



Libérez-vous et changez de vie avec l'hypnose !



SUCCES
SANTÉ
REUSSITE
CONFIANCE EN SOI
SERENITE
JOIE DE VIVRE

Copyright et mentions légales

Vous disposez du droit d'offrir ce livret en cadeau uniquement, sur les supports de votre choix sans restriction.

- Newsletters,
- Blogs,
- Forums de discussions
- Pack de produits numériques

Il est **INTERDIT** de le revendre ou de l'inclure dans des offres payantes.

Il est également interdit de recopier tout ou partie de ce document.

Le code de la propriété intellectuelle interdit les copies et les reproductions destinées à un usage collectif. Toute reproduction intégrale ou partielle, sans le consentement de l'auteur, constitue une contrefaçon, aux termes des articles L.335-2 suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Copyright © Frédéric Langourieux – 2014

Sommaire

Introduction	4
I. Qu'est-ce que l'hypnose ?	5
Définition de l'Hypnose	5
Un état :	5
Une technique :	6
AutoHypnose	7
II. Qu'est-ce que l'inconscient ?	8
Définition	8
Sa fonction	8
II. Les 3 mythes de l'hypnose	11
1er MYTHE : Quand on est en hypnose, on dort, on perd conscience et on ne se souvient de rien ensuite	11
2ème MYTHE : On perd le contrôle sous hypnose	13
3ème MYTHE : Il y a des personnes qui ne sont pas « Hypnotisables »	14
III. L'hypnose est-elle pour vous ?	16
Ce que l'hypnose peut régler	16
IV. Pourquoi l'hypnose est-elle aussi efficace ?	17
Pourquoi l'hypnose est si puissante et rapide ?	17
Y a-t'il des limites à l'hypnose ?	19
V. Pour aller plus loin	21

Introduction

L'hypnose reste encore une pratique très méconnue de nos jours, même si nous en entendons de plus en plus parler à la télévision ou dans les médias de manière générale. Mais, il y a peu de documentaires complets et bien faits sur le sujet.

Vous en trouverez cependant un très intéressant que j'ai sélectionné pour vous sur mon site internet : www.hypnoliberation.com

Je suis persuadé que si les gens connaissaient mieux ce qu'est l'hypnose et ce qu'elle peut nous apporter au quotidien dans nos vies, beaucoup souhaiteraient apprendre certaines techniques afin de mieux vivre.

En tant qu'hypnothérapeute, coach et formateur en hypnose, je considère que mon rôle est non seulement d'aider les gens avec l'hypnose, mais aussi de leur faire connaître cet outil merveilleux.

Ce petit guide va dans ce sens, en donnant les principes essentiels pour mieux comprendre ce que sont l'Hypnose et l'AutoHypnose.

Bien sûr, ce petit guide n'a pas la prétention de vous apporter une thérapie ou une formation à l'hypnose. Il a simplement pour but de vous aider à mieux comprendre ce que sont l'Hypnose et l'AutoHypnose et comment ces techniques peuvent transformer positivement votre vie.

Allez, commençons par définir les notions d'Hypnose et d'Inconscient pour être sûr de parler de la même chose. Puisque, on ne sait pas toujours ce qui se cache sous ces appellations.



I. Qu'est-ce que l'hypnose ?

Définition de l'Hypnose

Le mot hypnose regroupe deux choses. C'est à la fois :

- un état
- une technique.

Un état :

On parle d'un état hypnotique. Cet état, vous l'avez déjà connu, que vous ayez pratiqué officiellement l'hypnose ou pas. En effet, à certains moments nous passons par des phases dans la journée où notre esprit décroche de ce qui se passe immédiatement autour de nous, pour partir dans un monde imaginaire. Ce peut être aussi bien des souvenirs, que l'imagination d'un futur hypothétique. Et notre esprit peut vagabonder comme ça parfois pendant plusieurs minutes. On appelle ça « être dans la lune » ou « être ailleurs ».

Cet état est déjà un état hypnotique, car le principe de l'hypnose s'appuie sur la dissociation entre votre corps et votre esprit. Votre esprit est dans un autre endroit que là où vous êtes réellement. Milton Erickson, le père de l'hypnose Ericksonienne, appelait ça « les trances naturelles quotidiennes ».

Nous passons tous par ces états chaque jour, souvent, sans même nous en rendre compte. Ceci arrive notamment lorsque nous sommes dans un endroit et que nous nous ennuyons. Alors, nous nous évadons ailleurs en esprit.

