

# Resumé : 50 Exercices d'autohypnose

Mireille Meyer

# 1 Pour bien débuter

## 1.1 Exercice 1

1. Montez lentement un bras sur le côté, jusqu'à l'horizontale.
2. Tendez votre index (comme pour indiquer une direction) et, en gardant votre bassin bien immobile, tournez votre buste vers la droite si vous avez choisi le bras droit, ou vers la gauche si vous avez choisi le bras gauche.
3. Notez où arrive votre index en prenant un repère dans la pièce (par exemple le bord d'un placard, un objet...). Vous avez ainsi mesuré une amplitude de rotation.
4. Revenez à la position initiale, bras le long du corps.
5. Fermez les yeux. Sans bouger, visualisez le même mouvement sans le faire : revoyez votre bras s'élever tout doucement, à votre rythme, puis votre index qui se tend de nouveau. Visualisez, toujours sans bouger, la rotation de votre buste, la même que celle que vous venez de réaliser, en imaginant simplement aller un peu plus loin, puis beaucoup plus loin dans ce mouvement, jusqu'à dépasser le point de repère de l'étape 3.
6. Ouvrez les yeux et montez à nouveau votre bras. Refaites le même mouvement qu'à l'étape 2. Regardez où arrive votre index à présent et comparez par rapport au repère du premier essai.

Vous avez certainement remarqué, comme chez la majorité des personnes qui réalisent cet exercice, que l'amplitude du mouvement est beaucoup plus importante après la visualisation de ce même mouvement.

## 1.2 Exercice 2 : Suis-je sensible à l'hypnose ?

Oui si sensible aux mauvais souvenirs, imagination fertile, pris dans le feu de l'action devant un film, perdu dans les pensées, impliqué au point d'oublier la notion du temps.

## 1.3 Exercice 3 : À quoi sert l'autohypnose ?

- acquérir une technique naturelle pour m'occuper de moi au quotidien.
- apprendre une technique de manipulation.
- gérer mon stress, être plus zen.

- trouver mes propres solutions à mes problèmes.
- me sentir mieux, même si tout va bien.

## 1.4 Exercice 4 : Trouvez votre position idéale pour pratiquer ?

Pas de bonne ou mauvaise réponse ! Idéalement, la position assise dans un fauteuil permet de relâcher au maximum les tensions musculaires, d'être confortablement installé, sans pour autant s'endormir ! Certaines personnes préféreront être allongées, si elles ont des difficultés à rester assises ou debout en raison de douleurs par exemple. C'est également la position la plus pertinente pour ceux d'entre vous qui souhaitent améliorer leur sommeil grâce à l'hypnose !

## 1.5 Exercice 5 : Où, quand et comment pratiquer ?

- en pleine nature ou au bord de la mer.
- de préférence le matin.
- le soir au coucher bien sûr !

# 2 Le B.A.-BA de l'autohypnose

## 2.1 Exercice 6 : À la découverte de votre Inconscient

1. Respirez doucement en prenant conscience de votre respiration. Laissez vos paupières cligner et se fermer... Plus vous respirez, plus vous entrez dans cette expérience. L'Inconscient contrôle votre respiration : prendre conscience de celle-ci, c'est déjà entrer en contact avec lui !
2. C'est également l'Inconscient qui fait battre votre cœur. Écoutez bien : vous percevez peut-être les battements de votre cœur dans votre poitrine ? Vous sentez peut-être même le flux sanguin pulser dans votre corps, il peut entraîner des petits fourmillements ou picotements (comme au bout des doigts). Sentez-vous ces pulsations ? Maintenant, vous ressentez des choses auxquelles vous ne pensiez pas forcément, qu'on disait inconscientes. Elles ne le sont plus, car vous en avez pris conscience !
3. De quoi d'autre pouvez-vous prendre conscience ? La température de votre corps, par exemple ! Vous pouvez sans doute ressentir la différence de température entre vos mains et le reste de votre

corps maintenant. Pourtant, il y a une minute, vous n'y auriez probablement pas fait attention.

4. Remarquez maintenant ces petits battements de votre tête à chaque battement de votre coeur. Vous pouvez, en y prêtant attention, en prendre de plus en plus conscience...
5. Prenez deux ou trois grandes respirations, bougez doucement les doigts, étirez-vous si besoin, ouvrez les yeux doucement et revenez à vous ici et maintenant. Que ressentez-vous ?

## 2.2 Exercice 7 : Quand le corps suit l'esprit

Eh oui ! La résistance de votre bras est a priori bien meilleure quand vous prononcez la phrase avec votre prénom, et moins bonne avec un prénom fantaisiste ! Produire un effort est plus facile quand on est cohérent avec ses croyances. Vous avez donc tout intérêt à bien vous connaître pour agir selon vos valeurs et opinions profondes. Vos comportements auront ainsi plus d'impact et vous gagnerez en confiance en vous.

## 2.3 Exercice 8 : Respirez !

1. Installez-vous dans un fauteuil, ou allongez-vous sur votre lit, jambes décroisées, mains à plat sur votre abdomen. Fermez les yeux.
2. Portez attention à votre respiration pendant quelques minutes. Respirez normalement comme à votre habitude. Comment respirez-vous ? Plutôt avec le thorax ou avec le ventre ? Les temps d'inspiration et d'expiration sont-ils identiques ?
3. Si vous respirez avec le thorax, laissez descendre peu à peu votre respiration vers votre ventre. Poussez contre la paume de vos mains lors de l'inspiration et laissez-les redescendre lorsque vous soufflez. Vous pouvez imaginer votre ventre comme un petit ballon qui se gonfle (le nombril monte), et qui se dégonfle (le nombril redescend, le ventre s'aplatit) au grès de vos mouvements respiratoires.
4. Prenez le temps d'égaliser les phases d'inspiration et d'expiration. Vous pouvez compter mentalement jusqu'à 4 ou 5 par exemple (selon vos capacités) à chaque temps respiratoire, jusqu'à ce que les deux phases soient égales...
5. Lorsque vous sentez que votre respiration est abdominale et que les phases sont égales, arrêtez l'exercice. Que ressentez-vous ?

