

MON CAHIER D'ACCOMPAGNEMENT

Prendre soin de soi par l'autohypnose

ÉLISE LELARGE

ISABELLE PRÉVOT-STIMEC

DUNOD

Pour avoir accès aux 90 mn d'entraînement audio, rendez-vous sur le site dunod.com à la page de présentation de l'ouvrage, sélectionnez « compléments gratuits », entrez le mot de passe demandé. Vous pouvez alors télécharger les fichiers audio.

LISTE DES EXERCICES AUDIO D'AUTOHYPNOSE

Exercice 7 : Développer mes compétences universelles : Apprendre à marcher

[🎵Plage audio : Apprendre à marcher], page 38

Exercice 45 : Se reposer

[🎵Plage audio : Faire le plein d'énergie en auto hypnose], page 154

Exercice 47 : Réification pour soulager la douleur

[🎵Plage audio : Exercice pour soulager les douleurs], page 159

Exercice 59 : L'arbre-confident

[🎵Plage audio : L'arbre confident], page 189

Exercice 70 : Un voyage hypnotique

[🎵Plage audio : Un voyage hypnotique], page 213

Illustration de couverture : Elina S.

<p>Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.</p> <p>Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements</p>		<p>d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.</p> <p>Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).</p>
--	--	--

© Dunod, 2017

11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff

www.dunod.com

ISBN 978-2-10-075897-5

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Table des matières

Préface	VII
Préambule	X
Introduction	1

Partie 1

L'essentiel pour pratiquer confortablement l'autohypnose intégrative

Chapitre 1	L'autohypnose intégrative : qu'est-ce que c'est ?	8
	De l'hypnose classique à l'hypnose éricksonienne	10
	L'inconscient éricksonien	13
	L'autohypnose intégrative	16
	L'apport des neurosciences	20
	Notre cadre de référence	21
Chapitre 2	Kit de base en autohypnose	24
	Commençons par la sécurité	26
	Premiers exercices d'autohypnose	28
	Le lieu agréable	30

	Activer mes ressources	34
Chapitre 3	Ce qu'il faut savoir sur les émotions avant d'aller plus loin	42
	Physiologie de la sensibilité	44
	La régulation des sensations	48
	Les émotions	51
	Le rôle de la pensée	57
Chapitre 4	Prendre soin de mes besoins	64
	Les 5 besoins fondamentaux	66
	Être en sécurité	70
	Nourrir ma vie	77
	Stimuler ma plasticité neuronale	80
Chapitre 5	La stratégie : atteindre mon but	84
	Définir mon objectif	86
	Reconnaître les obstacles sur la route	93
	Outils pour franchir les obstacles sur la route	95

Partie 2

Approches spécifiques

Chapitre 6	Trouver des solutions	112
	Différents niveaux de réalités	115
	Arrêter ce qui ne marche pas !	121
	Favoriser des processus de changement	123
	L'orientation sur le futur	128

Chapitre 7	Favoriser les processus naturels de résolution de problèmes	134
	Respecter mon rythme de veille et de sommeil	136
	Solliciter mon inconscient	141
	Faire des choix	143
	Imaginer le futur	145
	Revoir mes objectifs à la baisse	146
	Et si le problème était un message pour le changement ?	147
Chapitre 8	Développer mes compétences	150
	Les compétences que j'ai	152
	Me reposer	153
	Gérer la douleur	155
	Les ressources du passé	161
	Acquérir des compétences que je n'ai pas	168
	Je note mes progrès	171
Chapitre 9	Traverser les difficultés de la vie	172
	Le cycle de vie	174
	Le processus de deuil et ses étapes	180
	Digérer	184
	Traverser	185
	Abandonner	187
Chapitre 10	Dépasser mes limites habituelles	192
	Dépasser mes limites et sortir de mes préjugés... sur les pas de Milton H. Erickson	195
	Saisir les opportunités pour grandir	198

TABLE DES MATIÈRES

Vivre ma vie comme un Héros	202
Inventer la bande-son de ma vie	209
Un voyage hypnotique	212
Petit cahier du curieux	217
Une brève histoire de l'hypnose	218
Les phénomènes hypnotiques (pour bien se repérer dans la transe)	224
L'hypnose dans la littérature	227
Construire ma propre séance	230
Conclusion	232
Remerciements	234
Bibliographie	235
Liste des exercices	237

