



Pratiquer l'autohypnose

Albane Templier hypnothérapeute

L'autohypnose consiste à pratiquer seul la transe hypnotique.

Après quelques séances d'hypnose avec le thérapeute, il est en effet possible de retrouver, par soi-même, les bienfaits de la transe hypnotique.

Je présente ici une démarche d'autohypnose et quelques techniques d'induction hypnotique.

L'induction est la démarche par laquelle le thérapeute vous amène à l'état de conscience modifiée que l'on appelle la transe hypnotique.

Ces techniques vous permettent de poursuivre le travail effectué en séance ou de retrouver, quand vous en avez besoin, un état de détente et de relaxation profonde.

Essayez diverses méthodes et choisissez celle qui vous convient le mieux.

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

Principes d'autohypnose Quelle voix vous guide en auto-hypnose ?

En séance d'hypnose le thérapeute vous guide par sa voix.

En autohypnose vous allez vous guider vous-même grâce à votre dialogue intérieur, la voix que vous pouvez entendre lorsque vous pensez ou lorsque vous lisez.

Prenez conscience du rythme de votre respiration et laissez votre voix intérieure s'exprimer au rythme de votre respiration soit sur l'inspiration soit sur l'expiration ou sur les deux alternativement.

Cette voix intérieure pourra s'estomper lors de la transe. En vous adressant à vous-même vous pourrez utiliser votre prénom ou vous tutoyer et lorsque vous parlerez d'une partie de votre corps vous en parlerez comme si cette partie du corps était extérieure à vous-même « cette main, le souffle, etc. » ou comme si quelqu'un d'autre parlait de cette partie de votre corps : « ta main, ton souffle, etc. » plutôt que « ma main, mon souffle... ».

Un accompagnement musical peut vous aider.

Quand pratiquer l'autohypnose ?

Vous pouvez pratiquer l'autohypnose à tout moment de la journée.

L'expérience d'autohypnose est cependant meilleure pendant la phase de repos ultradien. Ces cycles ultradiens correspondent à ceux du sommeil, qui se continuent naturellement et plus ou moins inconsciemment pendant la journée. Le repos ou creux ultradien est cette période de 20 minutes où l'état de conscience se modifie naturellement (rêverie, distraction, etc.)

On trouve chez les personnes surmenées ou souffrant de fatigue chronique, une perturbation de ces rythmes. Se recadrer dans ces rythmes apporte des bénéfices appréciables.

Il est donc bénéfique de repérer ces rythmes et de faire une pause dans le creux, ce moment par exemple où on lit trois fois la même page sans rien comprendre, où on ne comprend plus vraiment ce qui est dit, où on se surprend à fixer un coin de table depuis un temps indéfini tout en étant comme absent.

Autant s'arrêter pour se consacrer à soi. Cette pause ultradienne, si elle est respectée et bien réalisée, permet également de récupérer d'un mauvais sommeil. La séance peut avoir une durée de 10 à 15 minutes.

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

Où pratiquer l'autohypnose ?

Installez-vous confortablement dans un endroit tranquille où vous n'allez pas être dérangé.

Il peut être également intéressant de faire des séances dans un lieu extérieur : dans un parc, bercé par les bruits de la nature ou ceux d'enfants qui jouent, au bord d'une rivière, etc. ou encore dans un endroit pouvant paraître, a priori, moins inspirant comme une gare, un restaurant, même bruyant, où vous profiterez d'un temps d'attente.

Vous pourrez faire l'exercice de réduire le bruit environnant ou de le transformer (les bruits et les dialogues entremêlés deviennent le bruit de mouettes et des vagues, etc.)

Quelle posture adopter ?

Notre façon de nous tenir a un effet profond sur les émotions et les états mentaux dont nous faisons l'expérience.

Vous pouvez être assis ou allongé. Votre posture doit vous permettre de vous détendre dans une position confortable mais également de rester alerte et attentif. La posture peut être relaxée ou tonique.

Certains peuvent ressentir, lors de la transe une raideur du corps (catalepsie), d'autres plutôt un relâchement.

Mais vous pouvez être relâché, dans un fauteuil, comme lors de vos séances en hypnothérapie ou encore expérimenter d'autres postures, qui même si elles peuvent paraître insolites, vous conviennent.

Une fois installé, prenez une lente et profonde inspiration que votre corps et votre esprit associeront symboliquement à l'entrée en transe.

Déterminez et formulez votre objectif pour votre séance d'autohypnose.

Vous allez faire une séance d'auto-hypnose pour répondre à un objectif.