C'est le cas par exemple dans les transports en commun, train, bus, mais aussi voiture. Ce peut être aussi le cas pour les élèves à l'école, mais aussi les salariés dans certaines tâches routinières ou inintéressantes, parfois aussi en réunion.



Ce peut être le cas aussi parfois à une conférence ou devant la télévision, si l'émission ne vous intéresse pas vraiment. En résumé, chaque fois que la situation manquera de sollicitation pour votre esprit, vous aurez tendance à vous évader ailleurs.

Et oui, bonne nouvelle, ça veut dire que vous savez déjà aller dans cet état hypnotique, et que vous l'avez déjà expérimenté à maintes reprises.

Une technique :

Lorsqu'un hypnotiseur ou un hypnothérapeute accompagne quelqu'un en état d'hypnose, il procède d'une certaine façon. Cette manière de procéder permet d'amener la personne d'un état habituel à un état hypnotique. Puis, une fois la personne dans cet état, un travail pour se libérer de certaines croyances bloquantes ou de déconditionnement de certains comportements pourra alors être mené.

Ce savoir-faire est composé de différentes techniques apprises. L'hypnose en tant que technique a énormément progressé grâce au célèbre psychiatre américain [Milton Erickson](#) (1901-1980). Photo ci-contre.



Même si le mot hypnose a été inventé il y a plus de 200 ans, c'est surtout avec Milton Erickson que l'hypnose thérapeutique telle qu'on peut la connaître aujourd'hui a pris son essor.

La médecine a commencé ensuite à s'intéresser à nouveau à l'hypnose, surtout depuis que l'état hypnotique a pu être vérifié scientifiquement depuis 1999 avec l'[I.R.M.](#) (Imagerie par Résonance Magnétique).

Maintenant, l'hypnose est à nouveau utilisée comme principe anesthésiant dans les hôpitaux, comme c'était déjà le cas au tout début de la chirurgie, lorsque les produits chimiques prévus à cet effet n'existaient pas encore.

Depuis Erickson, la technique a continué d'évoluer, notamment avec l'apport de la [P.N.L.](#) (Programmation Neuro Linguistique). L'hypnose qui permettait d'apporter des solutions en 15 ou 20 séances à l'époque d'Erickson peut maintenant apporter des réponses beaucoup plus rapidement.



Pour ma part, en fonction des objectifs et des personnes bien sûr, les interventions que je fais sont souvent comprises entre 2 et 5 séances seulement.

AutoHypnose

Une fois qu'on a compris ce qu'est l'hypnose, il devient plus facile de comprendre ce qu'est l'AutoHypnose.

L'AutoHypnose va donc consister à se mettre soi-même dans cet état hypnotique, afin ensuite, d'apporter tous les changements souhaités.

Bien sûr, ceci demande une certaine connaissance et une certaine pratique pour réussir à se mettre dans cet état sur commande et d'arriver à induire ces changements.

En même temps, ceci peut s'apprendre assez rapidement.



II. Qu'est-ce que l'inconscient ?

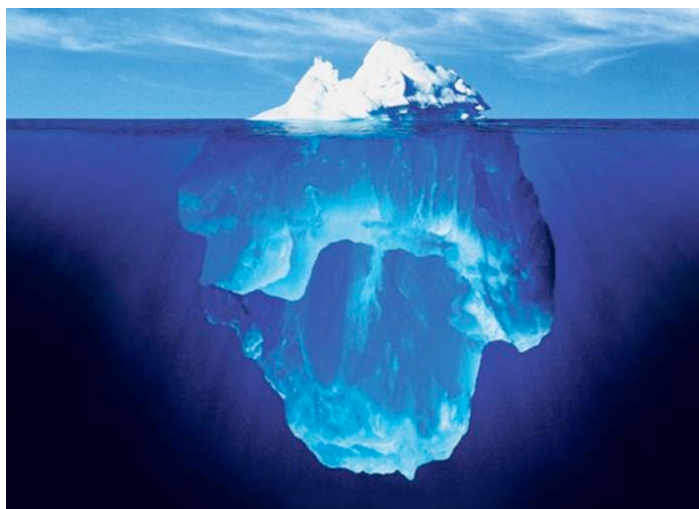
Définition

L'inconscient (ou inconscience) est un concept de psychologie qui désigne l'activité psychique se déroulant hors de la sphère consciente dans l'esprit d'un individu.

C'est à dire en fait, toute l'activité de notre cerveau dont nous n'avons pas conscience. Et cette partie, même si elle est invisible, est bien plus importante que la partie visible.

