

CABINET CORTO HYPNOTHERAPIE  
PROTOCOLE ENRICHIS D'AUTO HYPNOSE

Pour vous permettre de continuer à progresser, en de multiples domaines, en auto hypnose.

1) Identifiez spécifiquement puis exprimez clairement votre intention

L'intention est la formulation limpide de la raison pour laquelle vous allez entrer en hypnose, et des réponses, ressources, changements, apprentissages, états d'être... Que vous souhaitez y trouver.

Vous adressez cette intention à votre inconscient pour qu'il puisse orienter votre prochain état de conscience modifié vers ce qui sera utile à vos prochains changements non d'analyse, mais de perspective

Pour rendre plus agréable (si ou tant qu'encore nécessaire) l'expérience d'autohypnose, et la vivre dans un contexte sécurisé, vous pouvez installer certaines balises... Dont celles-ci :

#### BALISE 1 : LE TEMPS ET LA DUREE

> Intention : limiter la durée de l'état hypnotique – En état d'hypnose, notre perception du temps est déformée, soit raccourcie soit rallongée.

Comment ? Demande explicite à l'intention de son inconscient – exemple : « Inconscient, veille à ce que cette expérience ne dépasse pas une demi-heure/ Que je revienne à un état ordinaire de conscience après une demi-heure ».

#### BALISE 2 : DES EMOTIONS GERABLES

> Intention : ne pas être submergé par des émotions que l'on ne peut pas gérer - Vous pourrez travailler sur des émotions plus fortes quand vous voudrez y faire face... Progresser à votre propre rythme, et exclusivement en accord avec vous même.

Comment ? Demande clairement exprimée à l'intention de son inconscient :

« Inconscient, veille à ce que je puisse toujours supporter les émotions que je vais ressentir dans mon expérience d'hypnose ».

### BALISE 3 : L'INTERRUPTION IMMEDIATE (ON/OFF)

> Intention : si les conditions ou les circonstances extérieures l'exigent, je dois sortir tout de suite de mon état hypnotique > L'idée est que l'interruption se passe tout de suite, de manière neutre sinon agréable et avec une possibilité de retour rapide à l'état hypnotique quand nous ne devons plus intervenir sur l'extérieur.

Comment ? Demande explicite à l'intention de l'inconscient : « Inconscient, veille s'il est nécessaire que j'intervienne sur le monde extérieur, à ce que je puisse immédiatement sortir de mon état de transe et que je sois en pleine possession de mes moyens et de mes facultés d'agir ».

### BALISE 4 : L'INTEGRATION

> Intention : utiliser tout ce qui peut intervenir extérieurement (bruit, voix, changement de luminosité...) ou intérieurement (sensation de légèreté, d'engourdissement, de flotter... Catalepsie...) comme un facilitant pour approfondir l'état hypnotique.

Comment ? Avant d'entrer en transe, demande explicite à son inconscient : « Inconscient, à partir de maintenant, tout affect extérieur ou intérieur fera partie de mon expérience... Déjà commencée... Je te demande donc de les intégrer au mieux afin qu'ils ne fassent rien d'autre que de me plonger encore plus profondément dans mon état d'hypnose ».

2) Ceci fait ...

Considérant que l'inconscient n'utilise pas les voies de la raison ni ne suit de logique rationnelle, préfère créer des liens intuitifs et ne fait pas de différence entre l'imaginaire et le réel, il n'a aucune difficulté à créer des effets et des sensations dans le corps.

Votre entrée en état d'auto hypnose s'articulera alors selon le déroulement suivant : à chaque étape élaborée par votre moi conscient vous induirez une action / Réponse de votre inconscient en utilisant une suite de « oui » qui se renforce et vous conduira naturellement à approfondir votre transe : ... C'est la technique éprouvée ... En PNL... En politique même ! Du Yes - Set.

> Vous

> Votre inconscient

Votre intention

Son écoute

Vos sensations VAKOG ici et maintenant  
(Ce que vous voyez, entendez, ressentez...)

