil*  
 Divorce, voir *Séparation*  
 Douleur 17, 20, 33, 63, 197, 198, 199, 225, 227, 228, 230, 240, 241, 245, 246, 247, 249, 251, 260, 261, 262, 389, 390  
 Douleurs de dos 150, 248, 249, 250, 260, 475
- E**  
 École 38, 74, 102, 103, 107, 115, 140, 201, 270, 372, 404, 405, 407, 416, 421, 428, 429, 433, 442, 445  
 Éjaculation précoce 362, 363, 476

- Émotion 35, 37, 64, 68, 268, 367, 387, 397  
 Émotions excessives, voir *Hyperémotivité*  
 Émotivité, voir *Hyperémotivité*  
 Endormissement 17  
 Endormissement (difficultés d') 281  
 Endormissement (difficultés d', chez l'enfant) 403  
 Énergie 30, 53, 141, 145, 146, 147, 148, 150, 152, 164, 234, 239, 256, 270, 272, 273, 280, 283, 285, 298, 299, 307, 352, 416, 417, 418, 419, 420, 473  
 Enfant 38, 39, 110, 178, 180, 190, 198, 204, 217, 219, 220, 235, 244, 253, 283, 372, 375, 377, 378, 382, 383, 386, 387, 388, 389, 394, 397, 398, 399, 401, 402, 403, 406, 409, 413, 415, 416, 417, 420, 421, 426, 437, 443, 474, 477  
 Entomophobie, voir *Peur des insectes*  
 Entretien d'embauche, voir *Recherche d'emploi*  
 Épreuves écrites et orales (chez l'adolescent et le jeune adulte) 418, 428  
 Épuisement, voir *Fatigue*  
 Équilibre (problèmes d'), voir *Vertige*  
 Érection 333, 337, 358, 359, 361, 362, 476  
 Éruptions cutanées 256  
 Études 19, 27, 34, 50, 153, 319, 428, 441, 445, 446, 453, 454  
 Examens 353, 428, 445, 453, 454, 477
- F**  
 Fatigue 134, 151, 154, 270, 271, 279, 280, 283, 359, 377, 416, 475  
 Fatigue chronique 154, 270, 271, 475
- Femmes (relations avec les) 93, 331, 334, 363  
 Fibromyalgie 267, 268, 271, 475  
 Frigidité 346  
 Fumer, voir *Tabac*
- G**  
 Grignoter 300, 301, 323, 475  
 Grossesse 382, 385, 386
- H**  
 Haschisch 319, 320, 476  
 Hématophobie, voir *Phobie du sang*  
 Hommes (relations avec les) 93, 308, 331  
 Horloge biologique 88, 111, 112, 377, 473  
 Hyperactivité 416, 477  
 Hyperémotivité 93, 115, 116, 427, 433, 473, 477  
 Hyperémotivité (chez l'adolescent et le jeune adulte) 433  
 Hypersensibilité (chez l'enfant) 421, 434, 477  
 Hypochondrie sexuelle 337
- I**  
 Idées noires 60, 137  
 Image de soi-même (mauvaise) 7, 93, 99, 102, 103, 473  
 Impuissance 267  
 Infertilité 377, 378, 476  
 Insomnie 57, 282, 289, 442  
 Intégration (difficultés d', chez l'adolescent et le jeune adulte) 429  
 Isolement (chez l'adolescent et le jeune adulte) 430

**J**

Jalousie 221, 366, 367, 413, 476  
 Jeune adulte 7, 93, 162, 339, 427, 477  
 Jeux (de hasard et d'argent) 327, 328, 476  
 Jeux vidéo 456, 457, 477  
 Joints 319, 320

**L**

Larmes 64, 107, 115, 116, 180, 235, 407, 421, 433  
 Larmes (chez l'enfant) 421  
 Libido (absence de) 345, 346

**M**

Maladie grave 150, 260, 274, 275, 475  
 Mal de dents 260, 475  
 Mal de dos, voir *Douleurs de dos*  
 Manger 33, 60, 149, 235, 260, 274, 276, 294, 295, 296, 300, 301, 302, 304, 305, 306, 307, 313, 323, 327, 368, 409, 410, 411, 432, 456  
 Manger (chez l'enfant) 409  
 Manger sans faim 304, 475  
 Manque de confiance en soi 93, 99, 166, 427, 429  
 Maternité 7, 93, 375, 376, 476  
 Maux de tête, voir *Céphalée de tension, Migraine*  
 Mère 107, 110, 119, 149, 157, 179, 184, 197, 241, 245, 246, 281, 294, 297, 298, 308, 338, 370, 372, 381, 382, 389, 399, 416, 437, 477  
 Migraine 34, 154, 242, 245, 246, 475