Un peu comme pour un iceberg où la partie visible est la plus petite.

D'ailleurs, c'est souvent la métaphore que j'utilise pour expliquer la répartition entre la partie consciente (celle qu'on voit) et la partie inconsciente (la partie invisible).



Sa fonction

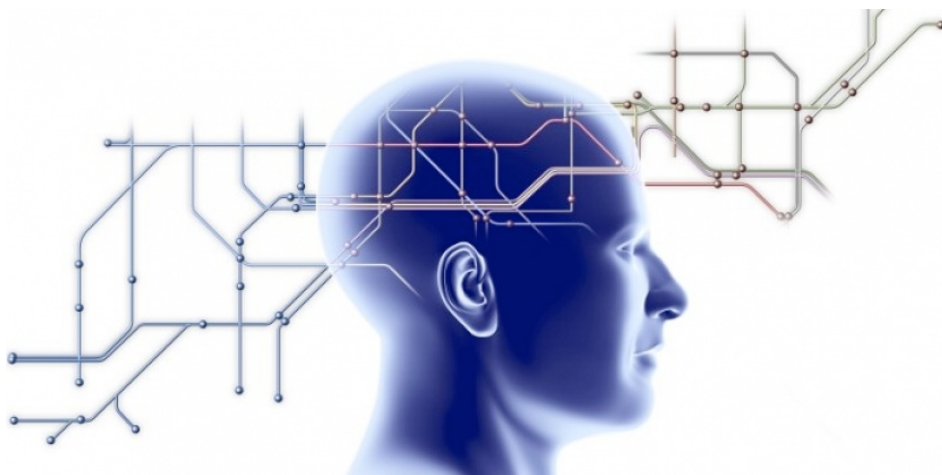
C'est justement avec la partie inconsciente de notre psychisme qu'on travaille en hypnose, car cette partie-là s'occupe d'un grand nombre de choses dans notre fonctionnement comme :

- le maintien de notre corps en vie (battements de coeur, maintien de la température, régénération cellulaire, etc...) et donc aussi santé ou maladie.
- L'instinct de survie.
- La gestion de nos émotions (toutes nos émotions naissent au niveau inconscient et éventuellement nous en prenons ensuite conscience).
- La construction d'association entre ce qui est bien ou pas, qui va donner naissance à nos envies ou nos répulsions.
- La naissance et la destruction de croyances qui gouvernent notre représentation du monde. Par exemple le fait de croire en Dieu ou non, croire ou pas qu'il existe d'autres vies que sur terre, croire que les gens sont fondamentalement bons ou mauvais, croire que vous êtes quelqu'un de bien ou pas, notre image de nous, etc...

Tout ça naît au niveau inconscient, sans logique rationnelle.

C'est dire à quel point notre partie psychique inconsciente est prépondérante dans notre fonctionnement de tous les jours. Et la plupart des problèmes que nous pouvons traverser dans la vie se passent souvent à ce niveau. Que ce soient des problèmes d'émotions ou de comportements. Dans les deux cas, c'est au niveau inconscient que tout cela est déterminé.

Et pour tous les problèmes qui concernent l'inconscient (c'est-à-dire la plupart), nous allons justement pouvoir, grâce à l'hypnose, entrer en contact avec notre inconscient et ainsi faire évoluer ce qui pose problème. Dans le but d'améliorer la situation ou de complètement la régler.



En fait, savoir communiquer avec son inconscient va permettre de ne pas subir ses émotions et ses comportements, mais d'en reprendre le contrôle.

C'est ce qu'on apprend à faire notamment en AutoHypnose.

L'idée, c'est de vous réconcilier avec lui, surtout si vous êtes en disharmonie avec, ou tout simplement de mieux orienter votre vie dans le sens que vous souhaitez lui donner.

Mais, même si vous ne le savez pas encore, votre inconscient vous envoie déjà des messages régulièrement. Peut-être n'y faites-vous pas attention ? C'est le cas notamment à travers les rêves, qui sont une représentation imagée de ce qui se passe au plus profond de vous, dans vos émotions. D'autre part, c'est aussi la petite voix parfois qu'on entend dans sa tête qui nous donne des avertissements ou commente ce qui se passe autour de nous. Bien sûr, il n'est pas toujours facile de décrypter ces informations pour en comprendre la signification, car l'inconscient a son propre langage et sa manière de percevoir la vie.

