

**PRENDRE SOIN  
DE SOI  
PAR L'AUTO  
HYPNOSE**



ÉLISE LELARGE • ISABELLE PRÉVOT

PRÉFACE DE ROXANNA ERICKSON KLEIN

# PRENDRE SOIN DE SOI PAR L'AUTO HYPNOSE

2<sup>E</sup> ÉDITION

APPRENDRE À PRATIQUER EN TOUTE SÉCURITÉ  
RÉSOUTRE LES PROBLÈMES ET DÉVELOPPER  
DES COMPÉTENCES  
DÉPASSER SES LIMITES HABITUELLES

DUNOD

**NOUS NOUS ENGAGEONS EN FAVEUR DE L'ENVIRONNEMENT :**



Nos livres sont imprimés sur des papiers certifiés pour réduire notre impact sur l'environnement.



Le format de nos ouvrages est pensé afin d'optimiser l'utilisation du papier.



Depuis plus de 30 ans, nous imprimons 70 % de nos livres en France et 25 % en Europe et nous mettons tout en œuvre pour augmenter cet engagement auprès des imprimeurs français.



Nous limitons l'utilisation du plastique sur nos ouvrages (film sur les couvertures et les livres).

© Dunod, 2024  
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff  
[www.dunod.com](http://www.dunod.com)

ISBN 978-2-10-082764-0

# Table des matières

Préface.....	10
Préambule.....	19
Introduction.....	20
<b>PARTIE 1 L'essentiel pour pratiquer confortablement l'autohypnose intégrative.....</b>	<b>24</b>
<b>Chapitre 1 – L'autohypnose intégrative : qu'est-ce que c'est ?.....</b>	<b>28</b>
<b>1 DE L'HYPNOSE CLASSIQUE À L'HYPNOSE ERICKSONIENNE.....</b>	<b>30</b>
L'hypnose n'est pas du sommeil.....	31
Un état modifié de conscience.....	31
Une expérience.....	31
L'hypnose ericksonienne.....	32
Une veille paradoxale.....	32
Une recherche interne.....	32
L'autohypnose.....	33
<b>2 L'INCONSCIENT ERICKSONIEN.....</b>	<b>33</b>
Ma partie sage.....	33
Faire coopérer mon conscient et mon inconscient.....	34
L'écologie pour les êtres humains.....	35
<b>3 L'AUTOHYPNOSE INTÉGRATIVE.....</b>	<b>36</b>
L'esprit-corps.....	36
La fonction de l'hypnose.....	37
Intégrer.....	38
Un modèle de séance.....	38
<b>4 L'APPORT DES NEUROSCIENCES.....</b>	<b>40</b>
Le système nerveux.....	41
La cartographie cérébrale.....	41
Le circuit neuronal.....	42
<b>5 NOTRE CADRE DE RÉFÉRENCE.....</b>	<b>42</b>
Une preuve scientifique.....	42
De l'hypnose que je me fais à moi-même.....	43
<b>Chapitre 2 – Kit de base en autohypnose.....</b>	<b>46</b>
<b>1 COMMENÇONS PAR LA SÉCURITÉ.....</b>	<b>48</b>
Une fonction naturelle du corps.....	48
Un contexte approprié.....	48
Savoir arrêter l'hypnose.....	49
Avancer progressivement.....	50
<b>2 PREMIERS EXERCICES D'AUTOHYPNOSE.....</b>	<b>50</b>
Les canaux sensoriels.....	50
Ici et maintenant, dans le présent.....	51
<b>3 LE LIEU AGRÉABLE.....</b>	<b>54</b>
La dissociation.....	54
Des capacités individuelles variables.....	57