Préface

C'ÉTAIT UNE JOURNÉE RADIEUSE et douce sous un ciel éclatant de soleil ; nous étions entourés de nature verdoyante parsemée de fleurs vives. C'est ainsi que je me souviens d'avoir fait connaissance avec Élise et Isabelle. Nous nous étions rencontrées la veille à l'Institut Milton H. Erickson de Rezé¹ pour une réunion de préparation avant mon premier atelier en France. Bien que mes premières pensées aient été surtout concentrées sur mes doutes quant aux connaissances du public sur l'hypnose et sur leurs attentes vis-à-vis de mon atelier, je fus ravie de découvrir une telle soif d'apprendre. Le public semblait sincèrement avide d'entendre mes idées à propos de l'hypnose ainsi que de partager leurs propres expériences. L'atelier couvrant une période de trois jours, cela me donna suffisamment de temps pour commencer à découvrir les personnalités et reconnaître quelques visages, voire même certains intérêts en commun. Bien que j'aie rencontré beaucoup de monde ce jour-là, Isabelle et Élise furent parmi les quelques personnes qui me laissèrent un sentiment durable d'appréciation.

Élise et Isabelle étaient tout à fait différentes dans leur manière de faire connaissance avec moi – Élise d'une façon extravertie et avec un enthousiasme l'emmenant au-delà des limites de ses compétences en langue anglaise tandis qu'Isabelle restait un peu en retrait, comme si sa préférence était le travail discret en coulisse.

Ce qui attira mon attention fut leur interaction l'une avec l'autre. Au fur et à mesure des conversations portant sur la méthodologie, les techniques ou la théorie de l'hypnose, leurs réflexions respectives révélaient beaucoup d'attention dans leur considération et leur pensée. De plus, elles étaient vraiment à l'écoute l'une de l'autre, – tout en exprimant la profondeur de leur intérêt en groupe, leurs commentaires montraient l'amitié qui existait entre elles. Le fait qu'elles soient toutes deux femmes ainsi que les circonstances de la vie ne rendaient leur amitié et leur soutien mutuel que plus naturels. Au bout de cette journée, je me souviens avoir pensé « Quelle chance ont-elles de travailler ensemble en tant que professionnelles et amies dans cet environnement positif. » Je ne pouvais m'empêcher de songer à ce bonheur d'avoir trouvé un port d'attache professionnel dans lequel elles pouvaient s'épanouir. Les deux auteurs travaillent à la fois dans le domaine de la psychiatrie et dans celui de la psychothérapie. Toutes deux s'intéressent de très près à l'hypnose en tant qu'outil clinique. Inspirées par le travail de mon père, Milton H. Erickson, elles

1. RIME : Centre de formation à l'hypnose éricksonienne et aux thérapies intégratives pour les professionnels de santé.

ont approfondi leur compréhension de l'œuvre écrite d'Erickson en étudiant avec d'autres professionnels qui adhèrent à ses enseignements. Les différents enseignants rencontrés les ont exposées à différentes interprétations et applications de l'ensemble des connaissances associées avec Erickson. Les auteurs ont notamment étudié auprès de Phil et Norma Baretta, Stephen Gilligan, Ernest Rossi, Dan Short, et moi-même, parmi beaucoup d'autres. Tout comme leurs enseignants, Isabelle et Élise ont trouvé de l'inspiration dans les idées, des valeurs dans les approches, et elles n'ont pas eu peur d'explorer leurs propres investigations et adaptations.

Cette œuvre va au-delà de celle de leurs mentors. Leur exposition constante aux idées et le processus d'intégration des nouvelles connaissances avec leur travail clinique a créé un contexte de guérison par hypnose qui leur est propre. Isabelle et Élise ont formulé leurs idées et les ont présentées à ceux avec qui elles travaillent, révisant leurs interprétations au fur et à mesure qu'elles les utilisaient dans la pratique. Aucune formation ne peut proposer meilleure source que les patients eux-mêmes. La réponse du sujet révèle la vraie mesure de l'efficacité. Ce que cette œuvre nous propose ici est leur propre cadre de travail, un aperçu de leur manière d'opérer, et le don de leur savoir.

En faisant plus ample connaissance avec Élise et Isabelle durant l'atelier et les quelques années qui suivirent, j'eus de nombreuses occasions de les rencontrer et de les voir évoluer dans des contextes professionnels variés. Ce qui me frappe aujourd'hui est la chance que nous avons tous. Le travail qu'elles font est empreint de considération, de coopération, et de réflexion. Lorsque je repense à mes premières impressions, à savoir qu'elles étaient remarquables en tant que mères qui jonglaient efficacement entre leur ambition professionnelle et leur amour de la famille, je me rends compte que cette vision était en fait très limitée.

