

PRATIQUE DE L'AUTO-HYPNOSE

Bernard Raquin



**S'aider soi-même
chaque jour**

jou**vence**
EDITIONS

Du même auteur aux Éditions Jouvence

Se réconcilier avec soi et avec les autres

Sortir du triangle dramatique

Choisir ses émotions

L'Analyse transactionnelle au quotidien

Ne plus se laisser manipuler

La PNL au quotidien

Pour contacter l'auteur, visitez le site
www.bernard-raquin.fr

Catalogue Jouvence gratuit sur simple demande.

ÉDITIONS JOUVENCE

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

Maquette & mise en pages : atelier weidmann

Dessin de couverture : Jean Augagneur

© Éditions Jouvence, 2002

© Éditions Jouvence, 2018, pour la présente édition

ISBN : 978-2-88911-943-1

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation
réservés pour tous pays.

Sommaire

En guise d'introduction	5
Ce qu'est l'hypnose et ce que vous pouvez faire pour vous	8
La poitrine lumineuse.	11
L'hypnose, pourquoi?	15
Hypnose moderne et hypnose traditionnelle	16
L'hypnose en toute sécurité	19
Comment vous adresser à votre esprit inconscient	21
Sur quel ton vous parler	23
La focalisation sur le corps	25
L'induction par votre respiration	27
En cas de résistance.	30
Le choix illusoire.	32
Les liens arbitraires	34
Possibilités et liberté	36
La dissociation	38
Double dissociation	41
Triple dissociation	43
Dissociation alternée.	44

Métaphores et analogies	47
Se raconter des histoires	50
Les nominalisations (mots abstraits)	54
Le paradoxe	56
La lecture de pensées.	60
Les sensations croisées.	63
Confusion d'âge et distorsion temporelle	67
L'art de construire les phrases et d'utiliser les verbes.	69
Les jeux de mots	73
L'attente	77
La chosification.	79
Le miracle.	81
Les vérités éternelles	82
Les bras qui s'aiment.	84
Les trois sens.	86
L'escalier.	88
Conclusion	89
Bibliographie	90
Problèmes traités.	91

En guise d'introduction

L'hypnose, votre monde de nouvelles possibilités

L'auto-hypnose vous permet d'accéder à vous-même. Au lieu de vivre avec des habitudes anciennes et des croyances limitantes, grâce à ces exercices, il vous sera de plus en plus facile de faire appel à vos ressources inconscientes dans d'innombrables situations. Votre inconscient connaît beaucoup plus de choses que votre conscient et ne demande qu'à les partager. Grands ou petits soucis trouvent leur solution grâce à de nouvelles orientations. Vous avez toutes les capacités pour pratiquer ces exercices, parce que vous méritez le meilleur de la vie.

Vous pouvez pratiquer n'importe où, lorsque vous n'avez pas besoin de votre attention : au bureau pendant une pause, au magasin pendant un moment tranquille, avant un examen, dans les transports en commun, dans le silence ou le bruit. Évidemment, ne pratiquez pas dans la rue ni au volant ni quand vous maniez des outils.

La plupart des exercices se pratiquent les yeux fermés, sauf précision contraire. La plupart du temps,

vous pouvez rester assis(e), pour moins risquer de vous endormir. Vous possédez des trésors cachés, et votre inconscient est impatient de vous les révéler. Vous réveillerez vos connaissances oubliées, vos aptitudes à faire face aux situations humaines, ce que votre inconscient à mémorisé, et les forces vives de l'inconscient collectif. Votre inconscient est un réservoir de bien-être, et ces méthodes vous permettent de faire des liens entre les différentes expériences pour créer des circuits nouveaux. Vous pouvez bien sûr pratiquer en couple ou avec des ami(e)s et partager votre évolution.