Le 3 2 1.....	58
<b>4</b> <b>ACTIVER MES RESSOURCES</b> .....	59
Une révolution dans la thérapie.....	59
Les différentes catégories de compétences.....	60
Les compétences universelles.....	61
<b>Chapitre 3 – Ce qu’il faut savoir sur les émotions avant d’aller plus loin</b> .....	68
<b>1</b> <b>PHYSIOLOGIE DE LA SENSIBILITÉ</b> .....	70
Les récepteurs sensoriels.....	70
Il n’y a pas de récepteur à la douleur.....	72
La perception.....	72
Le seuil de sensibilité.....	72
Les différences qui n’en font pas.....	73
Nous ne voyons pas... que nous ne voyons pas !.....	73
<b>2</b> <b>LA RÉGULATION DES SENSATIONS</b> .....	74
Les mécanismes inhibiteurs de sensations.....	74
Des variations individuelles de la sensibilité.....	75
Le besoin de réguler mes sensations.....	77
<b>3</b> <b>LES ÉMOTIONS</b> .....	78
Les 5 émotions de base.....	78
Identifier corporellement mes émotions.....	79
Réguler mes émotions.....	80
<b>4</b> <b>LE RÔLE DE LA PENSÉE</b> .....	83
Comment certaines pensées se transforment en actes.....	85
Des croyances limitantes aux croyances utiles de soi.....	85
<b>Chapitre 4 – Prendre soin de mes besoins</b> .....	92
<b>1</b> <b>LES 5 BESOINS FONDAMENTAUX</b> .....	94
Respirer.....	94
Boire.....	95
Éliminer.....	95
Dormir.....	95
Manger.....	95
Exercices pour prendre soin de mes besoins.....	96
<b>2</b> <b>ÊTRE EN SÉCURITÉ</b> .....	100
La sécurité extérieure et la sécurité intérieure.....	100
Le syndrome de stress post-traumatique.....	101
Évaluer mon niveau de sécurité intérieure.....	103
Construire ou consolider ma sécurité intérieure.....	104
<b>3</b> <b>NOURRIR MA VIE</b> .....	107
Savoir où j’en suis dans ma vie.....	107
Développer mon projet de vie.....	109
<b>4</b> <b>STIMULER MA PLASTICITÉ NEURONALE</b> .....	110
L’enrichissement sensoriel.....	111
L’exercice physique.....	111
La nouveauté.....	112
<b>Chapitre 5 – La stratégie : atteindre mon but</b> .....	116
<b>1</b> <b>DÉFINIR MON OBJECTIF</b> .....	118
Formuler clairement mon objectif.....	118
Baliser le chemin à parcourir jusqu’au but.....	123
Ce qui ne doit pas changer.....	124
<b>2</b> <b>RECONNAÎTRE LES OBSTACLES SUR LA ROUTE</b> .....	125
Différencier les problèmes et les limites.....	126
Définir un problème par sa solution.....	126
<b>3</b> <b>OUTILS POUR FRANCHIR LES OBSTACLES SUR LA ROUTE</b> .....	128
Observer.....	128
Utiliser.....	130
Fragmenter.....	131

Recadrer.....	136
Évaluer mes progrès.....	138

## PARTIE 2 Approches spécifiques..... 144

### Chapitre 6 – Trouver des solutions..... 148

<b>1</b> ● <b>DIFFÉRENTS NIVEAUX DE RÉALITÉS</b> .....	151
La réalité objective et la logique linéaire.....	151
La révolution cybernétique.....	152
La causalité circulaire.....	153
La réalité subjective.....	154
La confusion des niveaux de logiques.....	156
<b>2</b> ● <b>ARRÊTER CE QUI NE MARCHE PAS !</b> .....	158
Les tentatives de solutions inefficaces.....	158
Le bouton STOP.....	159
Faire autre chose.....	160
<b>3</b> ● <b>FAVORISER DES PROCESSUS DE CHANGEMENT</b> .....	160
Neurophysiologie de l'apprentissage.....	161
Les étapes du changement.....	162
Le changement est permanent.....	165
Le battement d'aile du papillon.....	166
<b>4</b> ● <b>L'ORIENTATION SUR LE FUTUR</b> .....	166