A travers ses messages et son action, l'inconscient peut-être à la fois notre ange gardien ou notre pire ennemi. Tout dépend de la manière dont il est « programmé ». En effet, l'inconscient organise nos apprentissages à travers nos expériences de la vie et des interprétations qu'on peut en faire.

Par exemple : Si un enfant a un gros chagrin et qu'à ce moment-là on lui donne un bonbon pour le consoler, et qu'on répète cette action à plusieurs reprises, plus tard, cet enfant devenu adulte aura peut-être des problèmes de comportement alimentaire



et mangera des sucreries chaque fois qu'il est mal émotionnellement. Son inconscient aura associé le soulagement que lui apportait le fait qu'on s'occupe de lui aux bonbons de son enfance. Cette personne mangera peut-être excessivement chaque fois que ça ira mal dans sa vie professionnelle ou personnelle.

Autre exemple : Si chaque fois que vous êtes stressé, vous prenez une cigarette en inspirant des grandes bouffées de fumée et en soufflant ensuite profondément, et que cette action vous calme dans l'instant. Et si en plus, vous reproduisez régulièrement cette action, il y a de fortes chances que votre inconscient associe l'action de fumer au

soulagement du stress. Ce qui va renforcer votre addiction à la cigarette qui sera vue comme le moyen d'évacuer le stress. Et bien sûr, votre inconscient ne sera pas alors disposé à vous voir arrêter de fumer tant qu'il n'a pas d'autres moyens aussi efficaces et aussi faciles que la cigarette pour évacuer le stress.

Vous voyez, ce genre d'apprentissages sont néfastes pour la santé de ces personnes. Et la seule façon pertinente de modifier leurs comportements est de changer les associations dans leur inconscient, entre bonbon et soulagement émotionnel d'une part, entre cigarette et soulagement du stress, d'autre part.

Alors, c'est sûr, certains comportements ne tiennent pas à grand-chose : juste une mauvaise association inconsciente. C'est lorsque cette association va changer que le comportement changera lui aussi. C'est pourquoi, au final, si peu de personnes arrivent à changer certains comportements uniquement par la volonté, comme arrêter de fumer ou stopper leurs compulsions alimentaires. Statistiquement seulement un fumeur sur dix arrive à arrêter de fumer par la volonté seule. Soit 90 % d'échecs.

Et puis, si elle y parvient, mais reste tentée en permanence par le fait de prendre une cigarette, on ne peut pas parler de vrai changement. Et malheureusement, tôt ou tard, cette personne craquera et reprendra à fumer. Pour un changement durable, c'est l'envie de fumer qui doit partir. Et l'envie naît au niveau inconscient. Elle est liée à ces fameuses associations qui ont été faites.



II. Les 3 mythes de l'hypnose

L'hypnose est encore très méconnue du grand public. Pourtant, elle est de plus en plus présente. Que ce soit dans le monde médical ou dans le coaching. De plus, plusieurs documentaires intéressants sont passés à la télévision sur ce sujet.

Alors pourquoi l'hypnose reste-t-elle dans l'ombre et pourquoi certains mythes à son sujet semblent aussi ancrés ? Et bien, c'est le principe même du fonctionnement de notre esprit. Pour que nous changions d'idée sur quelque chose, nous devons la remplacer par une autre idée. Certaines idées proviennent de loin, et ont parfois du mal à partir.

Alors, en tant qu'hypnothérapeute expérimenté qui utilise l'hypnose au quotidien depuis 2004, je vais vous aider à balayer ces vieux mythes complètement dépassés.



1er MYTHE : Quand on est en hypnose, on dort, on perd conscience et on ne se souvient de rien ensuite

L'hypnose n'est pas un état de sommeil et nous ne dormons donc pas en état hypnotique. Nous sommes dans ce qu'on appelle un état modifié de conscience. Nous sommes donc conscients, mais différemment. Un peu comme lorsque vous êtes dans la lune. Vous êtes ailleurs en esprit, mais vous ne dormez pas et il y a encore une petite part de conscience qui est là.



Sachez qu'en état hypnotique, vous êtes même tout à fait conscient de ce qui se passe en vous et autour de vous. Vous pouvez ainsi reprendre le contrôle quand vous le désirez.

Il faut savoir que l'hypnose est un état particulier validé scientifiquement en 1999 par l'I.R.M. (Imagerie par

Résonance Magnétique). En état d'hypnose, les zones actives du cerveau sont différentes de celles du sommeil et de notre état habituel de veille.

