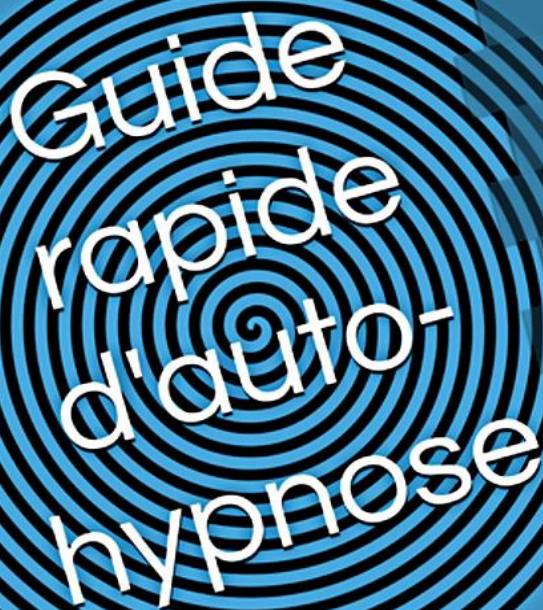


Philippe Korn



Guide
rapide
d'auto-
hypnose

Mieux-Etre.coach

Guide rapide d' **auto-hypnose**

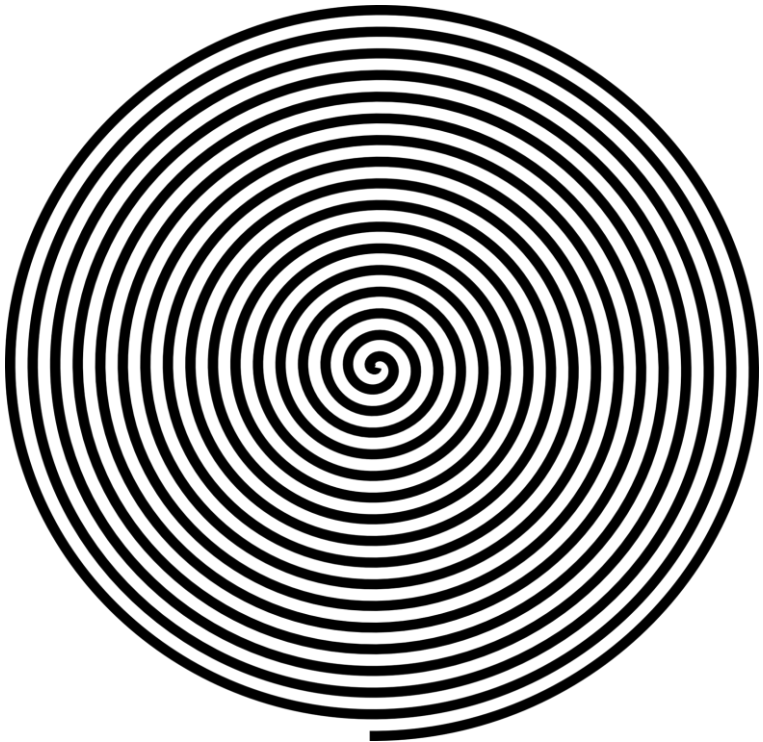
Du même auteur

Guide rapide de confiance en soi

Guide rapide des petites pensées à emporter

Guide rapide anti-stress

Guide rapide d'
auto-hypnose



Philippe Korn

© Philippe Korn 2019
Tous droits réservés

À tous ceux qui ont chuté,
et qui ont trouvé la force de se relever

Remerciements :

Immense merci à Éliisa et à Christine
pour leurs relectures, leur patience et leurs conseils.

Sommaire :

1. Introduction
2. Définitions
3. Ce que l'hypnose n'est pas
4. Historique
5. L'inconscient
6. Le VAKOG
7. Formulation
8. Détermination d'objectif
9. La séance d'auto-hypnose
10. Inductions
11. Approfondissement
12. Fusibles, zone de confort
13. Applications
14. Retour, ré-association
15. Et si ça ne marche pas ?
16. Les mp3
17. Conclusion

Annexes

1

Introduction

Bonjour,

Avant tout, je vous remercie d'avoir choisi cet ouvrage.

Je souhaite qu'il vous étonne, qu'il vous amuse, qu'il vous aide et pourquoi pas, qu'il vous donne envie d'aller plus loin.

Il s'adresse aussi bien aux femmes qu'aux hommes, aux jeunes et aux moins jeunes.