### Chapitre 7 – Favoriser les processus naturels de résolution de problèmes..... 174

<b>1</b> ● <b>RESPECTER MON RYTHME DE VEILLE ET DE SOMMEIL</b> .....	176
Les cycles de veille et de sommeil.....	176
Retrouver et respecter mon rythme.....	178
Autohypnose de régénération ou de créativité.....	178
<b>2</b> ● <b>SOLLICITER MON INCONSCIENT</b> .....	181
Comprendre les messages de mon inconscient.....	181
Les phénomènes idéomoteurs.....	182
<b>3</b> ● <b>FAIRE DES CHOIX</b> .....	184
<b>4</b> ● <b>IMAGINER LE FUTUR</b> .....	186
<b>5</b> ● <b>REVOIR MES OBJECTIFS À LA BAISSÉ</b> .....	188
<b>6</b> ● <b>ET SI LE PROBLÈME ÉTAIT UN MESSAGE POUR LE CHANGEMENT ?</b> .....	190

### Chapitre 8 – Développer mes compétences..... 194

<b>1</b> ● <b>LES COMPÉTENCES QUE J'AI</b> .....	196
<b>2</b> ● <b>ME REPOSER</b> .....	197
<b>3</b> ● <b>GÉRER LA DOULEUR</b> .....	201
Physiologie de la sensation douloureuse.....	201
Changer le contexte.....	202
Le gant magique pour soulager rapidement.....	202
<b>4</b> ● <b>LES RESSOURCES DU PASSÉ</b> .....	208
<b>5</b> ● <b>ACQUÉRIR DES COMPÉTENCES QUE JE N'AI PAS</b> .....	217
<b>6</b> ● <b>JE NOTE MES PROGRÈS</b> .....	221

### Chapitre 9 – Traverser les difficultés de la vie..... 222

<b>1</b> ● <b>LE CYCLE DE VIE</b> .....	224
Le cycle de vie habituel.....	224
Les bouleversements du cycle de vie.....	226
<b>2</b> ● <b>LE PROCESSUS DE DEUIL ET SES ÉTAPES</b> .....	231
Les étapes normales du deuil.....	231
Une durée variable.....	233
Et quand le processus de deuil ne se fait pas.....	234
<b>3</b> ● <b>DIGÉRER</b> .....	236

4	● <b>TRAVERSER</b> .....	237
5	● <b>ABANDONNER</b> .....	240
	Accueillir la vie telle qu'elle se présente, continuer d'être en mouvement, avancer.....	240
	Entretenir l'amitié, aider les autres, cultiver des relations enrichissantes.....	241
	Développer de la bienveillance et de la gratitude.....	242

Chapitre 10 – **Dépasser mes limites habituelles**..... 246

1	● <b>DÉPASSER MES LIMITES ET SORTIR DE MES PRÉJUGÉS... SUR LES PAS DE MILTON H. ERICKSON</b> .....	249
	Faire autrement.....	249
	Relever des défis adaptés à mon niveau.....	250
2	● <b>SAISIR LES OPPORTUNITÉS POUR GRANDIR</b> .....	254
	Repérer mes compétences et ce qui a marché.....	254
	Me sentir à l'aise avec mes émotions.....	256
3	● <b>VIVRE MA VIE COMME UN HÉROS</b> .....	258
	La vie du village.....	259
	La vie du terrain vague.....	259
	La vie du Héros.....	259
	Les rites de passage.....	259
	M'engager.....	260
4	● <b>INVENTER LA BANDE-SON DE MA VIE</b> .....	267
	Les vertus de la musique.....	268
	Transmettre des émotions.....	268
5	● <b>UN VOYAGE HYPNOTIQUE</b> .....	271

PARTIE 3 **Petit cahier du curieux**..... 278

Une brève histoire de l'hypnose..... 281

1	● <b>LA TRANSE AU DÉBUT DE L'HOMINISATION</b> .....	281
2	● <b>DIFFÉRENTES PRATIQUES DE TRANSE</b> .....	282
3	● <b>LE PREMIER (« THÉRAPEUTE ») OCCIDENTAL</b> .....	282
4	● <b>LA NAISSANCE DE L'HYPNOSE</b> .....	283
5	● <b>L'ÂGE D'OR DE L'HYPNOSE EN FRANCE 1882-1892</b> .....	284
	L'école de la Salpêtrière.....	284
	L'école de Nancy.....	284
6	● <b>NAISSANCE DE LA PSYCHANALYSE ET ABANDON DE L'HYPNOSE</b> .....	285
7	● <b>LE TRAITEMENT DES NÉVROSES DE GUERRE</b> .....	285
8	● <b>L'HYPNOSE ERICKSONIENNE</b> .....	285