La respiration abdominale a plusieurs avantages. Elle détend plus efficacement que la respiration thoracique. Les mouvements abdominaux massent les organes internes et favorisent une meilleure digestion et circulation de l'énergie.

## 2.4 Exercice 9 : Les suggestions

- Plus je prends de bonnes inspirations et plus je me détends.
- ~~Je pourrais être plus détendu.~~ (mauvaise suggestion)
- Je me sens de plus en plus calme au fur et à mesure que je rentre en état d'hypnose.
- Je m'autorise à me détendre de plus en plus au fur et à mesure que je rentre tranquillement et facilement en hypnose.
- Je respire tranquillement et à chaque inspiration mon corps se détend progressivement.
- Je repense à ce moment où j'étais parfaitement tranquille et détendu et je retrouve ce sentiment de sérénité à présent.

## 2.5 Exercice 10 : La visualisation

1. Fermez les yeux et respirez calmement pendant une à deux minutes.
2. Laissez venir à votre esprit les images d'un paysage que vous aimez particulièrement (mer, montagne...).
3. Observez les détails du paysage. Par exemple, vous pouvez vous représenter le chemin (route, escalier...) sur lequel vous marchez pour arriver à cet endroit, les éléments qui se trouvent autour (arbres, maisons...), voir la couleur, la structure de ces éléments. Si vous vous imaginez à l'extérieur, quelle est la couleur du ciel ? Y a-t-il des nuages ? Combien y a-t-il de personnes ? Comment sont-elles habillées ? Regardez également la couleur des vêtements que vous portez...
4. Prenez tranquillement deux ou trois grandes respirations et ouvrez les yeux.
5. Qu'avez-vous ressenti ? Cet exercice vous a-t-il semblé facile ?

## 2.6 Exercice 11 : Vivez le changement !

1. Fermez les yeux, respirez tranquillement et pensez à votre vie actuelle : qu'est-ce qui vous convient ? Qu'est-ce que vous souhaitez améliorer ?
2. Repérez vos comportements qui vous semblent gênants ou limitants pour vous. Que ressentez-vous face à ceux-ci ? Comment vous percevez-vous ?
3. Que ressentez-vous face aux changements qui vous semblent nécessaires : êtes-vous serein, enthousiaste, effrayé ?
4. Imaginez maintenant que les changements que vous désirez sont réalisés : votre objectif est atteint ! Que ressentez-vous ? Peut-être un sentiment, une émotion différente ? Une température, de la détente, autre ? Qu'est-ce qui change dans votre environnement ?
5. Passez maintenant en revue les comportements imaginés : certains ont disparu, d'autres sont restés, les autres se sont améliorés... Comment vous sentez-vous physiquement face à ces nouvelles façons de faire ?
6. Que ressentez-vous maintenant que les comportements sont mis en place dans votre quotidien ?
7. Quelle image avez-vous maintenant de vous-même ?

## 2.7 Exercice 12 : Quel est votre sens de prédilection ?

## 2.8 Exercice 13 : Vive les fusibles !

- Pratiquez l'autohypnose dans un endroit calme, où vous éviterez d'être dérangé. Prévoyez plus de temps que nécessaire, afin de bannir les fins de séance brutales... Après une séance, vous pourrez avoir l'impression de planer. Il est préférable de rester tranquille un moment.
- Fixez-vous un temps imparti : demandez à votre inconscient de vous ramener ici et maintenant au bout de 20, 30 minutes, par exemple. Dans un premier temps, vous pouvez mettre un réveil 5 minutes après le temps souhaité. Par la suite, avec l'habitude, votre inconscient vous ramènera quand vous le souhaitez.

- En début de séance, demandez également à votre inconscient de vous ramener ici et maintenant rapidement en cas de danger immédiat (incendie...).
- Évitez les retours vers le passé (régressions en âge), car si vous vous retrouvez enfant et en mauvaise posture vous ne sauriez pas gérer. Ce genre d'expérience est à faire seulement avec un thérapeute compétent, mais pas dans le cadre de l'autohypnose.
- Demandez toujours à votre inconscient de rester dans le positif, l'agréable. Ces fusibles sont valables pour tous les exercices suivants. Utilisez-les à chaque fois !

## 2.9 Exercice 14 : Les bons mots

C'est Elen qui a le plus de chances de réussir ! Elle se met vraiment en situation : elle parle au présent, elle vit la scène dans laquelle elle est. Elle utilise des mots de liaison : alors, tandis que, et... Elle se conditionne par des souvenirs agréables et affirme les choses. Éric, lui, a commis beaucoup d'erreurs : il parle au futur et au conditionnel pour son examen, il fait référence à des émotions négatives, il utilise le passé pour aborder quelque chose qui le dessert. Il commet là 5 erreurs fondamentales. Il n'a plus qu'à attendre l'an prochain... en révisant ses cours d'autohypnose ! De plus, Elen voit toute la scène : tout se passe très bien jusqu'à la fin. Elle se voit réussir et vit sa réussite, alors qu'Éric ne pousse pas l'expérience assez loin. Les sportifs qui utilisent l'autohypnose se voient gagner, passer la ligne d'arrivée, sinon... ils ont toutes les chances de ne jamais la voir ! Il est également très important d'associer à la visualisation les ressentis, les émotions positives qui y sont liées. Quand vous ferez un exercice tel que celui-ci, pensez-y ! La visualisation est importante mais elle ne suffit pas !