**N**

Nouveau-né 376, 393, 398, 413, 477  
 Nuits blanches 376, 397, 477

**O**

Orgasme (difficultés à atteindre l') 349, 350, 476  
 Overthinking 135

**P**

Panne sexuelle 359  
 Paranoïaques (tendances) 221, 474  
 Parents, voir aussi *Mère, Père* 74, 115, 119, 198, 218, 253, 267, 283, 308, 319, 370, 372, 375, 376, 398, 404, 413, 417, 418, 433, 445, 446, 454, 456, 458  
 Parler en public, voir *Peur de parler en public*  
 Partager (chez l'enfant) 95, 413, 414  
 Pénétration douloureuse 353  
 Pénis (taille du) 333, 334  
 Pensée magique 206, 450  
 Pensées qui tournent 136  
 Père 11, 87, 107, 116, 201, 227, 228, 258, 267, 268, 370, 417, 456  
 Peur de l'abandon 116  
 Peur de l'eau 184, 474  
 Peur de l'engagement 370  
 Peur de l'intimité 112  
 Peur de parler en public 101, 124  
 Peur des araignées 176, 474  
 Peur des autres 111  
 Peur des chiens 33, 181  
 Peur des insectes 172, 474  
 Peur des MST 338  
 Peur des résultats (chez l'adolescent et le jeune adulte) 453

Peur d'être quitté 231  
 Peur de voler 188, 189, 474  
 Peur du dentiste 197  
 Peur du futur 206  
 Peur du rejet 112  
 Peur du vide 193, 194, 474  
 Peurs 93, 112, 169, 170, 181, 185, 213,  
 309, 332, 337, 338, 359, 378, 381,  
 382, 386, 403, 428  
 Phobies, voir *Peurs*  
 Phobie du métro 213  
 Phobie du sang 201, 202, 474  
 Plaire (désir de) 93, 119  
 Plaisir (absence de) 332, 346, 349  
 Pleurs (chez l'enfant) 421  
 Poids 108, 150, 165, 271, 294, 295,  
 296, 300, 301, 305, 309, 315, 446  
 Pression familiale 309  
 Problèmes alimentaires 93, 293  
 Procrastination 165, 166  
 Propriété (sens de la, chez l'enfant) 413  
 Prurit, voir *Démangeaisons*

## R

Rapports sexuels 337, 345, 358, 363  
 Recherche d'emploi 93, 101, 128, 129,  
 130, 256  
 Recrutement, voir *Recherche d'emploi*  
 Regard des autres 100, 107, 217, 270,  
 274  
 Relations amoureuses, voir *Femmes*  
 (*relations avec les*), *Hommes (relations*  
*avec les)*  
 Relations aux parents, voir *Mère, Pa-*  
*rents, Père*  
 Relations sexuelles 231, 334, 338, 353  
 Rencontres (difficulté à faire des) 111  
 Réveils au milieu de la nuit 285

Réveils prématurés 279, 289  
 Rumination 137  
 Rupture, voir *Séparation*

## S

Scénario (répétition d'un) 188, 236,  
 241, 370, 371  
 Sensation de rejet (chez l'adolescent et  
 le jeune adulte) 429, 430  
 Séparation 119, 120, 149, 232, 235,  
 236, 281, 332, 345, 353, 354, 370  
 Sexualité 332, 337, 338, 341, 342, 345,  
 346, 359  
 Solitude 111, 300, 301, 323, 324, 330  
 Sommeil 7, 15, 16, 17, 35, 41, 42, 69,  
 78, 82, 85, 87, 93, 112, 117, 143, 149,  
 157, 161, 162, 165, 197, 205, 252,  
 268, 271, 279, 280, 281, 282, 283,  
 284, 285, 286, 287, 288, 289, 290,  
 291, 292, 302, 323, 331, 333, 344,  
 355, 369, 380, 398, 400, 403, 404,  
 405, 406, 407, 423, 424, 442, 453,  
 464, 465, 475, 477  
 Sommeil de l'enfant 403  
 Sommeil (léger) 285  
 Sommeil (manque de) 162, 280  
 Sommeil réparateur (absence de) 157  
 Stérilité, voir *Infertilité*  
 Stress 93, 133, 134, 135, 140, 141, 142,  
 154, 156, 158, 162, 166, 194, 202,  
 210, 245, 248, 249, 257, 300, 301,  
 346, 358, 359, 363  
 Surpoids 102, 119, 293, 359