Sa validation

Votre amplification de celles-ci en effet désiré  
(Et ma main est de + en + lourde.... Engourdie...)

Son accompagnement

Votre scanning intérieur  
(Focalisation sur les endroits effectivement réactifs)

Sa mobilisation (encore oui)

Votre approfondissement  
(Et tout cela me permet d'entrer + profondément en transe)

Sa dynamique de transe

3) Et quand vous le déciderez :

Visualisez 3 choses

Entendez 3 sons

Identifiez 3 sensations corporelles

Dites- vous que cela vous permet de vous détendre

... Puis

Visualisez 2 choses

Entendez 2 sons

Identifiez 2 sensations corporelles

Dites- vous que cela vous permet de commencer à plonger à l'intérieur... Voyager... Explorer votre espace de calme, de confort, de sécurité... A l'intérieur...

... Puis

Visualisez 1 chose

Entendez 1 son

Identifiez 1 sensation corporelle

Et laissez votre esprit flotter...

Réorientez- vous éventuellement vers la roue d'un moulin à eau... Qui tourne, plonge, emporte de l'eau, comme vos pensées... Ralentit.... Ralentit encore... Et les pensées s'accrochent... Se décrochent... Ralentissent et finalement s'arrêtent et vous vous laissez bercer par votre rivière intérieure, joyeuse, éclairée... Elle vous emmène et vous n'avez plus rien à faire qu'à vous laisser émerveiller par son parcours, son chemin... Sa joie d'exister simplement

Recommencez si le mental arrive...

Laissez- vous bercer...

Tenez à distance le plus longtemps possible votre conscient, vos éventuels anciens schémas de pensées récurrentes, ... Jusqu'à ce que vous ayez réussi à plonger dans cet espace de paix intérieure

Automatiquement, instantanément, à chaque fois que vous en aurez besoin

Ou envie...

Et si, ou lorsqu'1 image, 1 émotion arrive

Alors ne l'analysez pas !

Laissez là se dérouler, sans penser, sans tenter de lui donner du sens, laissez- la se décrocher

Alors de nouvelles manières de fonctionner à l'intérieur pourront vous devenir plus familières, immédiatement accessibles, ... Ouvertes...

C'est la continuation du chemin emprunté en séance, à élaguer, élargir, éclairer en auto hypnose pour pouvoir vous approprier pleinement cet espace de liberté créative et de sécurité toujours bien présent en vous, et si intérieurement confortable.

(Pour vous aider si nécessaire, ou simplement pour étoffer plus encore votre appropriation de l'auto hypnose, vous pouvez commencer par visionner sur YouTube cette belle vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=DWleh9llcn4...> Puis bien sur toute autre approche relative à ce sujet, vers laquelle votre inconscient pourrait vous guider, et dont il saura retenir ce qui vous serait utile ... !)

### 3) La sortie d'expérience

Vous pouvez sortir de votre transe quand vous le souhaitez. Toutefois si vous aviez défini une balise de temps, c'est cette durée qui sera prise en compte naturellement et vous aurez aura envie de sortir de votre état de conscience modifié quand le moment sera venu.

Votre retour s'opère simplement :

- En bougeant les doigts et les mains ; les pieds, les jambes
- En respirant profondément consciemment 2 à 3 fois
- En s'étirant
- En baillant naturellement
- En déglutissant
- En se concentrant sur des objets et des personnes
- En faisant tout ce qu'il vous plait de faire...

Il est possible que vous restiez un peu en état hypnotique, par exemple en remarquant que votre voix a un timbre plus grave ou un débit un peu plus lent... Ou surtout si agréablement, étonnamment calme... Quelques moments encore, essayez svp d'étirer les moments de silence alors, de les conserver, de les protéger.

Et pratiquez le plus possible !

N'hésitez pas à m'appeler pour me faire part de vos progrès ou de toutes interrogations qui pourraient accompagner votre démarche active.

Frédéric