Alors d'où vient ce mythe ?

En fait, lorsqu'on voit une personne dans un état hypnotique profond, on peut avoir l'impression qu'elle dort. D'autre part, en hypnose de spectacle, on demande aux gens de dormir. D'où la confusion. Et puis avant de vérifier scientifiquement la différence dans notre cerveau, nous avions du mal à savoir ce qu'était exactement l'état hypnotique.

Autrefois, on pensait vraiment que c'était une forme de sommeil, un peu comme le sommeil somnambulique. D'ailleurs, c'est pour ça qu'on l'a appelé Hypnose qui vient de HYPNOS, dieu du sommeil dans la mythologie grecque.

Si on dort, évidemment, on ne peut pas se rappeler de ce qui s'est passé. Mais comme on ne dort pas, on le peut bien sûr.

Alors, d'où vient ce mythe qu'on ne se rappelle de rien ?

Il arrive souvent qu'on ne se rappelle plus de certaines choses de la séance. Et ce, pour trois raisons possibles :



- Parfois volontairement, on demande à la personne de laisser aller certaines choses qu'il est mieux d'oublier pour elle. Alors l'inconscient s'exécute en fonction de ce qu'il estime juste pour permettre que certains souvenirs restent au niveau inconscient.
- Parfois involontairement, ce phénomène se produit spontanément parce que l'inconscient juge qu'il est mieux pour la personne d'oublier consciemment un certain nombre de choses qu'il gère lui même.
- Enfin, la mémoire est liée à l'état de conscience. Nous nous rappelons donc plus facilement des souvenirs dans le même état de conscience que nous les avons vécus. Ce qui explique que souvent, nous ne nous rappelons pas de nos rêves, alors que chaque personne rêve toutes les nuits. Nous nous rappellerons plus facilement des souvenirs vécus en pleine conscience puisque c'est dans cet état que nous essayons de nous en souvenir. En hypnose, nous retrouverons plus facilement les souvenirs vécus en état de conscience modifiée également.

Ces trois raisons font que souvent des personnes oublient certains éléments lorsqu'elles étaient en état hypnotique même si, lorsqu'elles les ont vécus, elles les vivaient pleinement et en étaient conscientes.

2ème MYTHE : On perd le contrôle sous hypnose

C'est souvent pour cette raison-là que certaines personnes éprouvent de la peur à l'idée de se trouver dans un état hypnotique. Elles ont peur de perdre le contrôle et d'être manipulées. Or, il n'y a rien de plus faux.

D'une part, maintenant que vous savez qu'on ne dort pas et qu'on vit les événements de la séance, il est difficile de dire qu'on perd le contrôle.



D'autre part, c'est plutôt l'inverse qui se passe. Les séances ont pour but de redonner aux personnes qui les suivent le contrôle de leurs émotions et de leurs comportements alors que ce n'est pas le cas habituellement. Par exemple, lorsqu'un fumeur n'arrive pas à arrêter de fumer, on peut dire qu'il n'a pas le contrôle sur lui. L'hypnose va alors lui permettre de reprendre le contrôle sur ce comportement à changer.

Alors d'où vient ce mythe ?

Il est vrai que certaines pratiques de l'hypnose peuvent faire penser qu'on perd le contrôle. C'est le cas de l'hypnose de spectacle où l'hypnotiseur se présente comme la personne qui va prendre le contrôle sur la personne hypnotisée. A partir du

moment où vous le croyez, vous lui laissez le contrôle sur vous. Les hypnotiseurs de spectacle jouent avec cette croyance pour mieux réussir ce qu'ils ont en tête.

Mais si chacun savait que l'hypnotiseur ne peut en aucun cas prendre le pouvoir sans qu'on lui laisse, cela ne fonctionnerait pas.

Ensuite, le pouvoir qu'il a est limité. Le seul qui ait vraiment le pouvoir, c'est une partie de vous : votre inconscient. Et cet inconscient, comme nous l'avons vu, est chargé de vous protéger et ne permettra pas n'importe quoi.

C'est pourquoi les hypnotiseurs demandent parfois à leurs sujets de faire certaines choses devant le public. Mais si leur intégrité physique était mise en danger ou s'ils leur demandaient des choses contraires à leur éthique et à leurs valeurs, ils ne le feraient pas.

D'ailleurs, pendant la guerre froide entre États-Unis d'Amérique et U.R.S.S., les Soviétiques qui étudiaient l'hypnose comme une arme stratégique s'en sont rendu compte et l'ont abandonnée pour cette raison. Ils souhaitaient notamment capturer des agents américains, les hypnotiser pour en faire des espions doubles, mais ça n'a jamais fonctionné.