À présent, je remarque une harmonie tranquille entre elles et autour d'elles. Elles savent toutes deux se montrer pleine de considération, s'atteler à la tâche, et partager une passion pleine d'énergie pour la vie avec ceux qui les entourent. Ce pouvoir que j'ai appris à apprécier est à la fois une manière de contribuer, et une manière d'être. Depuis le début, j'ai vu qu'elles étaient toutes deux de fines observatrices, remarquant ce qui se passait autour d'elles et partageant leurs observations d'une manière pertinente. Mais le plus remarquable est la manière enjouée dont elles communiquent dans un contexte professionnel et son impact à la fois subtil et notable sur la dynamique du groupe. Par le biais d'un sourire, d'un rire ou d'une référence obtuse, chacune sait détendre l'atmosphère et enrichir la discussion de par son expérience. Elles prennent du plaisir à apprendre, et elles prennent du plaisir à travailler. L'énergie et l'amitié coopératives qu'elles ont trouvées en travaillant ensemble apportent une énergie positive au cercle élargi des professionnels qu'elles côtoient, énergie qui contribue à l'ambiance génératrice tout en créant un équilibre avec la nature sérieuse de leur travail. Ces deux spécialistes encouragent chacun à aller plus loin et apportent leur soutien pour améliorer les parcours de ceux qui les entourent. Elles ont une manière

douce et enthousiaste de remonter le moral de tous qui nous tire vers le haut. Cette œuvre témoigne de leur travail professionnel sérieux tout en démontrant l'importance de coopérer efficacement.

En se concentrant sur l'autohypnose, elles mettent en valeur le pouvoir et le potentiel d'un sujet à continuer sur le chemin de la guérison et la santé bien au-delà d'une rencontre avec un professionnel de la santé. En se laissant guider par ce livre, les professionnels tout comme les particuliers peuvent apprécier la valeur de l'hypnose dans l'optique de stimuler un changement thérapeutique. Ce qu'Isabelle et Élise proposent ici est une extension qui va au-delà du travail même d'Erickson, et en ce faisant reste fidèle à l'esprit de Milton Erickson.

Roxanna Erickson Klein

Préambule

CE CAHIER A ÉTÉ CONÇU pour vous guider dans votre apprentissage de l'autohypnose, afin de devenir autonome dans cette pratique pour atteindre vos objectifs. Il peut se lire de *façon linéaire* de la première à la dernière page. Vous y découvrirez alors, de façon progressive, tous les éléments dont vous avez besoin pour pratiquer confortablement l'autohypnose.

Les différentes parties ont été agencées par les auteures dans un ordre utile à un apprentissage sécurisé, marche par marche. La difficulté des exercices est croissante jusqu'au dernier chapitre qui propose une ouverture sur des sujets plus vastes.

Ce livre peut aussi se lire de *façon thématique*. La table des matières a été élaborée pour permettre au lecteur qui le souhaite d'accéder directement à son besoin. Vous pouvez, dans ce cas, vous laisser guider par les titres des chapitres ou par les noms des exercices.

Si vous préférez les exercices à la théorie, vous pouvez ne faire que les exercices qui sont bien étiquetés et facilement repérables. Si vous en avez besoin, dans un second temps, vous pourrez lire la théorie et les explications qui sont placées avant les exercices.

Enfin si vous êtes quelqu'un d'intuitif, qui aime vagabonder, au gré de ses envies, vous pouvez picorer le livre comme bon vous semble.

Chaque fois que c'est utile, les auteures ont signalé un chapitre à lire avant un autre pour une meilleure compréhension ou un exercice à maîtriser avant de s'aventurer dans un autre plus difficile.

Dans tous les cas et pour tous les lecteurs, le début du chapitre 2, Kit de base en autohypnose – qui concerne la notion de sécurité dans la pratique et propose les premiers exercices d'autohypnose – doit être lu avant de faire les exercices des autres chapitres. C'est comme la voile de secours de votre parachute, ce n'est pas négociable !

Introduction

VOUS TENEZ ENTRE LES MAINS votre cahier d'accompagnement *Prendre soin de soi par l'autohypnose*. Il contient tous les éléments dont vous avez besoin pour vous familiariser avec cette pratique et devenir autonome.

L'autohypnose consiste à favoriser, à bon escient, pour soi-même, l'émergence d'un processus hypnotique. Telle que nous l'enseignons à notre cabinet de psychothérapie libérale, elle est inspirée du travail de Milton H. Erickson, psychiatre américain¹.

« C'est une hypnose naturaliste, de la vie de tous les jours. »

Notre approche est expérientielle. L'expérience de nos patients et de nos étudiants, la nôtre et celle de nos collègues. Nous sommes en recherche, en création, en mouvement.