## 3 Les inductions hypnotiques : pour entrer en état d'hypnose

### 3.1 Exercice 15 : Hypno-pause

1. (a) Fermez les yeux et imaginez, jusqu'à la ressentir vraiment, une vague d'air tiède ou frais (selon vos désirs) parcourir votre corps de la tête aux pieds. Suivez sa progression lentement en portant attention à vos cheveux, à votre front, vos joues, aux sensations sur votre peau, à sa température. Vous pouvez visualiser ou imaginer par exemple un

ventilateur ou une cheminée pour faciliter la perception corporelle. Attendez d'avoir une vraie hallucination : Il me semble vraiment qu'un ventilateur marche, là devant moi ou : Soudain, je me sens devant la cheminée, le visage réchauffé par les flammes. À cet instant, vous êtes vraiment dans l'état d'hypno-relaxation et laissez la vague d'air descendre le long de votre corps lentement, pour vous laisser le temps d'entrer en relation avec la réalité de votre présence physique. Sur son parcours, le souffle détend vos épaules, vos bras, votre cage thoracique, vos jambes jusqu'aux orteils. Après son passage, ressentez une sensation de pesanteur généralisée comme une ankylose agréable du corps.

- (b) Il suit un trajet inverse. Imaginez une vague de légèreté qui remonte des pieds vers la tête. Sur son passage, votre corps devient si léger qu'il semble pouvoir se détacher de son support (siège, canapé...). Vous ne parviendrez peut-être pas à ressentir la légèreté les premières fois, il faut de l'entraînement. Attendez de ressentir cette sensation de flottement, d'inconsistance et d'unité du corps.

## 2. Phase de travail.

- 3. Peu à peu, retrouvez plus de contacts avec l'endroit où vous pratiquez l'autohypnose. Prenez une grande respiration. Bougez les doigts, les orteils, étirez-vous, baillez si besoin... Et revenez bien ici et maintenant . L'exercice est terminé !

### 3.2 Exercice 16 : La ronde des sens

- 1. (a) alors que je peux voir la pièce dans laquelle je me trouve, ainsi qu'observer la couleur du mur en face de moi... comme tous les petits détails de cette pièce... je peux entendre les bruits à l'extérieur ainsi que le souffle de ma respiration, alors que peut me parvenir le tic-tac de la pendule... et je peux sentir où se trouve mon corps et où repose mon bras droit, ainsi que sentir mes paupières devenir lourdes...
- (b) maintenant que mes yeux sont fermés... je peux apercevoir des couleurs à travers mes paupières closes, je peux laisser venir des paysages ou des souvenirs agréables... et alors que je peux entendre le bruit de ma

respiration... je peux sentir ma poitrine se soulever et descendre au rythme de celle-ci...

- (c) alors que je peux sentir le mouvement de ma poitrine qui se soulève et qui descend au rythme de ma respiration... je peux commencer à me détendre, et à chaque nouvelle inspiration... j'entre de plus en plus dans cette expérience...

## 2. Phase de travail.

- 3. À la fin de cet exercice, ouvrez doucement les yeux et prenez quelques minutes si nécessaire pour revenir à vous. Surtout, évitez de vous lever brutalement.

### 3.3 Exercice 17 : Induction par focalisation

- 1. (a) Je respire tranquillement tout en fixant ma main droite posée sur ma cuisse. Tandis que je garde les yeux bien ouverts, je fixe cette main. Je peux alors choisir une partie de cette main, un doigt par exemple, puis une phalange ou un ongle et je continue de fixer ce point et uniquement celui-ci. Je me focalise sur cet endroit précis et je peux voir ce point devenir plus net, ou plus flou dans un moment. Il est possible qu'il me paraisse également plus proche ou plus lointain et je continue de ne pas fermer les yeux tout de suite. Même si mes paupières commencent à cligner, les yeux à picoter légèrement, je continue à observer comment même les couleurs peuvent changer parfois, les contrastes aussi, comme dans la vie où j'en ai souvent vu de toutes les couleurs...

- (b) Je sens mes paupières lourdes, de plus en plus lourdes, elles clignent, et j'ai envie de les fermer. Je m'autorise à laisser mes paupières se fermer tranquillement alors que je rentre encore plus dans cette expérience... Je peux pendant un moment continuer à fixer cette partie de ma main comme à travers mes paupières fermées maintenant... puis cette image peut faire place à d'autres perceptions...

## 2. Phase de travail.

- 3. Revenez à vous tranquillement, comme à l'étape 3 de l'exercice n 15.

### 3.4 Exercice 18 : Induction par souvenir agréable

1. Confortablement installé dans mon fauteuil, je peux garder les yeux ouverts, ou choisir de les fermer dès maintenant, et tandis que je peux sentir la position de mon corps et entendre ma respiration, je laisse venir, à mon rythme, les moments les plus agréables de ce séjour (dans les îles). Je peux retrouver les détails, les paysages, et chaque chose intéressante pour moi. Je peux sentir le sol sous mes pieds lorsque je me promène sur le sable (ou chemin, route), entendre le son des vagues qui vont et viennent sur la plage. Tandis que j'observe les couleurs du paysage, la forme des arbres, je peux également sentir la chaleur du soleil sur ma peau, la petite brise marine, les embruns salés sur mes lèvres. Il m'est également possible d'entendre le murmure du vent dans les arbres, des gens qui parlent, ou simplement le silence... de retrouver cette perception particulière que l'on a dans certains moments comme magiques, où l'esprit et le corps se détendent et retrouvent leur liberté naturelle...
2. Phase de travail.
3. Et maintenant, comme après une bonne promenade ou des vacances reposantes, je retrouve tout mon tonus et mon énergie pour le reste de la journée.

