

Cabinet de thérapies	Bernard Halil
Hypnose & auto hypnose	2014

Les concepts fondamentaux qui se cachent derrière l'autohypnose.

Comment fonctionne l'autohypnose ? Il est absolument essentiel de pouvoir décrire le plus précisément et le plus complètement possible la manière dont fonctionne l'autohypnose pour la simple et bonne raison que nous pouvons avoir plein d'idées préconçues, plein de préjugés, plein de croyances sur ce qu'est l'hypnose et l'autohypnose et sur la manière dont cela fonctionne.

Et parfois nous pouvons avoir cette idée à travers ce que l'on a pu voir dans des émissions de télévision, au cinéma, dans des cirques. Il est important de pouvoir clarifier les choses et surtout commencer par vous permettre de bien faire la distinction entre un hypnotiseur et un hypnothérapeute.

Le but de l'hypnotiseur est d'utiliser une technique pour faire une démonstration pour impressionner le public et l'objectif de l'hypnotiseur n'est pas d'aider la personne qui est sur scène, l'objectif de l'hypnotiseur n'est pas de permettre à la personne avec laquelle il travaille de pouvoir résoudre un problème.

L'objectif de l'hypnotiseur est simplement de faire une démonstration, d'impressionner le public. C'est la raison pour laquelle on peut avoir une idée très fautive et pleine de préjugés de ce qu'est réellement l'hypnose et l'autohypnose, et surtout des bienfaits, des avantages que l'hypnose et l'autohypnose peuvent apporter.

L'hypnothérapeute, lui a un objectif, une mission : aider grâce à l'hypnose et l'autohypnose les personnes qui viennent le consulter pour leur permettre d'améliorer leur santé, pour leur permettre de se libérer d'habitudes néfastes, pour leur permettre de prendre soin de leur corps et de leur esprit. Simplement vivre une vie plus équilibrée et plus épanouie avec d'avantage de santé, que ce soit la santé psychologique, la santé émotionnelle ou la santé physique.

Lorsque l'on apprend à utiliser l'autohypnose, on apprend à utiliser tout son cerveau et tout son potentiel intérieur pour améliorer la qualité de sa vie.

Comme il y a des liens très nombreux entre notre corps et notre esprit et que notre inconscient influe directement sur notre corps, l'autohypnose utilise l'esprit pour agir sur le corps.

Voici quelques domaines où l'expérience a démontré l'efficacité de l'autohypnose : l'accroissement de la confiance en soi, la perte de poids, la gestion de la douleur, l'abandon d'habitudes néfastes comme le tabac, l'alcool, la drogue, la diminution du stress et de l'anxiété, le traitement des phobies, l'hypertension artérielle, les problèmes de peau, l'asthme, les allergies, les troubles du sommeil, les maladies auto-immunes, les troubles sexuels, l'efficacité personnelle, la concentration et l'amélioration des capacités d'apprentissage, l'accouchement, l'épanouissement personnel et encore bien d'autres domaines.

Par exemple, on a constaté que l'on pouvait utiliser l'hypnose et l'autohypnose pour des personnes qui souffraient du cancer. L'autohypnose et l'hypnose ne vont pas soigner cette maladie mais permettre à la personne de mieux gérer, voir diminuer ses douleurs, de vivre sa maladie d'une manière différente, de garder confiance et espoir.

Tous ces paramètres vont permettre à son système immunitaire d'être beaucoup plus efficace et par conséquent utiliser cette thérapie comme une technique complémentaire qui contribue au traitement et qui adoucissent la vie de ceux qui l'utilisent.

Une question qui revient souvent est : "Qui peut utiliser l'autohypnose ?" la réponse est simple : tout le monde.



Cabinet de thérapies	Bernard Halil
Hypnose & auto hypnose	2014

L'hypnose et l'autohypnose sont utilisées depuis plus de 5000 ans pour soigner et améliorer la vie des gens.

Aujourd'hui nombre de dentistes et de médecins utilisent l'hypnose et l'auto hypnose pour améliorer le confort de leurs patients, insensibiliser une zone de leur corps, leur apprendre à diminuer et gérer les douleurs chroniques.

L'autohypnose est accessible à n'importe qui et tout le monde peut apprendre facilement à utiliser cette technique et l'utiliser dans son quotidien.

Aspects du fonctionnement

On peut avoir l'impression que l'hypnose et l'autohypnose sont quelque chose de magique, on ne sait pas vraiment comment ça fonctionne, on ne sait pas vraiment comment ça se passe et tout est de l'ordre de la magie et en même temps vous allez vous rendre compte que tout est très simple.

Comme vous le savez peut-être, dans notre cerveau il y a ce que l'on appelle des ondes cérébrales et ces ondes fonctionnent sur certaines fréquences comme une radio. Certaines stations de radio émettent sur certaines fréquences et pour pouvoir capter cette station de radio et bien nous devons régler notre poste récepteur sur la même fréquence que le poste émetteur.

Lorsque nous sommes dans l'état éveillé, lorsque nous travaillons, lorsque nous sommes actifs, nos ondes cérébrales fonctionnent sur une fréquence comprise entre 14 et 30 hertz.

Lorsque nous dormons, ces fréquences vont considérablement se ralentir, et on va mesurer une fréquence comprise entre 1 et 4/5 hertz. Vous pourrez vous poser la question : "mais qu'y a-t-il entre les 5 hertz et les 14 ou 13 hertz de l'état éveillé ?"

Il y a un ensemble de fréquences qui correspondent à ce que l'on pourrait appeler un état de conscience modifié, situé entre l'état d'éveil et le sommeil, dans le langage commun : entre deux eaux ...et en hypnose et en autohypnose on appelle tout simplement cela une transe hypnotique.