3ème MYTHE : Il y a des personnes qui ne sont pas « Hypnotisables »

En fait, comme l'hypnose est un état naturel, comme je l'expliquais dans la définition de l'hypnose, il n'est pas possible de ne pas passer dans cet état. Toutes les personnes y passent régulièrement tous les jours.

Donc toutes les personnes peuvent être accompagnées dans cet état-là pour une séance. Mais peut-être avez-vous vu ou entendu des personnes, ici ou là, dirent qu'elles ont « essayé » l'hypnose et que ça n'avait pas marché pour elles.

Ou peut-être avez-vous tout simplement entendu ou lu qu'il y avait des personnes pour qui ça ne fonctionnait pas.

Alors d'où vient ce mythe ?

1) La personne peut être dans un état hypnotique sans le savoir :

Tout d'abord, une personne qui a fait une séance d'hypnose n'a pas toujours vraiment conscience de l'état dans lequel elle est pendant la séance et donc peut croire qu'elle n'a pas été en état hypnotique, alors qu'elle l'a été.



D'autre part, comme la personne ne sait pas vraiment avant de faire une séance comment on se sent quand on est dans un état hypnotique, ni ce que c'est vraiment, elle peut difficilement savoir si elle l'a été ou pas.

Enfin, souvent les personnes, avant de vivre cette expérience pensent que l'état hypnotique est obligatoirement lié à un état profond et que l'efficacité de la séance est liée à cette profondeur. C'est faux. Une séance peut aussi se faire parfois dans un état léger de transe (autre mot pour qualifier cet état modifié de conscience) et être très efficace. La profondeur de

transe ne prédit en aucun cas le résultat à venir. Par contre, on va juste devoir adapter la profondeur de l'état en fonction des techniques d'hypnose choisies.

Lorsque les personnes ont comme seule référence « l'hypnose de spectacle », où l'on cherche la transe profonde, on a tendance à associer l'hypnose uniquement à cet état



profond. Or, ce n'est pas souvent nécessaire, ni utile d'aller dans un état aussi profond lorsqu'on fait de la thérapie ou du coaching. On a accès aux ressources de l'inconscient en transe légère aussi.

2) La personne peut ne pas rentrer dans cet état à un moment donné.

La personne peut faire une séance et ne pas bien rentrer dans cet état. Nous avons des moments de la journée ou certains jours où ça peut être moins facile d'y rentrer et ça prend alors un peu plus de temps.

D'autre part, certaines personnes ont moins de facilité à se laisser aller et à rentrer dans cet état.



Notamment la première

fois où quelques craintes peuvent venir freiner un peu la personne dans ce laisser-aller.

Mais si vous êtes accompagné par un «bon» hypnothérapeute, il s'adaptera à toutes ces situations et vous entrerez quand même dans cet état.

Comme disait Bandler (créateur de la [Programmation Neuro Linguistique](#)) :

« Il n'y a pas de personne non hypnotisable il n'y a que de mauvais hypnothérapeutes »

III. L'hypnose est-elle pour vous ?

Lorsque nous rentrons en état hypnotique, nous sommes dans un fonctionnement différent de notre état habituel. Nous avons alors accès plus facilement à notre inconscient et nous pouvons faire évoluer certains mécanismes réactionnels, comme les émotions ou les comportements.

Ce que l'hypnose peut régler

On me demande souvent ce que l'hypnose peut régler comme problèmes. En fait, la liste est longue, car l'hypnose permet d'accéder aux ressources immenses de l'inconscient.

Vu que c'est l'inconscient qui régule aussi bien nos émotions, notre santé que la plupart de nos comportements, c'est donc par l'inconscient également que la majorité de nos problèmes peuvent être réglés. Car, il faut le savoir, la grande part des problèmes qu'on rencontre est liée à nos émotions ou à nos comportements. Voici quelques exemples :



Problèmes liés à nos émotions :

Tristesse inexplicable, timidité, manque de confiance, manque d'estime de soi, mal-être, culpabilité, anxiété, stress, peurs, angoisses, phobies, dépressions, traumatismes, etc...

Problèmes liés à nos comportements :

Comportements relationnels au travail ou avec vos amis, difficultés de couple, relations amoureuses compliquées, comportements alimentaires, dépendances (tabac, alcool, drogue, jeux...), remettre au

lendemain, difficulté à oser, difficulté à faire, échecs à répétition, stratégie de fuite et d'abandon, manque de persévérance, etc...