## T

Tabac 314, 315, 359

Tension 125, 126, 130, 133, 134, 140,  
202, 241, 242, 243, 246, 247, 250, 327,  
349, 351, 352, 369, 379, 442, 443,  
451

Timidité 93, 95, 111, 456

Travail 101, 103, 108, 111, 112, 121,  
123, 128, 129, 130, 131, 133, 134,  
140, 145, 146, 153, 154, 155, 157,  
161, 166, 171, 181, 188, 206, 209,  
210, 213, 222, 228, 232, 245, 248,  
249, 256, 257, 264, 270, 271, 282,  
300, 301, 302, 305, 308, 309, 314,  
320, 323, 324, 328, 331, 334, 342,  
345, 350, 363, 367, 370, 371, 381,  
382, 394, 398, 403, 405, 417, 421,  
430, 434, 437, 438, 441, 445, 446,  
450, 454, 457

Tristesse 226, 227, 228, 229, 230, 370

## U

Usure de notre couple 231

## V

Vaginisme 353, 354

Vertige, voir *Peur du vide*

Vie sociale 308, 321, 327, 456

# TABLE DES MATIÈRES

Sommaire.....	7
Avertissement.....	10
Ce que vous allez trouver dans ce livre .....	11
<b>Partie 1 - De l'hypnose .....</b>	<b>13</b>
<b>Une brève histoire de l'hypnose .....</b>	<b>15</b>
De l'Antiquité.....	15
... À la Renaissance.....	15
... Jusqu'aux temps modernes .....	18
Et aujourd'hui ?.....	20
<b>Les différents courants de l'hypnose moderne.....</b>	<b>23</b>
L'hypnose classique .....	23
L'hypnose ericksonienne .....	25
La programmation neurolinguistique (PNL).....	25
Et les autres.....	25
<b>L'état des connaissances sur le cerveau, l'esprit et l'hypnose.....</b>	<b>27</b>
Le cerveau .....	27
Le conscient et l'inconscient.....	31
Le lien entre le corps et l'esprit.....	33
Et l'hypnose dans tout cela ? .....	35
<b>Comment l'hypnose et l'autohypnose fonctionnent-elles ?.....</b>	<b>37</b>
Dans notre inconscient, une bibliothèque d'émotions et de souvenirs unique ..	37
Notre inconscient est là pour nous protéger, parfois trop ! .....	38
L'hypnose et l'autohypnose pour modifier nos schémas inconscients .....	39
La transe, qu'est-ce que c'est ? .....	39
Un système qui n'est pas sans rappeler les rêves.....	41
<b>Partie 2 - La préparation au voyage .....</b>	<b>45</b>
Autohypnose ou hypnose ?.....	47
<b>Le choix de l'hypnose.....</b>	<b>49</b>
Comment choisir votre hypnothérapeute ?.....	51

Combien de séances ?.....	51
<b>Déterminer son objectif.....</b>	<b>53</b>
La malédiction du « pourquoi ? » au détriment du « comment ? » .....	53
Ne pas se tromper d'objectif .....	54
Définir son objectif aussi précisément que possible.....	56
La règle des 3 P pour valider son objectif.....	56
Quantifier son objectif .....	57
Trois techniques quand on ne parvient pas à poser un objectif .....	58
La baguette magique .....	58
Les boules de cristal.....	60
La question-miracle.....	61
<b>Pour entrer plus facilement dans le voyage hypnotique :</b>	
<b>l'Emotional Freedom Technique.....</b>	<b>63</b>
<b>Planifier sa séance d'autohypnose .....</b>	<b>69</b>
Quand pratiquer l'autohypnose ?.....	69
Où pratiquer l'autohypnose ?.....	69
Combien de temps faut-il prévoir ? .....	70
<b>Trouver son lieu-refuge .....</b>	<b>73</b>
Qu'est-ce qu'un lieu-refuge ?.....	73
Comment choisir ce lieu ? .....	74
Et si rien ne vient ?.....	74
Quand utiliser ce lieu ?.....	75
<b>La transe à la portée de tous .....</b>	<b>77</b>
Comment s'installer pour faire une transe.....	77
S'installer confortablement.....	77
Fermer les yeux.....	77
Ne pas s'empêcher d'éternuer.....	78
Comment entrer en transe.....	78
Ne pas s'inquiéter de sa capacité à entrer en transe .....	78
Ce qui compte, c'est l'état d'esprit !.....	78
Laisser les pensées filer .....	79
13 techniques pour entrer en transe .....	79
Un exemple de début de transe en cabinet .....	85
Pendant la transe.....	86
Approfondir la transe .....	86
Faire en sorte que la transe soit positive.....	86
Ne pas se soucier de la profondeur et de la qualité de la transe.....	87
Comment sortir de transe.....	87
« Décider » pendant la transe .....	87

