

# HYPNOLETTER

N° 1  
DEC  
2017

## Les bonnes (non) résolutions du nouvel an!

Voici la première Hypnoletter. Le concept de celle-ci est de vous faire partager d'une manière périodique ce qu'est le regard d'un hypnotiseur. Que comprend-t-il de similaire et de différent de vous quant à une thématique commune. Car après tout, lorsqu'on en vient à consulter un hypnotiseur, on attend de lui un regard que n'avons pas encore trouvé, n'est-ce-pas ? Alors pour celles et ceux qui m'ont déjà rencontré sur ce plan, je me permets de me rapprocher de vous à nouveau et si nous ne nous connaissons pas, enchanté.

1<sup>er</sup> janvier : c'est le moment de se promettre du changement. Se promettre ce qui n'a pas réussi à être réalisé avant. Comme si le 1<sup>er</sup> jour de la nouvelle année avait un pouvoir magique. Qu'a-t-on ce jour comme capacité et ressource que nous n'avons pas les autres jours du restant de l'année ? Quelle croyance particulière renforce la motivation du changement sinon de l'engagement et qui n'existe pas ou faiblement le reste du temps ?

L'idée est de vous sortir, le temps de cette lecture, de vos références usuelles de compréhension. Je vous rassure, l'intention se veut simple, histoire de vous distraire un peu dans vos transports, dans une file d'attente au supermarché ou encore quelconque endroit où la patience cherche des alliés. Donc non prétentieuse de morale, je sais que vous allez adapter naturellement son contenu à l'échelle de vos modes de fonctionnement

mentaux. S'en veut également la possibilité à travers cette nouvelle de mettre à votre disposition des outils simples issus de ma pratique. En effet, ma volonté est de sortir l'hypnose des cabinets de consultation afin que cette communication devienne un ingrédient usuel, efficace et mesurable de votre quotidien.

L'introduction passée, voici notre premier thème en cette nouvelle année 2018 qui pointe son nez : **Les bonnes (non) résolutions** ou comment ne pas y arriver comme chaque année !



A moins que cela soit tourné autour du renouveau. Une façon de symboliser un départ de zéro (ou du 1<sup>er</sup>) histoire de valoriser le nouveau calendrier des pompiers ou de la poste qui trône fièrement

dans la cuisine. Mais chaque jour naissant n'est-il pas un engagement positif pour le restant de notre vie ou alors la date du 1<sup>er</sup> passée, on use de cette possibilité de s'oublier avec efficacité pour les 364 derniers jours.

## LES BONNES RÉSOLUTIONS :

**R**emémorez-vous toutes les résolutions que vous avez pu entendre de votre entourage, sans vous parler de celles qui vous étaient attribuées : cigarette, poids, sport, onychophagie (ronger ses ongles), affirmation de soi, patience, procrastination (remettre au lendemain), etc.

Si vos résolutions ont abouti, jetez-moi cette Hypnoletter et je vous suis totalement inutile. Sinon... ça bloque quelque part.

Peut être que derrière chaque comportement déviant, il y a une demande de résolution de conflit entre deux (ou plusieurs) parties inconscientes.

M.ROKEACH, psychologue américain, disait : "quand un comportement entre en conflit avec une valeur essentielle, c'est généralement le comportement qui change."

Alors, il devient la facette visible de ce litige sous jacent. Ceci renforcé par un conditionnement Pavlovien (stimulus - comportement réflexe), il ne vous reste plus qu'à vous le coltiner pendant des années.

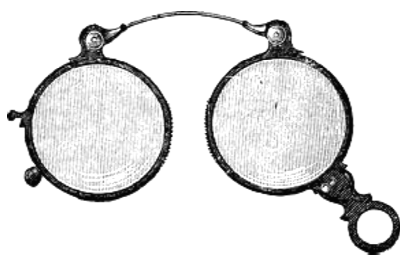
Si je devais vous métaphoriser cela, je vous demanderais d'imaginer un feu qui se déclenche dans une habitation. Le détecteur de fumée fait son boulot, il se déclenche et hurle. Mais vous devez comprendre ici que si vous arrêtez le détecteur qui sonne et est trop bruyant, cela n'éteint aucunement le feu.

Vous avez cerné la couleur de mon discours. Alors sans rentrer ici dans le registre des valeurs qui nous fait voir le monde comme nous le comprenons ; pourquoi et comment certains y arrivent et d'autres non ?