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

Aussi, avant de commencer ou lors de l'entrée en transe (après la fermeture des yeux) il peut être bon de prendre un instant pour penser à ce que vous attendez de votre séance et de formuler, pour vous-même (métaphoriquement à votre « esprit »), une question ou un souhait que vous exprimerez en termes positifs — rappelez-vous : l'esprit n'aime pas les « ne pas » —. Par exemple : Qu'est-ce qui m'amènera, mon esprit, à me nourrir à nouveau sainement ?

Comment saurai-je, mon esprit, que j'ai fait le meilleur choix ? Comment serai-je, mon esprit, lorsque mes difficultés auront disparu ? Mon esprit, permet-moi de savoir ce que je désire vraiment. Mon esprit, indique-moi comment trouver la voie de la sérénité ? Que faut-il que je fasse, mon esprit, pour... ? etc.

Lors de l'entrée en transe, inscrivez mentalement votre question ou votre souhait comme il vous vient de l'imaginer : sur une plage de sable que vous connaissez ou que vous imaginez, dans une bulle de savon que vous tiendrez entre vos mains, dans un arbre à souhait, etc. Mettez les mots en couleurs, en relief, sculptez-les,

etc. et relisez plusieurs fois cette phrase tel un mantra puis poursuivez par la démarche d'induction hypnotique qui vous convient

Quelques techniques d'auto-induction hypnotique

La méthode naturaliste

Quand vous êtes fatigué, irritable, décidez de faire une pause.

Fermez les yeux et recherchez dans quelle partie de votre corps vous vous « sentez bien » ; un endroit que vous ressentez ou imaginez comme moins tendu. Ce peut être un bras, une main, etc. Sentez la détente de cette partie du corps et imaginez ce bien être se propager dans tout votre corps et s'approfondir.

Laissez venir à vous des expériences passées de bien-être, sans trop y penser, laissez revenir les bonnes sensations afin de trouver les ressources pour faire face à vos difficultés actuelles ; laissez-vous aller : « autorisez votre inconscient à faire ce qu'il a à faire, comme il doit le faire ».

Au bout d'un certain temps, vous reprendrez naturellement conscience.

Vous vous rendrez compte que 10 à 15 minutes se sont écoulées.

Remarquez les effets bénéfiques, les changements agréables ainsi que votre capacité à faire face aux choses ! Décidez de recommencer à chaque fois que cela sera nécessaire.

Exemple : « Je me sens déconcentré, peut-être fatigué... ou j'ai l'impression d'avoir besoin de faire une pause... je me rends compte que je suis irritable... alors je peux considérer cela comme un signal m'indiquant le moment de faire une expérience utile, pour moi et ma vie.

Je décide de chercher en moi l'endroit où je me sens le plus à l'aise... et au fur et à mesure que je m'installe intérieurement, je perçois comme une certaine sensation de bien-être qui s'étend et s'approfondit... et alors que je me demande comment mon inconscient va utiliser, naturellement et spontanément, d'une façon positive, mes expériences passées, mes connaissances conscientes et inconscientes, il va découvrir les solutions à mes questions actuelles, sans que je n'aie rien à faire de particulier.

Quand, au bout d'un moment, je me rends compte que je suis plus conscient de moi-même et des choses du dehors, je peux regarder l'heure et m'apercevoir que 10 à 15 minutes se sont écoulées.

Je vais être curieux des changements agréables, surprenants et bénéfiques qui vont commencer à se mettre en place dans ma vie et décider de recommencer

cette expérience agréable, chaque jour, à chaque fois que cela me paraîtra nécessaire ou lorsque j'en aurai envie. »

La spirale des sens

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

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

Prenez conscience de 3 éléments auditifs : « Et pendant ce temps,... tu entends le bruit de ta respiration, ... et le tic-tac de la pendule... pendant que de l'extérieur... te parviennent les bruits de la rue... etc. » Prenez conscience de 3 sensations dans votre corps ou émotions : « Et tes paupières deviennent lourdes... alors que tu sens l'air pénétrer dans les poumons... et que tu sens la poitrine monter doucement au rythme de ta respiration, etc. »

Placez une suggestion : « Et à chaque inspiration... tu entres de plus en plus profondément en transe... » Laissez votre regard se fixer sur quelque chose et poursuivez sans quitter cette cible des yeux.

Prenez conscience de 3 éléments visuels que vous voyez avec votre vision périphérique, puis 3 éléments auditifs, puis 3 sensations.