Faire confiance à son horloge biologique.....	88
... Ou se fier plutôt à une horloge électronique.....	88
<b>Partie 3 - 81 troubles et maux</b>	
<b>et 81 trances pour voyager vers le mieux-être .....</b>	<b>91</b>
<b>Mode d'emploi de cette troisième partie.....</b>	<b>93</b>
Les troubles et les maux .....	93
Les cas.....	94
Les commentaires de l'hypnothérapeute .....	95
Un petit exercice avant de continuer votre séance .....	95
Un exemple de transe.....	96
Quelques pistes pour construire vos propres trances.....	97
Une autre idée de transe.....	97
Les autres trances de ce livre qui peuvent vous être utiles.....	97
Et après.....	98
<b>Le manque de confiance en soi et la mauvaise image de soi-même .....</b>	<b>99</b>
1. Une mauvaise image de soi-même .....	102
Un exemple de transe : le miroir de l'eau .....	104
2. Être plus sûr de soi .....	107
Un exemple de transe : le chêne centenaire.....	109
3. Une timidité excessive qui empêche de faire une rencontre amoureuse.....	111
Un exemple de transe : la promenade avec un compagnon .....	113
4. L'hyperémotivité.....	115
Un exemple de transe : le château impénétrable .....	117
5. Vouloir plaire à tout le monde.....	119
Un exemple de transe : l'île au trésor .....	121
6. Parler en public .....	123
Un exemple de transe : la présentation dans une salle vide.....	125
7. Préparer un entretien d'embauche quand on ne se sent pas sûr de soi .....	128
Un exemple de transe : luxe, calme et recrutement.....	130
<b>Le stress, le burn-out et la dépression.....</b>	<b>133</b>
8. Ça tourne toujours dans ma tête.....	136
Un exemple de transe : le moulin.....	138
9. Le stress au quotidien.....	140
Un exemple de transe : le chalet endormi .....	142
10. La déprime .....	145
Un exemple de transe : l'énergie solaire .....	147
11. La dépression.....	149
Un exemple de transe : le soleil au sommet de la colline.....	151

12. Le burn-out .....	153
Un exemple de transe : le parfum de la campagne .....	155
13. La détente – 1 .....	157
Un exemple de transe : le lac de montagne .....	159
14. La détente – 2 .....	161
Un exemple de transe : un massage sous les tropiques.....	163
15. La procrastination .....	165
Un exemple de transe : l'été, l'hiver, l'automne et le printemps.....	167
<b>Les peurs, les phobies, les angoisses et les crises de panique .....</b>	<b>169</b>
16. La peur des insectes.....	171
Un exemple de transe : une atmosphère douillette.....	174
17. La peur des araignées.....	176
Un exemple de transe : le livre de l'araignée .....	178
18. La phobie des chiens .....	180
Un exemple de transe : des rues calmes et tranquilles .....	182
19. La peur de l'eau .....	184
Un exemple de transe : la plage, le sable et la mer.....	186
20. La peur de voler.....	188
Un exemple de transe : de la cabine de projection au vol .....	190
21. La peur du vide, le vertige .....	193
Un exemple de transe : le pont sur le fleuve.....	195
22. La peur du dentiste .....	197
Un exemple de transe : la détente sécurisante.....	199
23. La phobie du sang .....	201
Un exemple de transe : la rose rouge.....	203
24. Les angoisses .....	205
Un exemple de transe : un présent tranquille.....	207
25. Les angoisses du matin.....	209
Un exemple de transe : le jardin de la tranquillité.....	211
26. Angoisse dans le métro.....	213
Un exemple de transe : les photos.....	215
27. Les attaques de panique .....	217
Un exemple de transe : l'enfant libéré .....	219
28. Des tendances paranoïaques.....	221
Un exemple de transe : une étoile dans le ciel.....	223
<b>Les deuils .....</b>	<b>225</b>
29. Le deuil.....	227
Un exemple de transe : les étoiles dans le firmament .....	229
30. Il m'a laissée seule .....	231