Les phénomènes hypnotiques (pour bien se repérer dans la transe)..... 287

1	● <b>LES PHÉNOMÈNES HYPNOTIQUES LIÉS À LA PERCEPTION DU TEMPS</b> .....	287
2	● <b>LES PHÉNOMÈNES HYPNOTIQUES LIÉS À LA PERCEPTION DU CORPS</b> .....	288
3	● <b>LES PHÉNOMÈNES HYPNOTIQUES LIÉS À LA PERCEPTION DE L'ESPACE</b> .....	289
4	● <b>LES MODIFICATIONS DE LA MÉMOIRE ET LES FAUX SOUVENIRS</b> .....	290
5	● <b>LA LÉVITATION ET LA CATALEPSIE</b> .....	291
6	● <b>LES PHÉNOMÈNES HYPNOTIQUES LIÉS À LA PROFONDEUR DE LA TRANSE</b> .....	291

L'hypnose dans la littérature..... 293

Construire ma propre séance..... 297

Conclusion..... 300

Liste des exercices.....	303
Liste des exercices audio d'autohypnose.....	307
Bibliographie.....	308
Remerciements.....	311

# 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 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 auteures 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 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 auteures 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 ont 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

**Exercice préliminaire : Avant de commencer la lecture de ce livre**

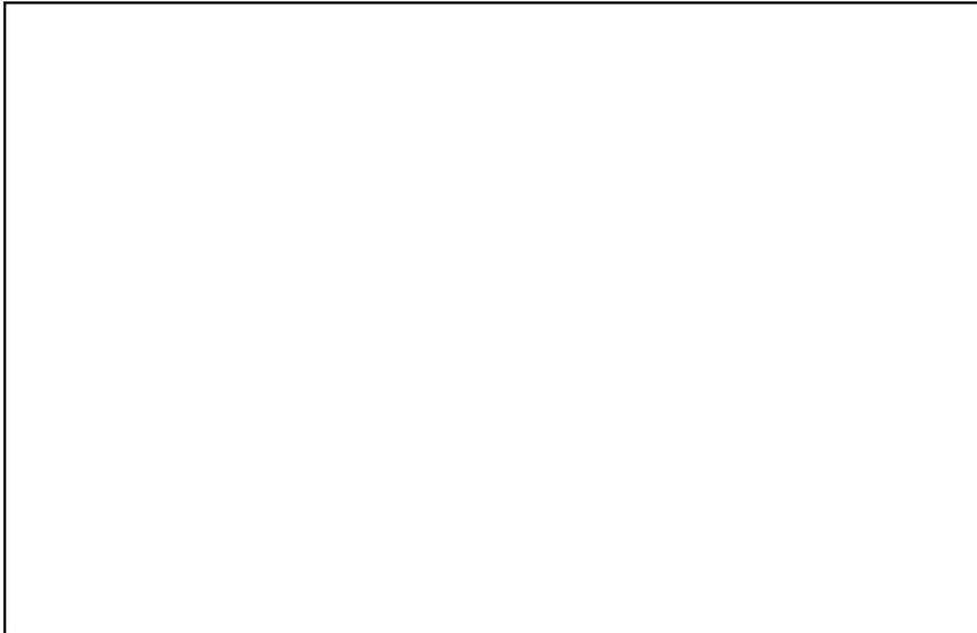
Vous venez d'acquérir ce livre... Et vous vous apprêtez à en commencer la lecture... Installez-vous confortablement dans un endroit calme... Centrez-vous sur les pas qui vous ont guidé jusqu'à lui... Le conseil d'un ami, un professionnel de santé, une émission de radio, le hasard dans un rayon d'une librairie... Donnez-vous quelques instants pour entrer en contact avec vos attentes... Votre objectif... Ce que vous souhaitez...