Lorsque l'on apprend à utiliser l'autohypnose, on apprend simplement à changer, à modifier les fréquences des ondes cérébrales de notre cerveau en amenant les ondes cérébrales de notre cerveau dans cette plage de fréquences, qui nous permet d'accéder à des ressources de notre inconscient qui ne sont accessibles que lorsque les ondes cérébrales sont comprises dans cette tranche de fréquences, exactement comme un poste de radio.

Lorsque les fréquences de nos zones cérébrales sont comprises entre 14 et 30 hertz, l'état d'éveil, nous avons accès à nos ressources conscientes, (décisions, analyse, etc) et lorsque les fréquences des zones cérébrales de notre cerveau sont comprises entre 5 et 13 hertz nous avons accès à notre esprit inconscient. (souvenir, émotions, ressenti, etc).

Les ressources que nous cherchons à mobiliser pour améliorer notre santé psychique, émotionnelle et physique au moyen de l'hypnose se trouvent dans cet esprit inconscient, soit



Cabinet de thérapies	Bernard Halil
Hypnose & auto hypnose	2014

80 % de nos potentiels !!! Seulement 20% de nos ressources se trouvent au niveau de notre esprit conscient.

Si nous voulons pouvoir accéder aux 80% des ressources logées dans notre esprit inconscient, nous n'avons pas d'autre moyen que de nous connecter à cet esprit inconscient, et le seul moyen de nous connecter à cet esprit inconscient c'est de faire en sorte que les fréquences des ondes cérébrales de notre cerveau soient comprises entre 5 et 13 hertz.

C'est exactement ce que nous faisons lorsque nous pratiquons l'autohypnose et l'hypnose. Nous amenons simplement les fréquences des ondes cérébrales de notre cerveau dans une certaine plage comprise entre 5 et 13 hertz. Cette zone de fréquence nous permet d'avoir accès directement à nos ressources.

Il n'y a absolument rien de magique dans la transe hypnotique, ni dans l'hypnose ni dans l'autohypnose, et c'est quelque chose qui se mesure à l'aide des appareils médicaux de neurologie actuels.

Cela nous arrive souvent et de manière complètement inconsciente de vivre un état de transe hypnotique et je suis presque certain que vous avez déjà vécu des expériences où vous commencez à lire un livre et vous êtes complètement absorbé par ce livre et vous oubliez complètement le monde extérieur, le temps, l'heure qui tourne, il ne reste plus que vous, le livre et l'histoire dans le livre et ceci était un exemple où vous étiez déjà en transe hypnotique.

Lorsque nous regardons un film et que nous sommes complètement absorbés par ce film, et que nous ne voyons plus que le film et nous oublions le monde extérieur, nous oublions le temps, la perception du temps est complètement modifiée et transformée, c'est un autre exemple de situation où nous sommes en état de transe hypnotique.

Et lorsque nous sommes au volant de notre voiture et que tout à coup nous arrivons à un stop ou à un feu rouge, et que nous ne nous souvenons plus de la manière dont nous sommes arrivés jusque là, c'est encore un autre exemple où nous sommes entrés en transe hypnotique.

Par conséquent, utiliser l'autohypnose et se mettre en transe hypnotique est quelque chose de complètement naturel et de complètement normal.

Ce que vous pouvez simplement retenir, c'est qu'à chaque fois que vous vous endormez, vous passez, l'espace de quelques secondes ou de quelques minutes, dans cet état de transe hypnotique, tout simplement parce que la fréquence des ondes de votre cerveau passe par cette plage avant de pouvoir entrer dans le sommeil.

Lorsque vous vous éveillez, vous repassez automatiquement par cette plage avant de pouvoir atteindre le plein éveil et c'est la raison pour laquelle lorsque nous vivons des états de trances profonds nous avons l'impression de dormir, nous ne dormons pas complètement, mais nous ne sommes pas complètement éveillés nous sommes juste entre les deux et cet entre les deux c'est ce que l'on appelle tout simplement une transe hypnotique.

En conclusion, l'autohypnose permet au corps et à l'esprit d'entrer dans un état intérieur de régénération positive. La transe hypnotique permet d'utiliser les liens corps-esprits pour effectuer des transformations (activation de processus d'amélioration, de guérison, etc.), développer de nouvelles ressources intérieures (confiance, paix intérieure, lâcher prise, etc.),



Cabinet de thérapies	Bernard Halil
Hypnose & auto hypnose	2014

installer et entraîner de nouvelles habitudes comportementales (gestes, mouvements, réactions, etc.) Entrer en contact avec son « conseiller intérieur ».

Grâce à ce que l'on sait aujourd'hui, il est possible d'affirmer que les émotions et les pensées ont une influence, directe ou indirecte, sur l'activité des neurones. (Le neurone est un type de cellule du système nerveux) qui se répercutera alors dans le corps et dans la production de certaines hormones, par exemple les endorphines, (hormones du plaisir) et protéines. (Les protéines sont les éléments essentiels de la vie de la cellule)

De ce fait on peut mieux imaginer les potentialités de la médecine corps-esprit. Il est intéressant de remarquer que, à l'inverse, l'activité physique peut avoir un impact sur l'humeur et les pensées. Qui ne s'est jamais senti de meilleure humeur ou plein de bonnes résolutions après une agréable ballade ?

En espérant que cette introduction vous aura permis de vous faire une idée plus précise de ce qu'est l'autohypnose, je vous invite à pratiquer et utiliser cette technique aussi souvent que vous le pouvez afin de vous rendre compte par vous-mêmes de tous les bienfaits que cela vous apportera.