Nous sommes accompagnées dans cette démarche par Roxanna Erickson Klein, une des filles d'Erickson. Elle explique que ce qui distingue l'hypnose éricksonienne des autres approches thérapeutiques est l'idée que chacun possède à l'intérieur de lui les compétences nécessaires dont il a besoin pour faire face à sa vie.

L'accès à ces compétences peut être entravé, ce qui s'exprime par des problèmes. La pratique de l'hypnose permet de retrouver l'accès à ses capacités.

R. Erickson Klein définit l'hypnose comme une recherche intérieure, un processus actif, créatif.

Les objectifs généraux qui peuvent être atteints par ce moyen sont :

- L'amélioration du sommeil et des capacités de récupération ;
- L'amélioration de la santé physique ;
- L'amélioration de la mémoire et des capacités d'apprentissage ;
- La meilleure gestion de ses émotions ;
- La préparation à des événements de vie particuliers (concours, opérations, etc.) ;
- Le changement de son comportement ;
- L'amélioration des relations avec les autres ;
- Une meilleure estime de soi ;

1. 1901-1980.

- Des nouvelles compétences inattendues...

Notre principal objectif est de favoriser les processus de changement que vous souhaitez voir survenir dans votre vie. Les objectifs seront les vôtres. Nous mettons à votre disposition les moyens du changement.

« Nous ne voulons rien à votre place,
C'est votre choix et vous serez responsables des conséquences¹. »

Nous nous situons dans une démarche *intégrative*. Ce mot renvoie à la notion de mettre ensemble, de mettre dans ou avec, de faire coopérer, en veillant à la compatibilité des différentes parties et à leur bon fonctionnement. Ce qui nous intéresse est la globalité de ce qui se passe, le système dans son ensemble, les relations des choses ou des personnes les unes avec les autres. En cela nous nous appuyons sur les travaux de l'anthropologue américain, G. Bateson qui a développé l'idée d'une écologie de l'esprit. Il explique :

« [Quand je parle d'écologie de l'esprit, je fais référence au] genre de choses qui se passent dans la tête de quelqu'un, dans son comportement et dans ses interactions avec d'autres personnes lorsqu'il escalade ou descend une montagne, lorsqu'il tombe malade ou qu'il va mieux, toutes ces choses [qui] s'entremêlent et forment un réseau [...] On y trouve à la base le principe d'une interdépendance des idées qui agissent les unes sur les autres, qui vivent et qui meurent. [...] Nous arrivons ainsi à l'image d'une sorte d'enchevêtrement complexe, vivant, fait de luttes et d'entraides, exactement comme sur n'importe quelle montagne avec les arbres, les différentes plantes et les animaux qui y vivent – et qui forment, en fait, une écologie². »

Penser le monde en termes de relations est un changement d'état d'esprit qui ouvre sur d'autres perspectives.

« Au lieu de penser que vous avez 5 doigts, accrochés à votre paume...
Observez que vous avez 4 relations interdigitales³... »

Prenez quelques instants pour observer les effets de ce changement de point de vue...
Quelles en sont les conséquences sur votre rapport au monde ?

Bateson s'attache à mettre en évidence comment le type de description que nous faisons d'une situation engendre des conséquences sur la compréhension de la situation.

Si nous décrivons les éléments de la main séparément, doigt par doigt, nous avons 5 doigts...
Nous ne nous attachons qu'à l'objet, non à sa fonction. Si nous perdons un doigt, il en reste 4.

Si nous décrivons la relation des doigts entre eux, mettant alors au premier plan la fonction de la main plutôt que sa forme, c'est la relation interdigitale entre le pouce et chacun des

1. Norma Baretta, Congrès Européen d'hypnose, Sorrento, Italie, 2014.

2. Gregory Bateson, *Une Unité sacrée – Quelques pas de plus vers une écologie de l'esprit*, Seuil, Paris, 1996.

3. Gregory Bateson dans, *L'écologie de l'esprit*, Nora Bateson, DVD, 2011.

4 autres doigts qui est intéressante. La fonction de la main est de saisir. C'est l'opposition entre le pouce et les doigts qui le permet. Si nous perdons le pouce, nous perdons la fonction de la main.

Nous souhaitons continuer à faire avancer la recherche et l'innovation en thérapie au service des patients. Ce livre a été conçu à partir d'un cursus de formation à l'autohypnose en Loire-Atlantique. Les exercices ont été expérimentés par les étudiants. Les parties théoriques servent de support aux exercices. Elles sont accessibles à un public large, non-initié à ce domaine.