Un exemple de transe : un couloir lumineux .....	233
31. Les suites d'une rupture .....	235
Un exemple de transe : Le jokari du bonheur .....	237
<b>Le corps</b> .....	<b>239</b>
32. Les maux de tête liés à la tension .....	241
Un exemple de transe : les fibres musculaires .....	243
33. La migraine .....	245
Un exemple de transe : la descente .....	246
34. Les douleurs de dos .....	248
Un exemple de transe : se détendre sans se détendre .....	250
35. Les allergies .....	252
Un exemple de transe : dans une bulle transparente .....	254
36. Les problèmes de démangeaisons .....	256
Un exemple de transe : l'homme dans la forêt .....	258
37. Le mal de dents .....	260
Un exemple de transe : le froid qui soulage .....	261
38. Les vertiges .....	263
Un exemple de transe : le bateau amarré .....	265
39. La fibromyalgie .....	267
Un exemple de transe : la douceur d'une île tropicale .....	268
40. La fatigue chronique .....	270
Un exemple de transe : une plage avec des palmiers et des fleurs .....	272
41. Trouver les ressources intérieures pour traverser au mieux une maladie grave .....	274
Un exemple de transe : le jardin de la légèreté .....	276
<b>Le sommeil</b> .....	<b>279</b>
42. Trouver le sommeil .....	281
Un exemple de transe : le marchand de sable .....	283
43. Les réveils au milieu de la nuit .....	285
Un exemple de transe : retour au pays du rêve .....	287
44. Les réveils prématurés .....	289
Un exemple de transe : la place du village .....	291
<b>Les problèmes alimentaires</b> .....	<b>293</b>
45. Perdre du poids .....	295
Un exemple de transe : le goût de l'été .....	297
46. Arrêter de grignoter .....	300
Un exemple de transe : un doux fumet .....	302
47. Manger sans faim .....	304
Un exemple de transe : un repas simple .....	306

48. Maigrir pour rencontrer un partenaire .....	308
Un exemple de transe : le choix du chemin .....	310
<b>Les dépendances .....</b>	<b>313</b>
49. Arrêter de fumer .....	315
Un exemple de transe : les parfums de la forêt .....	317
50. Arrêter le haschisch .....	319
Un exemple de transe : une autre planète .....	321
51. Boire modérément .....	323
Un exemple de transe : la dégustation .....	325
52. L'addiction aux jeux .....	327
Un exemple de transe : la rencontre .....	329
<b>Les relations amoureuses et le couple .....</b>	<b>331</b>
53. La honte de son pénis .....	333
Un exemple de transe : profiter du moment présent .....	335
54. Sexuellement hypocondriaque .....	337
Un exemple de transe : sur la plage .....	339
55. Le manque de désir .....	341
Un exemple de transe : les caresses que vous aimez .....	343
56. Je pense que je suis frigide .....	345
Un exemple de transe : dans un bar, et plus si affinités .....	347
57. Parvenir à l'orgasme .....	349
Un exemple de transe : l'orage .....	351
58. La pénétration douloureuse .....	353
Un exemple de transe : le panier en osier .....	355
59. Les problèmes d'érection .....	358
Un exemple de transe : l'escalade du plaisir .....	360
60. Les problèmes d'éjaculation précoce .....	362
Un exemple de transe : dans un lit .....	364
61. Ma jalousie me rend malade .....	366
Un exemple de transe : mieux que des murailles .....	368
62. Toujours le même scénario .....	370
Un exemple de transe : « Fais bien attention... Fais bien attention... Fais bien attention... » .....	372
<b>La maternité .....</b>	<b>375</b>
63. L'infertilité .....	377
Un exemple de transe : le jardin après la pluie .....	379
64. Gérer les peurs d'avant la naissance .....	381
Un exemple de transe : souvenirs d'enfance .....	383
65. La communication entre la maman et le bébé avant la naissance .....	385