### 3.5 Exercice 19 : Induction par dissociation

1. Alors que tu es confortablement installé dans ce fauteuil et que tu peux laisser le poids de ton corps se laisser aller tranquillement, bercé par le son de ma voix, tu peux aussi laisser ta respiration se poser, tranquillement. Sens-toi libre de bouger si besoin, pour ajuster certaines parties de ton corps afin de trouver l'harmonie nécessaire à ton bien-être. Tu peux regarder autour de toi les objets de la pièce ou simplement me fixer. Tu vas sentir dans un moment tes paupières devenir de plus en plus lourdes et tu auras peut-être envie de les fermer. Je ne sais pas quelle partie de toi va se détendre en dernier après toutes les autres, mais toi tu le sais... Sens-toi libre de fermer les yeux, maintenant ou plus tard et de rentrer ainsi encore plus en intimité avec toi-même, pendant que ma voix t'accompagne dans ton voyage intérieur... tu peux laisser venir des images, des perceptions encore plus dans cet état de bien-être hypnotique.

2. Phase de travail.
3. Comme après un beau voyage, tu peux tout doucement reprendre contact avec la pièce dans laquelle tu te trouves et revenir ici et maintenant.

## 4 Les scénarios

### 4.1 Exercice 20 : Fixez-vous des objectifs

Vos objectifs doivent être précis ! Je veux maigrir manque de précision, préférez plutôt : je veux perdre 2 kg en 2 semaines. Ils doivent aussi être réalistes et réalisables ! Une formulation positive est requise : dites je veux et non je ne veux plus ! Il est conseillé de ne traiter qu'un sujet dans une même séance. De plus, il existe un effet de généralisation qui fait que s'occuper d'un problème peut parfois en améliorer d'autres, qui pourraient avoir (inconsciemment) la même origine sous-jacente. Reprenez de temps à autre ce questionnaire et vous verrez que certains soucis se seront envolés sans même que vous en ayez eu conscience ! Vous pourrez ainsi avancer sur les autres.

### 4.2 Exercice 21 : Les mots sésames

Tous les mots ou expressions positifs et constructifs que vous avez choisis sont bons. Exercez-vous à trouver des mots-clés pour les principales difficultés que vous rencontrez au quotidien. Notez ces mots sésames sur des fiches et gardez-les sous la main.

### 4.3 Exercice 22 : Écrire une ébauche de scénario

Je **suis** calme et détendu(e), ma respiration **est** régulière. Mon cœur **bat** doucement. Je **reste** zen car j'ai très bien préparé cette épreuve. Je **suis** prêt(e) et me **sens** à l'aise. Je suis **détendu(e)** et concentré(e) en entrant dans la salle, calme en lisant le sujet d'examen. Tout va bien, **je me souviens** de tout ce que j'ai appris. Je suis sûr(e) de moi. Le sujet me **convient** bien, je le connais.

### 4.4 Exercice 23 : Construire votre scénario

Je suis calme et détendu(e), lorsque j'arrive dans la rue. Mon cœur bat calmement. Je me sens merveilleusement détendu(e) car j'ai très bien préparé cette épreuve du permis de conduire. Je me sens à l'aise pour montrer mes capacités à M. Durant. Je suis absolument concentré(e) en entrant dans cette voiture autoécole que je connais bien, calme et détendu(e) en réglant mon siège et en

attachant ma ceinture. Tout va bien, je me souviens aisément de tout ce que j'ai appris lors de mes cours de conduite avec mon moniteur. Je respire tranquillement, je suis sûr(e) de moi. Le circuit me convient parfaitement, je le connais. Je suis véritablement détendu(e) en pensant que plus tard après l'examen, David mon moniteur est fier de moi et me félicite...

#### 4.5 Exercice 24 : Le scénario parfait

Dès que j'aperçois la couleur de la voiture, et que je vois mon moniteur, je ressens un grand calme intérieur, ma respiration est parfaitement régulière. Je peux entendre mon coeur battre tranquillement dans ma poitrine. Je me sens parfaitement calme car [...] Je me sens bien et une sensation de sérénité délicieuse parcourt tout mon esprit et mon corps. Je suis prêt(e) et me sens à l'aise pour montrer mes capacités à M. Durant. Je me sens bien quand j'entends le clic de la ceinture, le ronron du moteur [...]. Je savoure ce sentiment de calme et de sérénité. Tout va bien [...]. Je ressens une réelle satisfaction en pensant à ma joie plus tard après l'examen, je suis heureux à l'idée de le réussir...

#### 4.6 Exercice 25 : On tourne !

Entrez en autohypnose avec l'induction de votre choix, puis jouez votre scénario, vivez-le ! À la fin de l'exercice, ouvrez les yeux tranquillement et évitez de vous lever trop vite. Prenez le temps de bien revenir ici et maintenant.

Cet exercice permet de vous mettre vraiment en situation et de la vivre comme si vous y étiez. La pensée crée, disent certains ! Tout ce qui peut être imaginé est réel (Picasso). De plus, les ressentis et les émotions ancrent encore plus le bénéfice des exercices en vous...

