

# Initiation à l'Autohypnose

Henri Bettencourt



Hypnose Alpha

## TABLE DES MATIERES

<b>INTRODUCTION.....</b>	<b>3</b>
<b>CHAPITRE 1 : COMPRENDRE L'HYPNOSE ET L'AUTOHYPNOSE</b>	
Pourquoi l'autohypnose et l'hypnose fonctionnent ?	
L'autosuggestion du cerveau.....	4
Schéma de l'autohypnose .....	5
<b>CHAPITRE 2 : PRATIQUER L'AUTOHYPNOSE CHEZ SOI .....</b>	<b>7</b>
Techniques de l'autohypnose : comment déterminer votre sens dominant	7
Le test des sens .....	8
S'aider soi-même par l'autohypnose : les règles à connaître .....	9
Cours sur l'autohypnose : phase d'initiation .....	10
Apprendre l'autohypnose avec le script de décompte .....	11
Apprendre l'autohypnose et Concevoir votre propre scripte .....	13
<b>CHAPITRE 3 : MÉTHODE DE L'AUTOHYPNOSE .....</b>	<b>14</b>
Un exemple de script à enregistrer sur CD ou autres	
<b>CHAPITRE 4 : AMÉLIORER L'EFFICACITÉ DE L'AUTOHYPNOSE.....</b>	<b>17</b>
Se former correctement à l'autohypnose : les astuces à suivre	

[\*\*CLIQUEZ ICI POUR ACCÉDER A DES PROGRAMMES EXCLUSIFS HYPNOSE-ALPHA\*\*](#)

## INTRODUCTION

3

**L'autohypnose est une pratique qui conduit à un état de relaxation mentale intense dans lequel vous cessez de diriger volontairement le cours de vos pensées et où vous vous mettez automatiquement en rapport avec votre inconscient et vos émotions profondes.**

L'autohypnose permet de se trouver dans un état « second » qui est plus propice aux suggestions. Cet ebook vous fournira une méthode complète pour apprendre l'autohypnose simplement et directement de chez vous. Vous pourrez alors sans problème créer vos propres CD, MP3 ou cassettes d'autohypnose et utiliser la puissance de l'autosuggestion pour induire des ordres ou intentions à votre conscient.

Commencez par lire la présentation de l'hypnose pour bien assimiler le principe de l'autohypnose. Vous trouverez ensuite des conseils pour maximiser l'efficacité d'une session d'hypnose, et même des exemples de scripts d'induction que vous pourrez modifier et adapter.

## CHAPITRE 1 : COMPRENDRE L'HYPNOSE ET L'AUTOHYPNOSE ?

### Comprendre le principe de l'hypnose et de l'autohypnose

**La plupart des gens vivent au quotidien en n'utilisant qu'une infime partie de leur conscience. Les chiffrent parlent d'au mieux environ 10%, laissant les 90% restant au subconscient. Ces 90% représentent donc en réalité un énorme pouvoir de traitement d'information.**

Imaginez deux enceintes branchées distinctement à une chaîne stéréo. Quand l'une est éteinte l'autre est allumée. Conscient et subconscient fonctionnent ainsi : quand le conscient est actif le subconscient est éteint. Lorsque vous êtes éveillé le conscient prend le dessus. En état d'hypnose le subconscient est plus actif et le conscient s'éteint.

Selon la théorie de l'hypnose et de l'auto hypnose, le subconscient se souvient de tout. Cela a été démontré au cours de nombreuses expériences sur différentes personnes visant à les faire régresser vers les moments de leurs premiers pas. Ces personnes se rappelaient des moindres détail : où elles se trouvaient, avec qui, comment était l'endroit, la façon dont elles avaient du mal à tenir sur leurs jambes et même les émotions qu'elles ressentaient lorsque l'un de leurs parents les attrapaient dans les bras en leur exprimant leur fierté. C'est pareil avec l'autohypnose.

[\*\*CLIQUEZ ICI POUR ACCÉDER A DES PROGRAMMES EXCLUSIFS HYPNOSE-ALPHA\*\*](#)

Aussi, pour comprendre comment l'hypnose permet d'obtenir de tels résultats, il est essentiel que vous ayez un rapide aperçu des fonctions de votre cerveau.