Un exemple de transe : la fusion des premiers mois.....	387
66. Les douleurs de l'accouchement .....	389
Un exemple de transe : un massage tout doux .....	391
67. Les angoisses face au nouveau-né.....	393
Un exemple de transe : un mur transparent.....	385
68. Les nuits blanches à l'arrivée du bébé .....	387
Un exemple de transe : la promenade de la mère et de l'enfant .....	389
<b>L'hypnose douce pour les enfants.....</b>	<b>401</b>
69. Le sommeil qui ne vient pas .....	403
Un exemple de transe : le sommeil du vicomte .....	404
70. J'aime pas les épinards.....	409
Un exemple de transe : les épinards, c'est pas bon ! .....	410
71. Apprendre à partager.....	413
Un exemple de transe : je ne veux pas qu'elle disparaisse ! .....	414
72. L'hyperactivité .....	416
Un exemple de transe : des gestes lents pour courir plus vite .....	417
73. L'émotivité, l'hypersensibilité .....	421
Un exemple de transe : la victoire .....	422
<b>Les jeunes : adolescents et jeunes adultes.....</b>	<b>427</b>
74. Le manque de confiance en soi .....	429
Un exemple de transe : la main sur son épaule .....	430
75. L'hyperémotivité.....	433
Un exemple de transe : une maison, un château, une tour.....	435
76. Accroître sa créativité.....	437
Un exemple de transe : un écran blanc de couleur .....	439
77. La concentration .....	441
Un exemple de transe : tirer à l'arc.....	443
78. Mieux préparer ses examens.....	445
Un exemple de transe : en route pour Salt Lake City .....	447
79. Se préparer pour un oral.....	449
Un exemple de transe : la salle d'examen.....	451
80. Gérer les angoisses face à la peur des résultats .....	453
Un exemple de transe : le train dans la campagne .....	455
81. Les jeux vidéo.....	456
Un exemple de transe : la rencontre dans un parc .....	458
<b>Annexes.....</b>	<b>460</b>
FAQ .....	461
Index des troubles, des maux, des difficultés et des situations problématiques.....	465

# REMERCIEMENTS

Merci à toi, Sonia, pour ton soutien et ta patience. Tu es la plus merveilleuse des femmes et la plus merveilleuse des muses.

Un grand merci, aussi, à toute l'équipe des Éditions Leduc.s. Travailler avec vous c'est un peu travailler avec une grande famille, c'est un plaisir dont je ne me lasse pas.

Pour ce livre, j'aimerais en particulier remercier Karine Bailly dont la gentillesse et le dynamisme est une source d'inspiration et d'émerveillement toujours renouvelé. Merci à Liza Faja pour son amicale patience et la justesse de ses mots lorsque l'écrivain solitaire a besoin d'un encouragement. Merci également à Lara Boso qui a orchestré cette publication de main de maître, et à Élise Iwasinta et Aurélien Fleureau qui se sont occupés de la partie audio. Merci à Caroline Fait et à Élisabeth Chardin qui ont donné une touche finale pour offrir au lecteur ce bel ouvrage. Merci à Hélène Lorillard et Caroline Obringer pour leur efficacité à faire connaître les résultats de mon labeur. Et enfin, *last but not least*, merci à Pierre-Benoît de Veron et Stéphanie Piotrowski pour leur soutien logistique.

## TÉLÉCHARGEZ ET ÉCOUTEZ LES 81 TRANSES DU LIVRE !

Retrouvez les 81 tranches du livre *via* notre application Marque-Page ou téléchargez-les sur la page : <http://blog.editionsleduc.com/bible-hypnose.html>



### MARQUE-PAGE

Séances audio, vidéos explicatives, interviews, liens... Nos livres s'animent désormais grâce à des contenus digitaux exclusifs ! Il vous suffit d'ouvrir l'application pour scanner la page du livre, et vous découvrirez alors des contenus originaux pour aller encore plus loin dans la lecture de nos livres.

#### Comment ça marche ?

Marque-Page vous permet de flasher les livres des éditions Leduc.s.

- Téléchargez l'application et ouvrez-la
- Flashez les pages de nos livres où apparaît le logo « Marque-Page »
- Découvrez des contenus exclusifs directement sur votre smartphone ou votre tablette !