### 5 Du problème vers la solution !

#### 5.1 Exercice 26 : Anxieux, moi ?

#### 5.2 Exercice 27 : L'anxiété, c'est terminé !

1. Pendant la phase de travail, faites appel à tous vos sens ! Observez les moindres détails du paysage : couleurs, personnages, objets... Écoutez les bruits autour de vous : bruit d'eau, chant d'oiseau... Respirez les odeurs alentour... Percevez la position de votre corps, le sol sous vos pieds si vous êtes en train de vous promener, ou le contact du support sur lequel vous êtes... Amplifiez encore plus les modalités de ce souvenir : en jouant sur les couleurs, les contrastes, les

sons, augmentez, diminuez, rajoutez, enlevez des éléments ! Demandez à votre inconscient de les amplifier. Amplifiez-les vous-même en inspirant. Faites de ce souvenir ce que vous souhaitez pour vous apporter calme et sérénité... Peu à peu, entrez de plus en plus dans l'expérience, vivez-la au présent : elle se passe maintenant ! Ressentez la détente et le calme de cette situation. Laissez les émotions positives et les ressentis envahir votre corps.

2. Lorsque vous vous sentez parfaitement calme et détendu, en harmonie avec vous-même, et seulement à ce moment-là, choisissez un petit geste (par exemple, croiser le majeur et l'index) qui vous convient et faites-le. Tenez-le un moment en profitant de cet instant quelques minutes... Puis lâchez ce geste, et sortez de transe...

#### 5.3 Exercice 28 : Le stress et moi

#### 5.4 Exercice 29 : Gérez votre stress

1. Identifiez une situation qui vous ennuie (par exemple, le fait de ressentir du stress pour parler dans une conférence), puis formulez positivement l'objectif que vous souhaitez atteindre ( je veux parler sereinement en public ) :
2. Repensez à une situation similaire où tout s'est bien passé (par exemple, un exposé devant la classe).
3. Mettez-vous en état d'hypnose en suivant la technique qui vous convient le mieux. Remettez-vous dans la situation où tout s'est bien passé et revivez ce moment pleinement au présent : l'endroit, les personnages, les couleurs, les odeurs, les sons... Observez votre naturel, comment vous vous tenez, comment vous parlez, l'aisance que vous adoptez. Écoutez le son de votre voix, son rythme. Repérez ce qui fait que là, maintenant, tout se passe bien (applaudissements, compliments). Demandez à votre inconscient de trouver les capacités et ressources de ce moment et de les généraliser à votre objectif actuel, afin qu'au moment clé tous ces éléments soient présents. Demandez également à votre inconscient de trouver toutes les situations similaires où tout s'est très bien passé dans votre vie (il y en a forcément que vous avez oubliées) et d'en renforcer les capacités précédentes. Projetez-vous maintenant le jour de cette présentation avec toutes les capacités et facilités que vous venez

d'acquérir. Observez-vous parler avec aisance, évoluer sans stresser. Si vous avez besoin de quelques ressources supplémentaires, revenez à l'étape précédente et demandez à votre inconscient de chercher d'autres ressources, puis projetez-vous à nouveau dans la situation future. Faites-le autant de fois que nécessaire, jusqu'à ce que tout soit parfait. Si vous connaissez le lieu de la conférence, vous pouvez intégrer un déclencheur, par exemple : dès que je prendrai mes notes (ou dès que je poserai mes doigts sur le micro )... toutes ces capacités de parler avec calme et facilité vont se mettre en action... . Sortez de transe.

### 5.5 Exercice 30 : Confiance en vous ?

### 5.6 Exercice 31 : La confiance est en moi !

1. (a) Inspirez et soufflez profondément à fond trois fois.
- (b) Repensez à un moment où vous étiez sûr de vous ! Ce jour-là, dès le matin, vous saviez que ce jour allait être une bonne journée pour vous (un rendez-vous important avec votre banquier, un examen qui se passe bien...). Vous ne saviez pas d'où elle venait, mais vous aviez cette certitude en vous. Cela allait très bien se passer : c'était une évidence !
- (c) Rappelez-vous les lieux, revivez la scène : quels vêtements portez-vous ? Quelles personnes vous entourent ? Y a-t-il du bruit, de la musique ? Quelqu'un vous encourage ( je crois en toi, je suis fier de toi ) ? Fait-il chaud, froid ? Y a-t-il du soleil, des odeurs ?
2. (a) Gardez les yeux fermés et projetez-vous dans les jours qui arrivent. Voyez-vous réaliser quelque chose qui vous tenait à coeur, mais que vous n'osiez pas, jusqu'à maintenant...
- (b) Quelle est donc cette chose que vous pourriez faire ? Cette chose qui, si vous savez que vous l'avez déjà accomplie, va vous permettre de vous sentir bien ? Trouvez cette chose ! Regardez-vous la faire, la vivre maintenant avec une confiance absolue.
- (c) Observez votre tenue et portez attention aux éléments du contexte... Que vous dites-vous intérieurement à ce moment précis ? ( Oui ! je vais le faire )
- (d) Regardez-vous marcher, respirer avec certitude et ancrez avec un mot positif ( Oui ! je peux ! ), associé à votre geste !

3. (a) Maintenez vos yeux fermés, projetez-vous dans 6 mois, 1 an : vous êtes maintenant en train de vivre la vie que vous avez toujours voulue : le travail que vous souhaitez, le projet que vous avez toujours reporté, le déménagement dont vous rêviez. Maintenant, ce changement est devenu réalité. Tout ça, parce qu'un jour, vous avez décidé de vouloir agir avec certitude !
- (b) Mettez des images sur tout ça ! Respirez comme quand vous êtes sûr de vous, le port altier. Que vous dites-vous intérieurement ? Associez cet instant à une couleur.
- (c) Vous êtes cette personne que vous avez toujours voulu être : imprégnez-vous de celle-ci, de vous-même. Quand vous êtes au plus profond, ancrez les trois éléments : geste, mot, couleur !