L'hypnose est une discipline en plein développement, y accéder est de plus en plus aisé, en ville et à la campagne. Son efficacité n'est plus à démontrer et elle est en constante évolution.

Au fil de ces pages, je vais vous expliquer les bases de cette pratique millénaire pour les rendre non seulement accessibles, mais aussi utiles au quotidien.

Pour rester le plus clair possible, j'ai volontairement évité les formulations « scientifiques et techniques » et surtout les nombreux délires « New Age », ce guide se veut accessible à tous et libre de tout dogme.

À aucun moment je ne prétends traiter le sujet de manière exhaustive. Je souhaite le plus simplement possible mettre en lumière l'essentiel des mécanismes à connaître pour s'adresser à son inconscient de manière positive et imagée et pour s'épanouir jour après jour un peu plus dans sa vie privée et professionnelle.

Bien entendu, l'hypnose reste une approche complémentaire qui ne se substitue pas à la médecine classique.

Ce livre se veut un manuel de découverte pour alimenter votre culture générale et surtout votre curiosité.

Je vous souhaite une bonne lecture !

Philippe Korn

PS : vous l'aurez compris, toutes les formulations de ce livre sont épicènes.

2

Définitions

C'est toujours intéressant de définir clairement ce dont on va parler.

Commençons donc par cette définition de l'hypnose, extraite du Larousse médical :

« Technique propre à induire un état de sommeil partiel, différent du sommeil habituel. L'état obtenu par hypnose préserve certaines facultés de relation, en particulier entre l'hypnotiseur et le patient, mais entraîne une capacité d'abstraction par rapport à la réalité extérieure... »

Plusieurs points intéressants sont à relever :

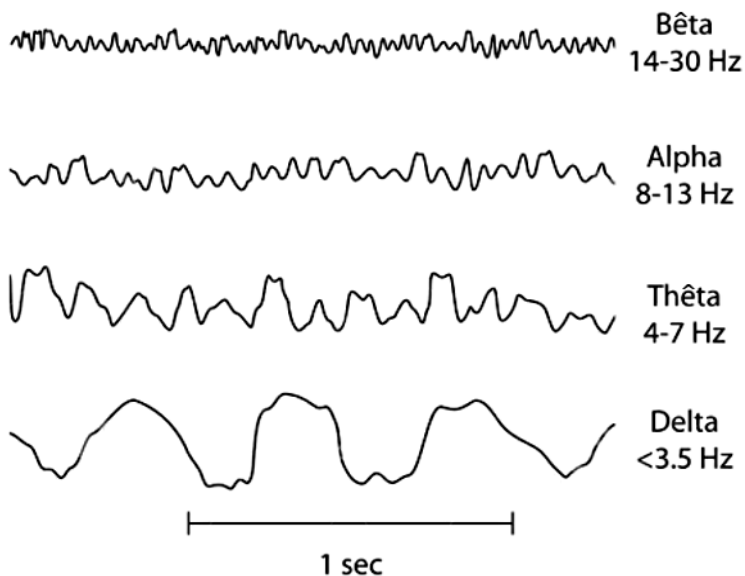
- L'état d'hypnose n'est pas identique au sommeil que nous connaissons chaque jour. Ce « sommeil partiel » est en effet un entre-deux. Vous avez déjà, au moment de glisser dans une agréable sieste, ressenti ce moment où vous entendiez encore les bruits de la rue, mais avec l'impression qu'ils étaient loin... très loin... ou cette sensation d'être encore là, mais d'être aussi un peu ailleurs. Ne cherchez plus, c'est ça l'état d'hypnose !

C'est en fait par facilité de langage que nous utiliserons plus tard un vocabulaire qui tourne autour du sommeil, même si ça n'en est pas. Merci pour votre indulgence ;-)

- Vous conservez vos facultés de relation. On peut, par exemple, être en hypnose les yeux ouverts, écouter des questions et y répondre de façon très cohérente. Ce lien est utilisé par l'hypnothérapeute durant une consultation en cabinet, c'est même le canal par lequel les changements sont apportés. S'il n'est pas nécessaire de cristalliser toute votre attention sur les propos du thérapeute, il n'est cependant pas question de perdre tous ses repères ni de délirer : on parle d'hypnose, pas de LSD !
- On entraîne une capacité d'abstraction. On arrive ainsi à voir les choses avec un certain recul, ou à les considérer sous un nouvel angle. Voilà la clef qui va nous permettre de travailler sur nous-même.
- La réalité extérieure... Comme nous le verrons dans le chapitre « le VAKOG », je pinaille un peu en préférant évoquer « ce que chacun perçoit de la réalité extérieure ».