## LA MINUTE INTELLO

Volonté puis volition :

**L**a volonté c'est la faculté de déterminer librement ses actes en fonction de motifs rationnels. En somme, c'est la pensée d'une action désirée. La volition, c'est l'acte de la

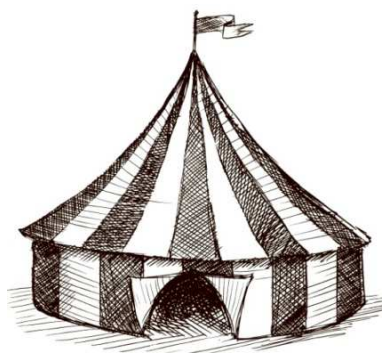


volonté, sa manifestation. Une volition est une action par laquelle la volonté se détermine à

quelque chose. Autrement dit, elle désigne l'aboutissement d'un processus par lequel on use de la volonté. C'est l'événement par lequel l'individu « agit » en vue d'un résultat, interne ou externe. En langage courant, on pourrait l'assimiler au résultat de la formulation d'un choix. La volonté vise à la production d'un changement et traduit son choix en volition, l'action pour y arriver.

Maintenant, mettons cela en pratique avec l'outil que je vous propose.

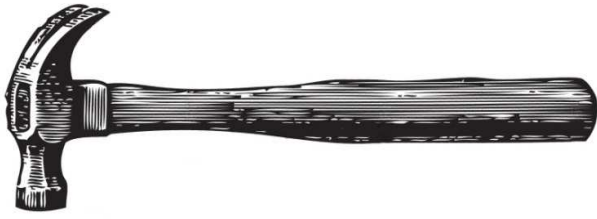
## LE 20 JANVIER ATELIER PRATIQUE



## COMMENT NOUS PARLER A L'AUTRE ?

POUR EN SAVOIR PLUS ET VOUS  
INSCRIRE, RDV SUR LA PAGE  
EVENEMENT D'HYPNOSITE.FR

# L'OUTIL



Faites semblant de changer :

Vous avez été gamin(e) et sûrement avez-vous en souvenir la manière dont vous pouviez faire semblant d'être, pendant une période de jeu, princesse ou chevalier. Par quel moyen un enfant a cette capacité de lever toute résistance rationnelle afin de se glisser dans un autre univers où il devient l'acteur de son changement, celui qu'il désire être. Alors il adopte d'autres attitudes, d'autres mimiques, son timbre de voix s'adapte, sa démarche, sûrement sa façon de penser, de ressentir et de se projeter dans le futur de son je(u).

L'enfant fait "comme si" et il le fait avec justesse, réussite et résultat mesurable à son niveau.

Vous avez déjà entendu un enfant dire :

<< *J'ai pas réussi à être Darck Vador ou La Reine des Neiges* >>. Moi, non !

Alors, faites pareil (surtout si vous le faisiez minot !), faites semblant, faites "comme si" et maintenez cela dans le temps.

Du coup, quelle est la différence entre faire semblant et changer ?

Si l'on fait semblant pendant suffisamment longtemps, ça nous paraîtra de l'ordre de la réalité et nos comportements transitoires passeront dans la sphère de l'automatisme (inconscient) et marqueront ainsi le changement souhaité.

Dans cette technique, on se visualise en train d'agir avec de nouvelles ressources puis on s'associe à la visualisation. On crée une image de nous changée (comme un double) et une fois l'image suffisamment attirante, on incorpore le double et on le vit en restant dedans. Cette étape permet de passer cette stratégie de la projection imagée et/ou fantasmée à une dimension de réalité. Celles et ceux qui me connaissent peuvent m'entendre leur dire que l'imaginaire est la première marche de la réalité, n'est-ce pas !

Voilà, faites semblant de ne pas fumer en incorporant votre double qui ne fume pas, ne pas grignoter en ne grignotant pas, bouger en bougeant, etc. Tout cela par la volonté de votre double imaginaire et la volition que vous avez mis en oeuvre pour y accéder.

Faites "comme si" vous êtes vous même dans le changement que vous attendez en le matérialisant maintenant (je vous rassure, cette dernière phrase est une phrase typique d'hypnotiseur, qui sémantiquement est informelle mais bourrée de suggestions qui se considèrent dans leur mise en place à plusieurs niveaux de conscience et de compréhension).

Janvier arrive et je pressens déjà que vous avez hâte de vous souhaiter le meilleur avec réussite. Sinon, je ne suis pas loin !



Se termine la lecture de votre première HYPNOLETER. D'autres suivront avec des thématiques très variées issues des demandes que l'on me fait régulièrement en consultation comme la gestion des émotions, la confiance, les croyances limitantes, le sommeil, les addictions, pourquoi se sentir obligé d'être aimé, exister à la hauteur de ses valeurs et encore pléthore d'autres thèmes qui animent tout ou partie de nos réflexions du quotidien (ou des nuits pour les insomniaques).

Si cela vous apporte un petit quelque chose, inscrivez-vous sur mon site pour recevoir régulièrement cette lettre. N'hésitez pas également à la partager à volonté à qui vous souhaitez.

Bien à vous.  
Sébastien O

LE CABINET D'HYPNOSE  
www.hypnosite.fr  
06 60 25 13 68