4. Inspirez un bon coup, soufflez et en soufflant, ouvrez tranquillement les yeux en conservant cet état d'esprit !

### 5.7 Exercice 32 : Et mon sommeil ?

### 5.8 Exercice 33 : Comme un loir !

1. Allongez-vous, et si vous le souhaitez allumez une lumière tamisée et mettez une musique de relaxation. Prenez le temps de trouver la position qui vous convient le mieux. Laissez votre corps et votre esprit se préparer à passer une bonne nuit. Si des pensées parasites vous assaillent, laissez-les passer, sans vous focaliser dessus.
2. Respirez tranquillement, par le ventre. Regardez autour de vous les objets familiers (un poster, un bibelot) que vous aimez particulièrement, tandis que vous pouvez entendre la musique ou profiter du calme alentour. Peut-être percevez-vous aussi des odeurs familières... sentez la position de votre corps, l'appui de votre tête sur l'oreiller et la douceur de vos draps, le contraste entre votre corps et la température de la pièce. Centrez-vous sur votre respiration et peu à peu les choses autour de vous vont devenir de plus en plus floues. Les contours s'effacent tandis que les sons deviennent de plus en plus feutrés, les formes disparaissent, vos paupières clignent de plus en plus et vous pouvez vous laisser aller à les fermer tranquillement. Vous verrez peut-être encore quelques éléments du décor même les yeux fermés. Puis ces objets font place à d'autres images, couleurs, alors que vous



pouvez ressentir de petits fourmillements ou picotements agréables dans vos extrémités...

3. Votre corps devient de plus en plus lourd (ou au contraire de plus en plus léger, comme sur un nuage) et s'enfonce encore plus profondément dans le matelas... vous bougez de moins en moins. Comme c'est agréable de vous laisser aller ainsi, en laissant s'estomper peu à peu les éléments extérieurs pour vous centrer sur vous ! Puis, diminuez vos propres sensations à votre respiration seule. Vous percevez quelque rêverie qui se profile derrière vos paupières. Il se peut que vous ressentiez des mouvements involontaires de votre corps lorsqu'il s'endort. Laissez-vous porter par la tranquillité, le son de votre respiration, profitez de cette agréable légèreté (ou lourdeur). Vous pouvez alors imaginer un paysage propice au sommeil et en faire le tour, vous y installer. Accueillez le marchand de sable comme un ami...
4. Le lendemain matin, notez comment vous avez vécu cet exercice.

### 5.9 Exercice 34 : En forme dès le réveil !

### 5.10 Exercice 35 : Ah ! Si j'avais su...

### 5.11 Exercice 36 : Adieu, passé !

1. Mettez-vous en autohypnose en utilisant la technique d'induction que vous préférez, puis remémorez-vous votre dispute avec belle-maman.
2. Tournez la tête sur votre gauche, prenez une grande inspiration avec l'intention de récupérer toute l'énergie que vous avez laissée dans cette histoire. Vous pouvez même peut-être la visualiser ? Bloquez votre respiration, tournez la tête devant vous et soufflez toute cette énergie devant vous. Recommencez autant de fois que nécessaire, jusqu'à ce que vous sentiez que tout va bien, que vous avez bien tout récupéré. Lorsque c'est le cas, centrez-vous un moment en respirant en face quelques secondes...
3. À présent, faites l'exercice inverse. Inspirez devant vous les énergies qui ne vous appartiennent pas : une grande inspiration, bloquez, et tournez la tête vers la gauche pour souffler bien complètement. Recommencez aussi longtemps que nécessaire. Si vous avez un doute, faites confiance à votre inconscient, lui le saura... Respirez de nouveau de façon centrée, la tête en face de vous pendant quelques minutes.

4. Progressivement, revenez à vous et sortez de votre état d'hypnose. Quelles sont vos impressions ?

### 5.12 Exercice 37 : Et avec la nourriture ?

### 5.13 Exercice 38 : Contrez les grignotages intempestifs

### 5.14 Exercice 39 : Moi, un ours ?

### 5.15 Exercice 40 : Allez vers les autres

### 5.16 Exercice 41 : J'aime la perfection !

### 5.17 Exercice 42 : Je lâche prise

1. Pensez à quelque chose qui vous appartient (votre voiture, votre maison) ou à une situation (que votre appartement soit impeccable, que votre tenue vestimentaire soit parfaite) qui est particulièrement importante pour vous. Focalisez-vous uniquement sur cette chose ou cette situation : visualisez-la en détail et remarquez toutes les pensées qui traversent votre esprit à ce 91 © Groupe Eyrolles propos, sans les juger. Contentez-vous d'observer. Ressentez également les émotions associées à cette problématique, qui vous envahissent. Quelles sont vos impressions, les pensées qui vous traversent l'esprit ?
2. Prenez un objet incassable entre vos mains, plutôt lourd. Imaginez que cet objet symbolise la chose ou la situation à laquelle vous pensez. Tenez-le un long moment, jusqu'à ce que vos bras deviennent lourds et que vos muscles commencent à se crispier. Sentez monter en vous l'envie irrésistible de poser cet objet. Résistez-y aussi longtemps que possible. Puis, lorsque cela devient intenable, posez l'objet par terre. Vous n'avez plus aucune prise sur ces éléments : vous en êtes libéré ! Que ressentez-vous ?
3. Revenez sur le sujet choisi à l'étape 1. Mettez-vous en état d'autohypnose, et de nouveau, retrouvez ce sujet dans votre esprit. Ressentez le lien qui vous lie à celui-ci, les émotions qui se présentent comme le plaisir de posséder un objet, de réaliser parfaitement une action, mais aussi toutes les responsabilités et désagréments qui peuvent s'y rattacher. Pensez à une personne réelle ou imaginaire (votre grand-mère, l'Abbé Pierre) en qui vous avez totalement confiance. Ressentez ce lien puissant de confiance qui vous unit à elle. Maintenant, regardez-vous en train de lui confier (le sujet que vous avez choisi), entendez ce que vous lui dites tandis que