**Comment cet objectif se manifeste-t-il à vous ?**

Si votre objectif prend une forme claire, avec des mots, vous pouvez noter ci-dessous une phrase ou quelques mots-clés en rapport avec cet objectif :

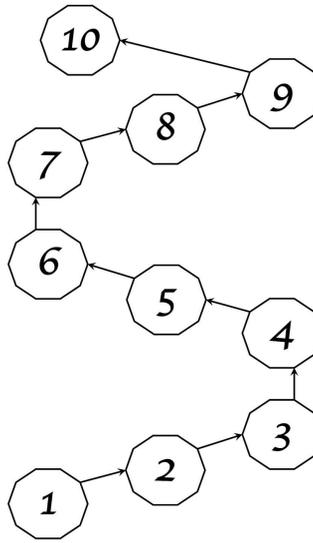
.....  
.....  
.....

Si votre objectif prend une forme plus floue, des couleurs, des sons, une impression corporelle ou une émotion, vous pouvez noter ci-dessous quelques mots-clés en rapport avec ces sensations ou faire un dessin qui ressemble à votre objectif :

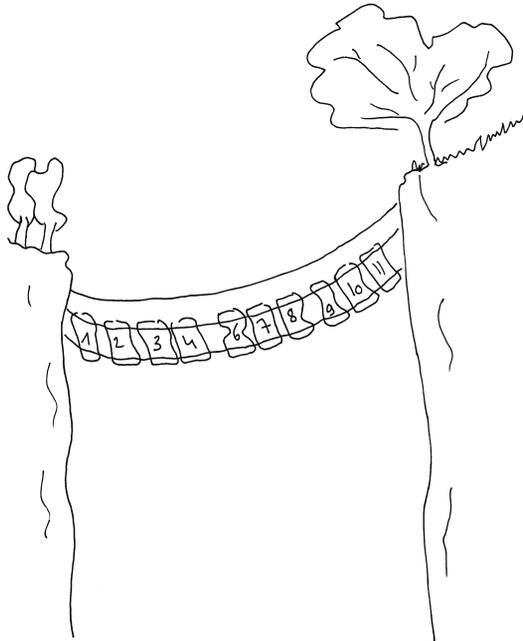


Où en êtes-vous sur le chemin vers cet objectif ?

Choisissez une échelle qui vous convient pour visualiser le chemin que vous avez à parcourir vers votre objectif.



**Figure 1.** Une échelle simple avec des chiffres qui forment des étapes.



**Figure 2.** Un pont pour franchir un précipice.

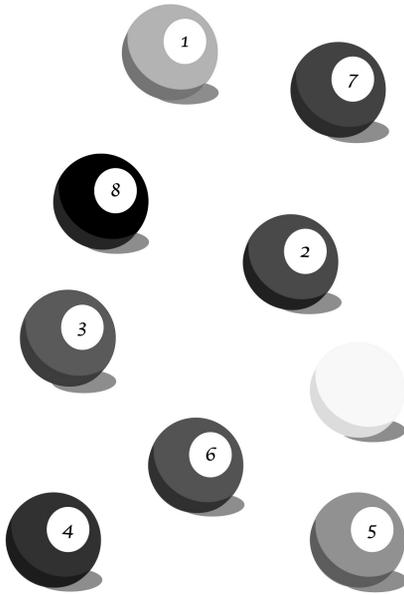


Figure 3. Des boules de billard.