Bien sûr, ces listes ne sont pas exhaustives. Ce ne sont que des exemples.

IV. Pourquoi l'hypnose est-elle aussi efficace ?

Pourquoi l'hypnose est si puissante et rapide ?

La plupart du temps, l'accompagnement avec hypnose ne dure que quelques séances. Parfois même, une seule séance est suffisante pour régler le problème d'une personne.

Alors évidemment, je comprends que certaines personnes qui parfois ont des problèmes depuis des années (tels que les addictions, les phobies ou le mal-être), soient un peu sceptiques ou interrogatives sur cette possibilité. Pourtant elle est bien réelle.

Alors comment se fait-il que l'hypnose permette des résultats aussi surprenants ?



L'hypnose utilise le fonctionnement de l'inconscient

La raison principale pour laquelle l'hypnose permet d'obtenir des résultats aussi rapides est qu'elle permet d'utiliser le fonctionnement même de notre cerveau au niveau du processus psychique.

L'hypnose permet de piloter notre INCONSCIENT qui est à l'origine même, de nos émotions et de nos comportements, mais aussi de toute notre régulation biologique.

En fait, nous ne faisons rien directement, c'est l'inconscient qui fait tout. Nous utilisons juste les mêmes processus qui s'autogèrent tous seuls le reste du temps.

Prenons un exemple :

Dans le cadre d'une phobie. Qu'est-ce qui se passe ?



La personne a une peur panique de quelque chose qui a été associée par son inconscient comme un danger pour nous. Que ce danger soit réel ou complètement imaginaire, l'effet est le même.

Une fois cette association faite, notre inconscient qui est chargé de notre survie va nous permettre de réagir pour éviter le danger. C'est sous forme d'une émotion de peur qu'il va nous permettre de rester à distance de ce danger (ou ce soi-disant danger).

Lorsque cette association a été faite à bon escient tout va bien. Mais lorsque cette association a été faite à mauvais escient, alors nous parlons de phobie. L'association est soit trop forte vis-à-vis de l'existence réelle du danger. Soit même totalement inadaptée par rapport à un danger réel.

Par exemple, si une personne qui s'est fait peur en voiture ne peut plus prendre sa voiture ensuite, c'est une association trop marquée du danger que peut représenter la conduite en voiture.

Autre exemple. Si une personne a une peur panique des mouches, des araignées ou de je ne sais quelle chose inoffensive, alors cette fois l'association est carrément inadaptée, car cela ne représente pas un danger véritable.

Ce qui est surprenant à ce moment-là, c'est de constater qu'une phobie peut naître du jour au lendemain. Une personne peut conduire pendant des années sans souci et après avoir eu très peur lors d'un accident ou en passant tout proche d'un accident, peut devenir incapable de remonter dans sa voiture.

Et ce qui est génial c'est que si une phobie peut naître aussi vite, elle peut aussi partir très vite. Car le processus pour l'enlever va être similaire au processus qui l'a fait naître. L'hypnose va permettre de revenir sur cette association pour la modifier ou la faire évoluer dans le sens souhaité.

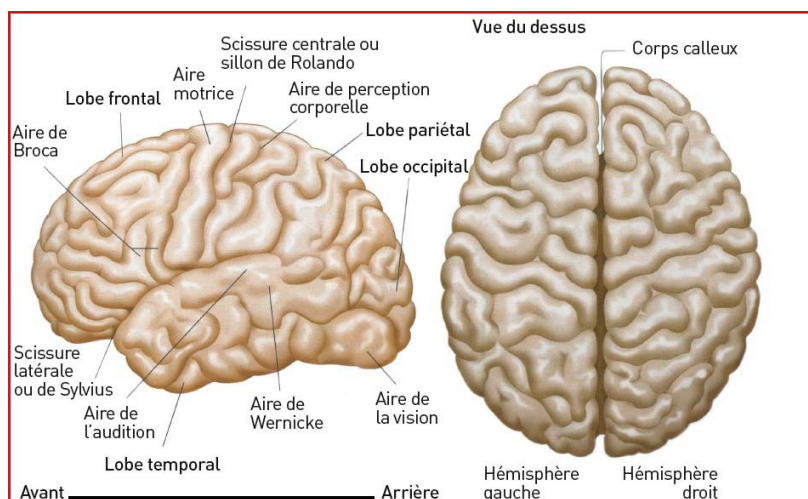
C'est pourquoi l'hypnose peut être aussi rapide et efficace.