Grâce à l'apprentissage de l'autohypnose vous allez pouvoir, chacun à votre niveau, à votre rythme, développer, découvrir ou retrouver vos capacités. C'est une invitation à vous mettre en mouvement, à agir. Nous avons personnalisé au maximum les exercices. Adaptez-les encore plus à vos propres besoins, à vos particularités individuelles. Ce travail est autoréférencé. Nous vous proposerons plusieurs outils pour mesurer vos progrès.

Ce livre est centré uniquement sur la pratique personnelle de l'autohypnose, de l'hypnose que vous vous faites, à vous-même. Il ne sera jamais question d'une personne utilisant l'hypnose sur une autre. Dans ce contexte, les questions sur le pouvoir sont évacuées de fait. Nous vous invitons à inclure dans votre pratique votre humanité et votre moralité pour l'imprégner « de la plus personnelle et de la plus respectueuse des éthiques¹. »

Dans la première partie, vous trouverez des éléments généraux pour apprendre à pratiquer l'autohypnose en toute sécurité : des définitions, un kit de base, comme gérer vos émotions, prendre soin de vos besoins et définir vos objectifs.

Dans la deuxième partie, nous abordons des éléments plus spécifiques pour : résoudre des problèmes, développer des compétences, traverser les difficultés de la vie. Le dernier chapitre qui s'intitule : *Dépasser mes limites habituelles* propose une ouverture vers des sujets plus larges.

Pendant la lecture du livre ou une fois que vous l'aurez fini, nous vous invitons à aller chercher ailleurs d'autres choses utiles, dans d'autres domaines. Des choses que vous connaissez déjà, des choses que vous ne savez pas que vous connaissez, des choses que vous avez oubliées, des choses dont vous pouvez vous souvenir, des choses nouvelles que vous allez découvrir, des choses que vous pouvez apprendre, des choses que vous construisez... Ce sera votre façon d'intégrer, à ce que vous aurez appris ici, ce qui est plus spécifique à votre vie.

Nous vous souhaitons un agréable voyage à travers cette lecture, bien confortablement installé et en toute sécurité dans votre siège.

1. François Roustang, *La fin de la plainte*, Odile Jacob, 2000.

Partie 1

**L'essentiel
pour pratiquer
confortablement
l'autohypnose
intégrative**

Chapitre 1	L'autohypnose intégrative : qu'est-ce que c'est ?	8
Chapitre 2	Kit de base en autohypnose	24
Chapitre 3	Ce qu'il faut savoir sur les émotions avant d'aller plus loin.....	42
Chapitre 4	Prendre soin de mes besoins.....	64
Chapitre 5	La stratégie : atteindre mon but	84

Nous avons regroupé dans cette première partie les éléments indispensables que vous devez connaître pour pratiquer l'autohypnose confortablement et en sécurité.

- Le **chapitre 1** donne des définitions indispensables.
- Le **chapitre 2** est votre kit de base, votre trousse de secours. Vous pourrez y revenir régulièrement. Si vous voulez commencer par faire des exercices, faites ceux de ce chapitre.
- Le **chapitre 3** offre un point complet sur la notion d'émotion, théorie et exercices.
- Le **chapitre 4** vous présente comment prendre soin de vos besoins de façon structurée et progressive.
- Enfin, le **chapitre 5** prépare le travail de façon plus générale. Il vous permet à la fois de définir votre objectif global, qui vous a conduit à avoir envie de lire ce livre, et vous donne des éléments indispensables de techniques stratégiques pour savoir comment vous pourrez atteindre cet objectif.

Notes

A series of 25 horizontal dotted lines for writing notes.

Chapitre 1

**L'autohypnose
intégrative :
qu'est-ce que c'est ?**

De l'hypnose classique à l'hypnose éricksonienne	10
L'hypnose n'est pas du sommeil	11
Un état modifié de conscience	11
Une expérience	11
L'hypnose éricksonienne	12
Une veille paradoxale	12
Une recherche interne	12
L'autohypnose	12
L'inconscient éricksonien	13
Ma partie sage	13
Faire coopérer mon conscient et mon inconscient	13
L'écologie pour les êtres humains	15
L'autohypnose intégrative	16
L'esprit-corps	16
La fonction de l'hypnose	17
Intégrer	17
Un modèle de séance	17
L'apport des neurosciences	20
Le système nerveux	20
La cartographie cérébrale	21
Le circuit neuronal	21
Notre cadre de référence	21
Une preuve scientifique	21
De l'hypnose que je me fais à moi-même	22