*

On décrit en général l'hypnose comme un état modifié de conscience (EMC) par opposition à l'état ordinaire de conscience (EOC). On peut le visualiser sur un électro-encéphalogramme par le changement de l'activité électrique du cerveau.



- L'état *bêta* est l'état ordinaire de conscience¹, c'est l'état d'éveil durant lequel nous pouvons jouir de nos capacités intellectuelles, raisonner, calculer, agir et vaquer à nos occupations quotidiennes.

¹ Je vous épargne les plaisanteries à ce propos ...

- L'état *thêta* correspond au sommeil paradoxal, le moment où nous rêvons et où nos yeux bougent sous nos paupières closes.
- L'état *delta* est l'état du sommeil profond, on dort à poing fermé et par rapport à notre sujet, ça n'a pas d'intérêt.
- Ce qui a de l'intérêt pour nous, c'est l'état *alpha* qui se situe avant l'état *thêta*.
C'est le fameux entre-deux dont je vous parlais. Dans cet état, le cerveau est d'une certaine façon à la frontière du rêve, plus *intuitif*, plus *créatif*, plus *réceptif*. Bref, il est dans un état idéal pour prendre en compte les *suggestions* de changement que nous souhaitons lui proposer grâce à l'hypnose.

Vous l'avez compris, chaque jour, nous passons donc régulièrement par l'état *alpha*, sans nous y arrêter, au moment de nous endormir et de nous réveiller.

En fait, dans la journée, nous vivons plusieurs cycles qui nous font entrer en état *alpha*.

Vous connaissez ces moments de la journée où vous êtes « dans la Lune » ?

Certaines pratiques favorisent aussi cet état, comme la méditation par exemple, mais sans forcément le savoir, le rechercher ou encore savoir l'exploiter.

La pratique de l'hypnose est donc le moyen *technique* pour entrer en état *alpha*, y rester et l'utiliser à bon escient.

Technique : j'insiste sur ce terme, car « faire de l'hypnose » c'est uniquement utiliser un ensemble de techniques et rien de plus.

Il n'y a aucun don, aucun pouvoir, aucune capacité particulière à posséder.

Comme on apprend à éplucher des patates ou à conduire une voiture, on apprend à hypnotiser.

C'est tout.

Voilà, je l'ai dit et j'y reviendrai.

*

Voyons maintenant une autre définition : La suggestion.

Le dictionnaire nous dit que c'est l'action de suggérer².

Suggérer : « Présenter, proposer à quelqu'un une idée, lui inspirer un acte. Évoquer quelque chose, faire naître une pensée, une image, une idée ».

Dans cette définition, c'est intéressant de relever qu'il s'agit de *proposer* des choses et non pas de les *imposer*.

² Merci le dictionnaire !

En hypnose, on travaille de manière à ce que les suggestions soient suffisamment fortes ou pertinentes pour qu'elles puissent contrebalancer les manifestations que l'on souhaite modifier.

Elles peuvent, comme c'est expliqué, transformer des idées ou des actes. Par exemple « je suis nul » ou « je fume » peuvent devenir « je suis quelqu'un de valable » (idée) et « je cesse de fumer » (comportement).

La suggestion est le travail que l'on va effectuer après être entré en état *alpha*.

En effet, l'état d'hypnose, s'il est très reposant (on estime que 15 minutes d'hypnose équivalent à environ 60 minutes de sommeil), n'apporte rien de par lui-même. Il ouvre simplement la porte de l'inconscient, à nous alors d'y apporter quelque chose de constructif.

*

Enfin, mettons-nous d'accord sur ce qu'est l'auto-hypnose.

C'est le fait de modifier soi-même son état de conscience puis de se prodiguer des suggestions positives.

Il s'agit donc de pratiquer l'hypnose *sur soi-même*.

Quand je parle d'hypnose en général dans ces lignes, c'est toujours à ramener à l'auto-hypnose et donc à soi.

Le but de ce livre n'est pas de pratiquer sur vos amis, enfants, collègues ou que sais-je.

Ces pages ne font pas de vous un hypnothérapeute.

Travailler sur une autre personne en hypnose est une démarche plus complexe et plus délicate.

Profitez simplement des éléments qui vous sont expliqués pour découvrir cette étonnante ressource qui est en vous.

