

## HYPNOLETTES

N° 3

FEV

2018

## VOUS ALLEZ BIEN, ALORS FAITES UNE SEANCE D'HYPNOSE !

Bien sûr que vous allez bien, sinon en totalité, en partie. Et c'est cette partie qui va bien qui nous intéresse aujourd'hui. Avez-vous déjà constaté de la faible attention que nous portons sur notre bien-être quand nous nous

sentons aller comme on veut ? Quels ingrédients, ressources et capacités mettons-nous en œuvre (ou pas) pour obtenir cet état ? Sur le même schéma mais à l'opposé, quand on semble (se convaincre de) ne pas aller, si ce n'est qu'en partie, nous en

faisons souvent un tout. Cela sous-entend que nous avons la capacité d'amplifier un état, mais nous ne faisons pas le bon choix. Alors, comment et pourquoi amplifier le positif est la réflexion de cette troisième HYPNOLETTER.

Pourquoi lorsque nous nous sentons aller moyen ou "mal", nous avons cette perception que les problèmes se cumulent ? Pourquoi un jour le moteur de la voiture fait un drôle de bruit qui annonce des frais de garagiste non prévus, que le lave-vaisselle fuit et que mon voisin ne me dit plus bonjour (ce qui peut me laisser penser à un conflit à venir) ? Et un autre jour, les mêmes problèmes accumulés me sont indifférents et sans gravité ? Certes si ces événements existent et sont mesurables, ils se rangent dans la catégorie "problème" car nous décidons de les voir ainsi. Le bruit du moteur ne peut-il pas être compris comme une usure normale traduisant son utilisation ? Et vu tous les systèmes mécaniques que comprend une voiture, il n'y a qu'une dysfonction. C'est peu, tout compte fait. Et le voisin, pourquoi un conflit à prévoir, pourquoi tout ramener à soi dans la négative ? Voilà un vrai sujet : tout ramener à soi. Comme si nous étions le centre du monde et que nous devions porter tous les travers de la planète. Il est certes vrai que si nous ne sommes pas le centre du monde, nous le sommes de notre propre univers. Et toute cette construction psychique en huis clos sans un questionnement vers



l'extérieur, se cristallise par une déduction très personnelle sans preuves probantes de ce que nous voulons bien comprendre de nos contextes. Ici j'insiste sur le "vouloir bien comprendre" dans cette dimension d'auto-mutilation psychique construite sur les déductions fantasmagoriques que nous

sommes capables de produire pour nous-même. Alors à ce moment là, il est dans notre logique de ne pas nous sentir terrible dans nos baskets. Naïvement, ne suffirait-il pas d'inverser tout ce montage mental négationniste et utiliser cette même trame dans une perspective optimiste ? En gros, si la voiture déconne, c'est que je l'utilise pleinement. Et si je me rappelle que j'ai vu de beaux paysages grâce à elle, en la réparant, je pourrai continuer de voyager. Alors ce bruit

mécanique n'est plus à mon regard un problème mais devient une première étape vers de nouveaux horizons !

Maintenant, imaginez que cette optique pessimiste que je porte aux situations que je traverse est dûe à une partie de moi. Il en va de même pour le regard optimiste que je peux porter qui est une autre partie. Comment puis-je y accéder et les apprivoiser ?

## ALLEZ EMILE, RACONTE-NOUS UNE HISTOIRE :

Emile Coué de La Châtaigneraie (1857 - 1926), est un psychologue et pharmacien français, auteur d'une méthode de guérison et de développement personnel (la méthode Coué) fondée sur l'autosuggestion. Il explora au sein de la psychologie moderne des voies originales et nouvelles et fut un précurseur de la psychologie comportementale et de la pensée positive, et un expérimentateur de l'effet placebo. Renonçant à l'usage de l'hypnose autoritaire et directive, Coué élabore une méthode qui fait appel à la suggestion conduite d'idées positives. Il condense sa méthode en une phrase-clé, "*Tous les jours, à tout point de vue, je vais de mieux en mieux*", à répéter 20 fois le matin et 20 fois le soir, en vue de conditionner l'imagination de manière favorable. En répétant cette formule de manière machinale, sans intervention de la volonté, il croit possible de faire pénétrer mécaniquement dans l'inconscient l'idée d'amélioration, de progrès. Et lorsque cette idée fait

son chemin dans les profondeurs de l'inconscient, elle deviendrait agissante. De son vivant, Émile Coué connut une notoriété internationale mais son œuvre et ses recherches tombèrent presque dans l'oubli quelques années après sa mort. On lui a surtout reproché l'aspect sommaire de sa théorie : notre inconscient déterminerait notre état physique et mental, et nous pourrions agir sur lui par le biais de l'imagination. Il définit alors les 5 grandes lois de la pensée positive par l'autosuggestion. Rappelons ici la définition de l'autosuggestion d'Emile Coué : "*l'autosuggestion, c'est s'implanter une idée en soi-même par soi-même.*"