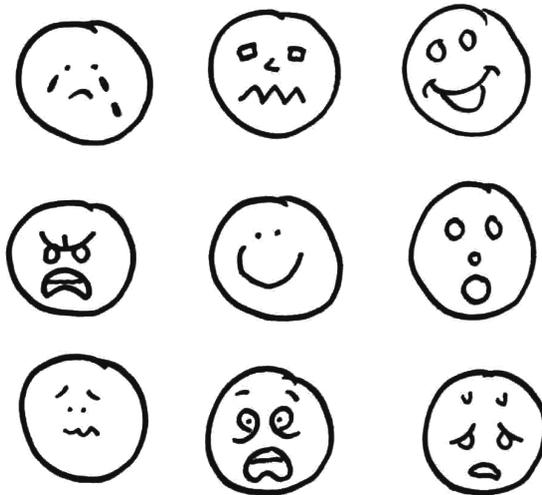
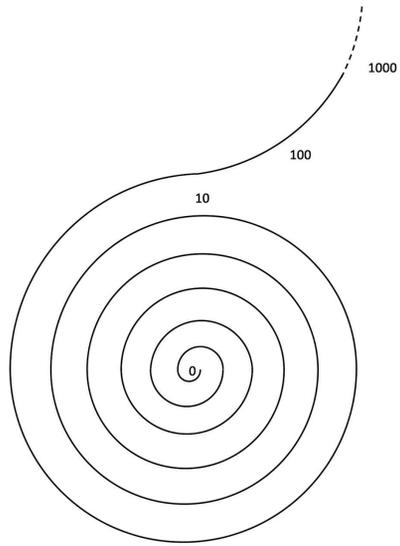
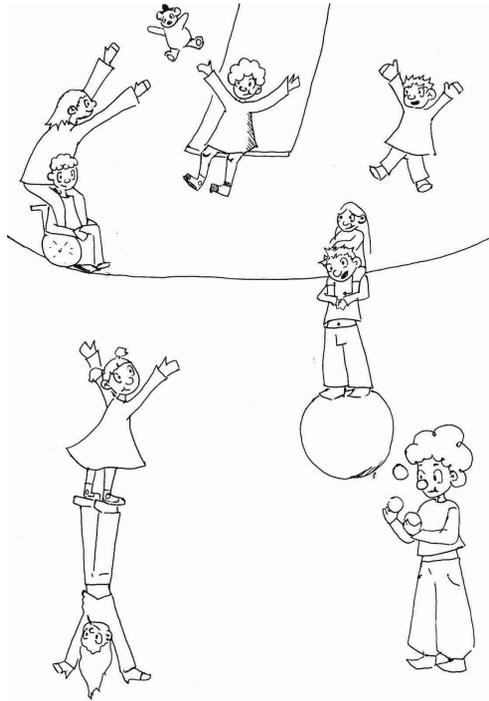


Figure 4. Les différentes émotions liées aux actions à entreprendre.



**Figure 5.** Une échelle exponentielle.



**Figure 6.** Une échelle de posture.

Sur cette échelle, vous pouvez positionner votre objectif, soit sur un numéro, soit sur un personnage en choisissant l'émotion ou la posture qui vous convient.

Déterminez la date à laquelle vous souhaitez que cet objectif soit atteint et notez cette date sur l'échelle à proximité de votre objectif.

Notez la date d'aujourd'hui à côté de votre point de départ sur l'échelle.

Si vous avez déjà progressé sur le chemin de cet objectif, avant la lecture de ce livre, vous pouvez noter une date antérieure à aujourd'hui pour indiquer le chemin déjà parcouru.

Notez ici les éléments qui vous ont déjà aidé dans le passé à un moment où ce problème ou un problème similaire était plus fortement présent dans votre vie :

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Observez le chemin que vous avez à parcourir pour atteindre cet objectif. Ce livre va vous accompagner au fur et à mesure de la lecture, à parcourir ce chemin.

Vous y apprendrez de la méthodologie de résolution de problème, des exercices d'autohypnose pour mieux faire face à vos émotions, à utiliser l'hypnoanalgésie pour des problématiques de douleurs persistantes, des conseils et des exercices pour faire face à des deuils, à améliorer la qualité de votre sommeil, à récupérer de l'énergie en cas d'épuisement, à vous préparer à des examens ou relever des défis, à développer les compétences dont vous avez besoin...



# Préambule

**C**E 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

**V**OUS 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 américain (1901-1980).

« 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 ericksonienne 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 ;

- 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 conséquences<sup>1</sup>. »

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 écologie<sup>2</sup>. »

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 interdigitales<sup>3</sup>... »

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

---

1. Norma Baretta, congrès européen d'hypnose, Sorrento, Italie, 2014.

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

3. G. Bateson dans, *L'Écologie de l'esprit*, Nora Bateson, DVD, 2011.

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 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 éthiques<sup>4</sup>. »

**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

---

4. F. Roustang, *La Fin de la plainte*, Odile Jacob, 2000.

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.

# Partie 1

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