*

L'essentiel

L'hypnose est un état modifié de conscience naturel, banal et universel que tout le monde expérimente régulièrement durant sa vie, sans forcément le savoir.

Cet état nous rend plus favorable à recevoir et à ancrer en soi des suggestions.

3

Ce que l'hypnose n'est pas

Ce sera peut-être surprenant à lire, mais je pense très important d'évacuer plusieurs idées fausses, pour ne pas dire certains fantasmes.

Si parmi les points suivants, plusieurs vous semblent ridicules ou vous font rire, gardez en tête que ce sont des questions qui m'ont très sérieusement été posées.

Alors autant y aller...

L'hypnose n'est pas une baguette magique.

J'aimerais pourtant que ce soit le cas, mais on ne peut pas régler tous les problèmes de comportement, réparer toutes les vies, effacer toutes les épreuves, faire repousser les jambes amputées, etc. C'est important de relever que l'hypnose n'est pas indiquée chez les personnes dont le psychisme est altéré par la maladie ou par certaines substances.

On ne devient pas une marionnette.

J'avais déjà effleuré la question : vous gardez toujours votre libre arbitre sous hypnose. On ne peut pas vous contraindre à faire ou dire des choses qui ne vous conviennent pas.

Vous avez peut-être assisté à des spectacles qui vous donnaient l'impression que l'artiste avait une emprise totale sur ses sujets, mais la réalité est différente. Les spectateurs invités à monter sur scène sont sélectionnés au début du show

grâce à leurs réactions au discours de
l'hypnotiseur, ou grâce à des petits tests.



Leur réceptivité élevée fait d'eux des volontaires qui ont envie de jouer le jeu des suggestions qui leur seront faites. Bref, au fond d'eux-mêmes, ils veulent faire partie du spectacle et c'est grâce à cela que l'assistance pourra s'amuser autant qu'eux.

En hypnose, on n'acquiert pas de pouvoirs surnaturels, on ne lévite pas, on n'entre pas en contact avec des créatures célestes ni avec les défunts.

Pour les amateurs de vies antérieures et de régressions de tout poil, sachez qu'environ 40% des souvenirs retrouvés sous hypnose sont inventés de toutes pièces.



On ne pratique pas d'opération à cœur ouvert sous hypnose. Même si c'est un puissant allié de la médecine, l'hypnose à elle seule ne permet pas de se passer de l'anesthésiste. Elle offre en fait un moyen de gérer l'angoisse du patient, de modifier la perception de la douleur et de réduire les doses de produits chimiques utilisés. Enfin, elle lui permet ensuite de récupérer plus vite, ce qui est déjà considérable.

La confusion a été entretenue par des médias un peu trop enthousiastes, en septembre 2018. Plusieurs parmi eux ont parlé d'une spectaculaire opération à cœur ouvert pratiquée sous hypnose au CHU de Lille. Il s'agissait en fait d'un Monsieur de 88 ans, qui a subi un remplacement de valve aortique. C'est une opération bien plus légère, pratiquée sous anesthésie locale et pour cette fois, avec l'aide de l'hypnose.

On ne reste pas « bloqué » en hypnose. Nous l'avons vu, c'est *comme* le sommeil, donc tôt ou tard, ça s'arrête.

*

L'essentiel

L'hypnose n'a rien de surnaturel, ni de mystique.

C'est un état physiologique naturel que tout le monde peut expérimenter, tout simplement.

4

Historique

Les aspects extraordinaires que je viens d'évoquer ont valu à l'hypnose une réputation sulfureuse durant des siècles.

Pourtant, c'est une discipline connue depuis l'antiquité.

Pour comprendre un peu mieux les origines des pratiques actuelles, un très bref historique est intéressant.

On trouve les premières traces de l'hypnose sur des tablettes sumériennes il y a environ 4000 ans.

Les Grecs eux aussi pratiquaient ce qu'ils appelaient « la médecine par les songes ».



L'Europe moyenâgeuse considèrera les phénomènes hypnotiques comme des manifestations diaboliques ce

Je vous ai offert les 35 premières pages de ce livre.

Pour lire la suite :

<https://www.philippekorner.fr/guiderapidedautohypnose>

Ou :

Disponible sur
amazon

The Amazon logo, featuring the word "amazon" in a bold, black, sans-serif font with a curved orange arrow underneath it, pointing from the letter 'a' to the letter 'z'.