vous ressentez peu à peu le lien qui vous unissait à (ce sujet) se défaire, se dénouer et que vous le voyez se détacher de vous. Ressentez cet échange, ce contact avec la personne choisie, sentez le poids de ce qui vous tourmentait encore présent, puis le sentiment de légèreté lorsque vous en êtes libéré. Laissez la personne l'emporter. Visualisez-la en train de s'en occuper, de gérer les choses, puis de s'éloigner avec, jusqu'à ce qu'elle disparaisse de votre vue et que vous ne ressentiez plus rien en termes de lien avec (le sujet choisi).

### 5.18 Exercice 43 : Moi, créatif ?

### 5.19 Exercice 44 : Retrouvez votre créativité d'enfant

### 5.20 Exercice 45 : Le tabac, c'est tabou !

## 6 Pour aller plus loin !

### 6.1 Exercice 46 : Se remettre en énergie

1. Visualisez un paysage synonyme pour vous de pureté (un air pur à la montagne, au bord d'un lac, une eau limpide et cristalline...), et imaginez-vous au sein de cet espace ! Vivez l'expérience ! Voyez les éléments autour de vous et ressentez l'ambiance de l'endroit. Prenez quelques bonnes inspirations d'air pur et entrez doucement dans l'eau fraîche. Imaginez et ressentez alors la lassitude vous quitter comme autant d'impuretés se dissolvant dans l'eau, tandis que vous ressentez également la caresse du soleil sur votre visage.
2. À présent, inspirez doucement par le ventre en imaginant que vous inspirez les rayons du soleil qui arrivent vers vous, retenez votre respiration un instant en laissant diffuser l'énergie de ces rayons de soleil dans tout votre corps jusqu'à vos pieds. Soufflez comme si vous poussiez la fatigue et les soucis vers les pieds pour les laisser sortir et les expulser (dans l'eau, la terre...).
3. Répétez ce mode de respiration jusqu'à ce que vous vous sentiez complètement ressourcé. Et gardez cet état positif !

### 6.2 Exercice 47 : Activez vos potentiels

1. Une fois en état d'autohypnose (après induction de votre choix), mettez vos mains de chaque côté de votre visage, comme si vous teniez un ballon. Pensez à l'objectif que vous souhaitez atteindre et

formulez-le de façon simple et précise ( je veux ). Vous ressentirez peut-être une présence , un champ énergétique entre vos mains, ou simplement une source de chaleur.

2. Adressez-vous alors à votre inconscient afin de l'engager à faire ce travail. Par exemple : je veux que mon inconscient travaille sur (cet objectif). Quand tu comprendras (vous vous adressez ici à l'inconscient) la nature de ce travail et que tu accepteras de bien vouloir le faire, laisse alors mes mains se rapprocher progressivement l'une de l'autre, à leur rythme comme attirées par un aimant, jusqu'à ce qu'elles se touchent. Attendez un peu : il faut parfois quelques minutes pour que cela se produise.
3. Vos mains se touchent. Adressez-vous de nouveau à votre inconscient : merci, maintenant je te demande de bien vouloir aller chercher au plus profond de moi, les capacités, connaissances, ressources qui peuvent me servir dans la réalisation de (cet objectif). Recherche tout ce qui peut permettre de générer une évolution, un changement en moi. Au fur et à mesure que ce travail se fait, laisse l'une des mains descendre progressivement, à son rythme (parfois un peu saccadé comme sur le rythme de la respiration), jusqu'à ce qu'elle se pose sur ma cuisse (ou le bras du fauteuil...)
4. La main s'est posée ! Merci cher inconscient, maintenant que tu as rassemblé tous ces apprentissages, merci de bien vouloir les intégrer, ainsi que toutes les solutions que tu as pu envisager pour atteindre (cet objectif). Installe toutes ces ressources dans mon quotidien, afin que je puisse y avoir accès, dès que j'en ai besoin. Laisse alors l'autre main descendre aussi tranquillement qu'elle le souhaite, au rythme où les choses s'intègrent à l'intérieur de moi. Et je saurai que ce travail sera fini quand la main aura complètement terminé sa descente et se sera posée elle aussi sur ma cuisse (l'endroit où elle va se poser en fonction de votre position). Voilà merci !

### 6.3 Exercice 48 : Transformez vos émotions

1. Prenez plusieurs grandes inspirations, puis laissez venir l'émotion que vous avez choisie, laissez-la se présenter à vous sous forme d'images, de sons, de sensations. Il se peut que vous retrouviez tout le contexte, la situation dans laquelle vous l'avez vécue.