Y a t'il des limites à l'hypnose ?

Comme vu précédemment, l'hypnose peut permettre d'atteindre de nombreux objectifs et de régler de nombreux problèmes.

L'hypnose peut être rapide et efficace. Pourtant parfois, certaines personnes n'obtiennent pas les résultats obtenus. Pourquoi ?



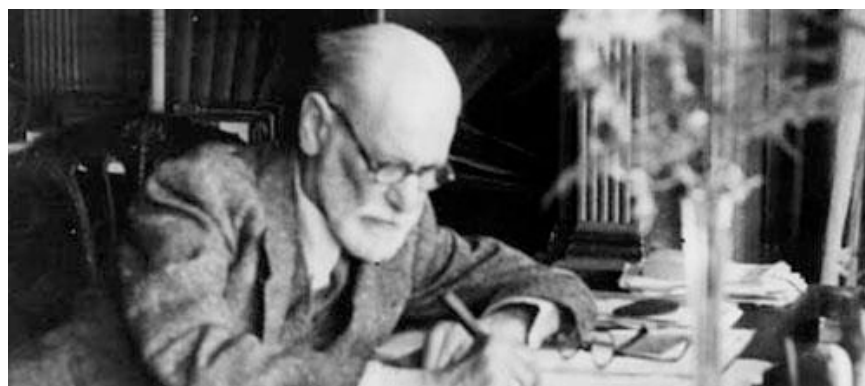
Notre connaissance du cerveau ne nous permet pas de comprendre tout de notre fonctionnement. Les neurosciences (sciences qui étudient le fonctionnement de notre cerveau) avancent à grands pas, mais ne sont malgré tout, qu'au début de notre connaissance du cerveau.

L'hypnose est avant tout une pratique empirique qui a permis, au fil des années de pratique, de mieux comprendre comment notre psyché fonctionne et comment nous pouvons rectifier ce qui ne nous convient pas.

Cependant, cette pratique, malgré plusieurs centaines d'années d'existence, n'a connu son essor et n'est devenue plus sophistiquée dans son approche qu'à partir du 20ème siècle avec les travaux de Pavlov sur le conditionnement, la pratique du psychiatre Milton Erikson, puis la P.N.L. (Programmation Neuro Linguistique).

De plus, autant il y a certaines choses qui peuvent être reproductibles facilement pour n'importe quelle personne, comme l'anesthésie, autant il y a des choses qui touchent la psychologie même de la personne et qui sont beaucoup plus complexes.

Même si Sigmund Freud nous a permis de mieux comprendre le fonctionnement de notre inconscient, nous sommes encore loin de tout comprendre.



C'est pourquoi chaque personne, avec son histoire, ses expériences et ses croyances est unique et donc sa psychologie aussi.

Le thérapeute ou le coach doit donc savoir s'adapter à chaque personne pour l'accompagner au mieux dans le changement souhaité.

Sa formation, son expérience, sa connaissance de l'humain et ses capacités d'adaptation sont donc importantes pour accompagner au mieux la personne qui souhaite des résultats rapides avec l'hypnose.

-> Continuez pour lire la dernière page de ce livret et décidez de faire entrer le pouvoir de l'Hypnose dans votre vie...



V. Pour aller plus loin

J'espère que ce livret vous a permis de mieux comprendre ce qu'est l'hypnose et ce que cette pratique peut vous apporter très concrètement.

A présent, c'est à vous de vous emparer de son pouvoir dans le but d'évoluer dans votre vie dans la direction que vous souhaitez lui donner.

Je propose à un petit groupe de personnes motivées une formation en ligne et un accompagnement à distance aux techniques et aux outils d'hypnose que j'utilise pour transformer la vie des clients qui viennent me consulter à mon cabinet.



L'idée, c'est que le petit groupe d'étudiants qui décide de me faire confiance puisse obtenir une méthodologie éprouvée à l'AutoHypnose dans le but de se prodiguer à eux-mêmes leurs propres séances d'Hypnose sans l'aide d'une personne extérieure.

Si ce projet de coaching à distance vous intéresse et que vous souhaitez devenir un de mes étudiants virtuels en Hypnose pour obtenir mon enseignement, merci de cliquer sur le lien ci-dessous afin de passer à l'étape suivante :

OUI, CE PROJET M'INTERESSE !

A très vite,



Frédéric Langourieux, HypnoCoach