Les exercices sont progressifs. L'idéal est de les pratiquer dans l'ordre *deux fois* avant de passer au suivant. En lisant, repérez la structure des phrases, le temps des verbes assez particulier, les mécanismes de répétition, d'analogies, les croisements de sens, etc. Remarquez aussi l'orientation systématique des objectifs de la transe ; il ne suffit pas d'entrer en transe, mieux vaut que cela vous serve vraiment à améliorer un point particulier et à vous épanouir. En devenant expert(e) dans les méthodes, vous progresserez d'autant plus vite.

Pour sortir de transe

Utilisez une formule de ce genre : « Je demande à mon esprit inconscient de continuer ce processus d'intégration et d'amélioration continue pour m'être utile chaque jour de ma vie... Mon inconscient sait

ce qu'il a à faire, dans le respect de mes valeurs profondes... Et il connaît exactement le chemin pour y parvenir... Et maintenant je reviens à la conscience habituelle, dans une sensation de bien-être et de paix, j'entends le monde extérieur et je ressens le fauteuil (la chaise, le lit)... et dès que je serai prêt(e) je peux avoir envie ouvrir les yeux, de m'étirer et de regarder autour de moi. Comme il est agréable de revenir au présent, de m'étirer, de respirer profondément... Comme je suis bien, ici, de mieux en mieux avec moi-même... au présent.»

Bons et fructueux voyages !

qu'à tel autre. Vos pensées sont aussi orientées parce que vous voyez à l'extérieur. C'est le mental qui détient la culture apprise depuis la naissance, les croyances et l'interprétation du monde. C'est aussi le mental qui contient la plupart des névroses, les croyances toxiques, douloureuses ou limitantes.

- Le rêve (sommeil paradoxal) : vos paupières bougent (MOR – mouvements oculaires rapides) et vous vivez un monde d'images et de sensations. L'inconscient reconstruit des scènes de la réalité ordinaire ou extraordinaire, pour les intégrer dans une interprétation du monde cohérente. Cet état sert à compenser, à imaginer, à reconstruire, à apprendre. C'est une nécessité vitale, puisque nous rêvons par cycles de vingt minutes trois ou quatre fois par nuit. Sans rêve, pas d'équilibre psychique.
- Le sommeil profond : votre respiration est lente et profonde, vos cellules se régénèrent, vous récupérez votre santé. Impossible de se lever ou d'agir dans cet état de conscience, sauf rares exceptions comme le somnambulisme.
- Le sommeil léger : vous êtes sur le qui-vive, prêt à réagir et à retrouver l'état d'éveil. Vous ne dormez que d'un œil et restez vigilant(e). C'est un état intermédiaire.
- La transe, l'état hypnotique, l'état mystique, la transe amoureuse : tout devient possible. C'est le royaume des mondes oubliés, des grands symboles et des magnifiques projections de l'âme. C'est le temps des révélations, des dépassements et des

intuitions fulgurantes. Entre la personne dans la lune et celle qui est plongée en état second, il y a une différence de degré, mais non de nature. C'est dans la transe que sont contenues les connaissances de l'humanité, la perception globale de la vie et du temps, et même la transcendance.

La transe peut être créée instantanément par le cerveau en cas de choc violent, ou pour survivre dans des circonstances dramatiques; la conscience laisse alors place au coma, à l'hébétude. Il s'agit d'une stratégie de survie, qui vient du mécanisme naturel qui consiste à «faire le mort» pour effacer la douleur ou la peur. Cela peut conduire à la stupeur ou à l'évanouissement.

En cas de besoin, cet état peut au contraire vous donner au corps une force herculéenne, l'énergie du désespoir pour lutter. On constate souvent qu'une transe intervient pour nous sortir d'un péril: on est comme soulevé, sorti de soi-même, on n'a plus conscience du danger, ou oublie parfois une vive douleur et même un membre cassé, on se dépasse. Ces capacités extraordinaires et naturelles sont accessibles en permanence.

L'état hypnotique se produit aussi lorsque l'attention est très concentrée: vous entrez en transe en imaginant un point lumineux imaginaire monter et descendre sur votre poitrine au gré de votre respiration, ou un vrai point devant vous: bille de verre, flamme de bougie, pendule, petite marque sur le mur...