Puis fermez les yeux et revoyez mentalement, avec le plus de détails possibles, votre environnement puis, toujours mentalement, focalisez-vous plus particulièrement sur 2 éléments visuels puis poursuivez en vous concentrant sur 2 éléments auditifs, et 2 sensations ou émotions, suivies d'une suggestion : « Et plus tu respirez, plus tu entres en transe maintenant. »

Puis, mentalement, focalisez-vous sur un élément visuel, enchaînez par un élément auditif, puis une sensation, puis à nouveau une émotion suivie d'une suggestion d'approfondissement de la transe.

Le voyage en esprit

Vous pouvez entrer en transe hypnotique grâce à n'importe quel « voyage en esprit » : une métaphore qui vous permettra de vous évader de l'instant présent. Un peu

à la manière des enfants qui jouent avec leurs poupées, leurs voitures, leurs soldats,... en se racontant des histoires.

Prenez une lente et profonde inspiration en fermant les yeux puis imaginez-vous devenir un « oiseau » et survoler des paysages, vous pouvez vous imaginer plonger dans un monde sous-marin pour y découvrir les merveilles.

Vous pouvez rêver faire des voyages hors de votre corps ou dans des mondes « parallèles ». Inventez simplement une histoire qui vous plaise, qui vous passionne, qui vous « absorbe ».

Les signes de transe hypnotique

Au début, vous éprouverez peut-être des sensations de transe légère mais cela n'a pas d'importance et vous ressentirez tout de même les bienfaits de vos séances. Soyez attentif à vos signes de transe et apprenez à les reconnaître.

Au fur et à mesure de votre pratique, ces signes peuvent évoluer et la transe pourra s'approfondir avec une pratique répétée et régulière.

Lors de vos séances en hypnothérapie, lorsque le thérapeute vous guidait, vous avez pu remarquer quelques sensations particulières : mouvements involontaires dans les différentes parties du corps, détente, bâillements répétés, sensation de lourdeur ou de légèreté, catalepsie (rigidité), tressautements musculaires, sursauts, frissons, mouvement des yeux, battement des paupières, larmes physiologiques, ralentissement ou accélération du rythme respiratoire, picotements, sensations d'anesthésie, hallucinations, distorsion du temps, etc.

En retrouvant lors de votre pratique les mêmes sensations vous confirmerez votre entrée en transe hypnotique tout en amplifiant celle-ci.

Une fois en transe hypnotique

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

Ne faites rien de particulier.

Laissez-vous simplement aller à ce qui vous vient. « Regardez passer » vos pensées.

Imaginez-vous, par exemple, allongé sur une pelouse bien épaisse, regarder la cime des arbres puis observer passer les nuages comme chacune de vos pensées. Repensez à une histoire que je vous ai racontée en séance ou simplement à quelques mots ou quelques images qui vous ont marqués.

Partez dans un souvenir agréable.

Comme lors des séances en hypnothérapie, vous pouvez commencer par voir ce souvenir de l'extérieur comme, par exemple, dans une bulle de savon dans laquelle

vous mettez tous les éléments de ce souvenir : paysage, lieu, personnes, etc. puis par vous voir, vous-même, dans la bulle.

Entrez ensuite dans la bulle puis dans votre corps, et parcourez, comme dans la spirale des sens, toutes les modalités sensorielles présentes dans ce souvenir.

Ainsi vous vous associez pleinement à toutes les sensations, les plus minimes soient-elles comme la couleur du ciel, le vent dans les cheveux, une voix, un bruit, une musique, votre émotion, etc. pour revivre vraiment ce moment.

Ce peut-être aussi un endroit où vous vous sentez parfaitement en sécurité, comme sous la couette de votre lit.

Laissez votre intuition choisir le meilleur souvenir pour vous et gardez-le pour y revenir chaque fois que vous voulez partir en autohypnose.

Faites un travail de visualisation. Cette technique vise à vivre mentalement, par anticipation, la situation que vous visez. Il peut s'agir de ressentir un bien-être, un nouveau comportement, une nouvelle capacité face à une situation ou l'atteinte de tout autre objectif et aussi, dans le cas, d'une maladie, de stimuler la guérison en imaginant le fonctionnement des organes ou du système immunitaire.

Bien que l'on parle de « visualisation » vous vous projetterez dans la situation souhaitée en imaginant ce que vous ressentez au travers de toutes les modalités sensorielles.

Vous pouvez renforcer votre ressenti par un dialogue intérieur positif.

Pour un travail sur la santé, vous pouvez imaginer, de manière métaphorique, l'action du système immunitaire, comme, par exemple, des petits soldats s'attaquant aux cellules malades.

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

A vous de jouer, prenez du plaisir et n'oubliez pas que chaque jour il faut regarder les signes positifs qui jalonnent votre vie !