Cette définition est un pivot de l'hypnose moderne. Hippolyte Bernheim, (1840 -1919) professeur de médecine et neurologue français, célèbre dans le cadre de l'histoire de l'hypnose et de la psychothérapie, définissait également la suggestion comme une pensée qui se transforme en acte. Puis Milton Erickson a continué dans ce sillon en structurant la suggestion indirecte et son efficacité sur les pensées conscientes.

## LES 5 GRANDES LOIS :

- 1) Une pensée, bonne ou mauvaise, que nous avons en tête est pour nous la réalité, et a tendance à se réaliser.
- 2) La première faculté de l'homme est l'imagination.
- 3) Quand il y a lutte entre l'imagination et la volonté (conscience), c'est toujours l'imagination qui l'emporte sans aucune exception.
- 4) Lorsque la volonté et l'imagination sont en accord, elles font plus que s'ajouter, elles se multiplient.
- 5) L'imagination peut être conduite.

## EN APPLICATION, C'EST COMMENT ?

Je vais vous imaginer cela par une expérience personnelle récente. Pendant que je rédige ces lignes, il neige déjà depuis deux jours et j'ai 25 centimètres de poudreux dans mon jardin. Les routes sont bloquées et il fait froid.

Si j'écoute ma partie négative, il en ressort la peur de l'ennui car il est difficile de se déplacer. A cause des intempéries, une grande partie de mes consultations se sont annulées impliquant des répercussions financières. De plus, que vais-je découvrir lorsque la neige va fondre sachant que la tempête du mois dernier a fait chuter un arbre sur le toit de mon garage et que le couvreur n'est pas

encore passé. Et vais-je avoir assez de bois pour mon poêle ?

Si je décide d'écouter ma partie positive, je comprends dans cet événement neigeux quelque chose d'inattendu et d'original. Cette situation m'offre en cette nouvelle expérience d'un blanc immaculé, de nouvelles perceptions et sensations qui me détournent de mes routines. Cela me permet de concevoir autrement mon quotidien avec d'autres capacités et ressources que je n'utiliserai pas forcément. Puis je récolte de nouvelles images agréables de cette expérience qui s'offre à moi et qui me permettront de pouvoir les ressortir quand j'en ressentirai le besoin, simplement par remémoration.

Alors, derrière cette autosuggestion construite par ma volonté :

*"Parce qu'il neige, je perçois mon monde différemment et c'est agréable."*, je ressens que ma partie positive prend le dessus et me sens énergisé pour affronter "les problématiques" de la partie négative comme déneiger la voiture et le toit de la véranda ou encore se réapprovisionner en bois de chauffage.

Vous comprenez ici que je ne recrée pas le monde des bisounours mais je choisis de me faciliter les tâches incombant au contexte sans les négliger et en récoltant un bénéfice possible.

## VOUS ALLEZ BIEN, ALORS FAITES UNE SÉANCE D'HYPNOSE :

Vous cernez maintenant le principe de l'autosuggestion. Néanmoins notre éducation, notre culture ou encore les expériences similaires anciennes favorisent la mise en avant de cette partie pessimiste en première intention. Ce conditionnement est facilitateur d'anxiété, ce qui par le principe du cercle vicieux renforce notre part pessimiste. Ici l'hypnose peut favoriser une inversion d'intention en amplifiant ainsi l'usage des ressources et des capacités du sujet.



Cette inversion de polarité va engendrer un mini cataclysme dans le registre des croyances limitantes qui sont associées à la partie sombre et qui font office de bloqueurs. Alors de se sentir moins contraint, nous entreprenons naturellement.

En somme, observez vous, gratifiez vous, congratulez vous en mettant en avant vos atouts et vos réussites. N'hésitez pas à les amplifier et voyez comment le regard que vous portez sur votre intériorité se colorise différemment.

Bien à vous.

Sébastien O

PARTAGEZ VOTRE HYPNOLETTER SUR [WWW.HYPNOSITE.FR](http://WWW.HYPNOSITE.FR)