2. Jouez alors avec les paramètres de cette émotion ! Imaginez-vous par exemple avec une télécommande, devant votre écran (la situation de l'émotion étant sur cet écran) et changez ce qui vous semble nécessaire. Par exemple, tout comme sur une télévision, vous pouvez modifier l'image : plus ou moins de couleur, ou noir et blanc ? Plus ou moins de contrastes ? Faites de même avec les sons : plus ou moins fort, complètement coupés ? Augmentez ou diminuez la taille de l'image, en la rapprochant ou en l'éloignant. Réglez ainsi à votre guise chaque détail de vos perceptions internes.
3. Transformez ainsi votre émotion en quelque chose de différent qui vous correspond mieux, que vous avez plus de facilités à accepter ! Rien ne vous empêche à chaque étape de revenir en arrière si cela ne vous convenait pas ! Changez ce que vous avez à changer jusqu'à ce que le résultat vous convienne. Sentez-vous libre d'ajouter ou supprimer d'autres éléments si vous trouvez que c'est important, mieux pour vous.
4. Quand vous ressentez que tout est bien pour vous, que le résultat obtenu vous correspond, l'exercice est terminé !

#### 6.4 Exercice 49 : Mes meilleurs alliés !

1. Pour chacun de ces contextes (l'important est que les comportements soient très différents), trouvez un nom définissant celui ou celle que vous êtes à ce moment-là : par exemple, la working girl , le pitre , le culotté .
2. Mettez-vous en autohypnose. Visualisez ces deux personnages dans leur contexte. Identifiez ce qu'ils savent particulièrement bien faire : leurs compétences, capacités... Voyez-les agir dans ces contextes très différents. Identifiez en quoi chacun de ces personnages vous est utile, ce que chacun vous apporte de différent en termes de capacités, compétences.
3. Imaginez-les en train d'échanger certaines de leurs ressources, de travailler ensemble, en bonne intelligence. Voyez-les collaborer de façon harmonieuse. Qu'est-ce que l'un peut apprendre à l'autre ? Et inversement...
4. Quand vous estimez que chaque protagoniste a acquis ce qu'il avait à apprendre de l'autre et que tout est ok pour vous, réintégrez ces personnages

à l'intérieur de vous... Concentrez-vous sur vos sensations.

5. Imaginez-vous dans une situation future agissant avec les comportements unifiés de ces deux personnages. Quels nouveaux comportements, comprenant ceux de vos personnages, mettez-vous en place ? Ressentez la nouveauté.

#### 6.5 Exercice 50 : Élargissez vos possibles

1. Tentez de repérer au mieux les éléments suivants chez votre modèle :
  - (a) son environnement : culturel, religieux, activités... ;
  - (b) ses comportements : sa façon de se tenir, de bouger, de remplir l'espace, de parler, le ton de sa voix... ;
  - (c) ses stratégies, façons de penser, réactions, adaptations aux événements ;
  - (d) ses limites, valeurs et ses motivations ;
  - (e) la perception que cette personne a d'elle-même, de son milieu social, familial.
2. (a) Étape 1 : Mettez-vous en autohypnose et laissez venir l'image de votre modèle. Imaginez-le vivre avec la qualité ou le savoir-faire (ou être) que vous désirez acquérir. Soyez attentif à sa façon d'agir, de parler, entendez-le s'exprimer, visualisez également sa posture, sa gestuelle. Lorsque vous avez bien fait le tour du propriétaire , imaginez un double de vous-même à côté de votre modèle : il peut ainsi apprendre auprès de lui (en lui posant des questions, en écoutant les réponses, en le regardant de plus près). Imaginez les capacités, toujours en rapport avec ce que vous voulez acquérir, entrer dans votre double. Autre alternative, imaginez que peu à peu votre double prenne la place du modèle (par exemple, le modèle peut porter les vêtements de votre double, puis ses chaussures, puis peu à peu votre double se retrouve dans votre modèle), vous pouvez même l'entendre parler avec sa voix... Il devient lui ! Passez en revue toutes les choses qui sont en rapport avec la qualité que vous désirez acquérir : comment agit votre double maintenant, comment pense-t-il ?
- (b) Étape 2 : Il y a certaines choses qui ne vous plaisent pas chez ce modèle ? C'est

qu'elles ne vous correspondent pas ! Évitez à votre double de prendre des qualités (ou défauts) que vous ne désirez pas ! Pour cela, regardez-le agir, être, et peaufinez les choses, arrangez, ajoutez, enlevez d'éventuels comportements qui vous déplairaient... Bref, faites le tri dans ce que vous souhaitez garder et ce que vous voulez éviter ! Prenez le temps nécessaire jusqu'à ce que le résultat vous convienne !

3. Maintenant, imaginez que vous entrez dans la peau de votre double, comme si vous enfiliez un costume neuf qui vous va comme un gant. Enfilez ses baskets, sautez dedans ! Soyez attentif à vos ressentis : taille, corpulence, tenue, tonus musculaire... Passez de nouveau en revue les sensations liées à tout ce que vous désirez modéliser chez cette personne (le niveau de sensation est très important

car c'est lui qui permet un réel apprentissage). Si en vous projetant dans ce nouveau vous-même, il vous arrive de ressentir des choses pas vraiment agréables, cela peut être dû au fait que vous avez passé l'étape précédente un peu trop rapidement et que vous avez gardé des comportements que vous ne souhaitez pas. Ressortez alors de votre double et reprenez l'étape 2 de la partie 2. Laissez vos sensations s'adapter progressivement. Vous pouvez faire plusieurs allers-retours entre vous et le double pour affiner de plus en plus ce tri.

4. Il ne vous reste plus qu'à vérifier :
  - (a) en imaginant votre nouveau comportement dans un avenir proche (toujours en hypnose). Si cela fonctionne, bravo ! Sinon, refaites l'exercice !
  - (b) par la suite, dans la vie réelle.