### La conscience dans le cerveau

La « conscience » c'est la perception. La partie consciente de l'esprit est celle que vous utilisez pour établir des raisonnements. La conscience perçoit les informations par vos sens : vue, odorat, goût, toucher et ouïe. Et les utilise pour penser et porter un jugement en se basant sur des événements passés. La complète perception consciente est l'état spirituel prédominant lorsque vous êtes éveillé. Dans cet état votre esprit est attentif et utilise alors la logique pour raisonner, évaluer, apprécier, juger et prendre des décisions. Malheureusement, pour les changements que vous faites dans votre vie, la conscience intervient souvent.

Imaginez votre subconscient comme un meuble à tiroir dans lequel votre histoire personnelle est chronologiquement et soigneusement rangée, vos souvenirs, vos différentes expériences... À chaque fois que votre conscience veut porter un jugement, agir ou prendre une décision, elle se réfère aux expériences passées en allant les chercher dans un des tiroirs du meuble. Demandez-vous le genre d'information que vous pourriez trouver dans un tiroir qui n'a pas été mis à jour depuis 1990 ! Voudriez-vous vous en servir comme référence ? Eh bien c'est pourtant ce que vous faites.

### L'autosuggestion du cerveau



***Vous utilisez en permanence de vieilles informations pour prendre de nouvelles décisions dans de nouvelles situations ... Mais malheureusement, cela peut parfois devenir très problématique.***

Pourquoi ? Parce que si l'information que vous aviez enregistrée à l'époque est négative, vous ne pourrez alors pas prendre une décision positive.

C'est d'ailleurs sur ceci que se base l'autosuggestion : vous suggérez de nouvelles informations à votre cerveau pour lui demander de remplacer des informations négatives par des suggestions positives.

La conscience enregistre toutes vos expériences dans votre subconscient. Votre conscience se repose alors sur cette information enregistrée pour prendre des décisions – même les plus simples comme se couvrir lorsque vous avez froid.

Votre conscience contrôle aussi les mouvements volontaires. Votre subconscient régit les mouvements involontaires.

Le subconscient est une banque de souvenirs associés à des émotions. Par conséquent chaque activité du corps est contrôlée par le subconscient. Votre subconscient contrôle la santé et le fonctionnement de chaque cellule de chaque organe, os, ou encore tissu de votre corps.

La communication subconsciente est active que vous soyez éveillé ou endormi. Vous n'avez pas à commander consciemment votre respiration. Votre subconscient la contrôle ... et à moins que vous ne forcez consciemment votre respiration, c'est votre subconscient qui s'en charge... Vous n'avez pas besoin d'y penser. Imaginez comment il vous serait difficile de vivre si vous deviez penser à chaque inspiration. Prenez une inspiration maintenant. Celle-ci était contrôlée par votre conscience. Si d'ici 2 ou 3 min vous remarquez à nouveau vos inspirations et expirations, c'est que votre subconscient aura assuré votre respiration entre temps en réponse aux besoins de votre corps.

Tous les souvenirs de vos expériences passées dans votre subconscient sont aussi des souvenirs des émotions et de l'environnement de ce moment précis.

Votre subconscient vous fait donc en permanence des autosuggestions pour que vous puissiez vivre votre vie quotidienne sans réfléchir aux évènements réguliers.

Le subconscient est mécanique, automatique et impersonnel. Il fait ce pour quoi il est programmé. Lorsqu'il est programmé pour le succès, il agira pour réussir. Lorsqu'il programmé pour l'échec (« Je ne peux pas réussir à faire ça ») il sera aussi efficace pour obtenir des résultats négatifs. Et c'est là que cela devient intéressant. Représentez vous votre subconscient comme un «robot» qui, par définition, est une machine faite pour accomplir automatiquement une action, atteindre un objectif ou répondre à une situation.

Le subconscient répond aux consignes à la lettre en recherchant la réponse dans sa banque de souvenirs. Il accepte SANS OPINION NI JUGEMENT toutes les suggestions ou idées données par la conscience. Il ne peut pas distinguer le réel de l'imaginaire.

### Schéma de l'autohypnose

***Le cerveau fonctionne sur quatre états déterminés par la fréquence du courant électrique généré dans les réseaux neuronaux de votre cerveau. Ces quatre états sont la Pleine Conscience, l'état Hypnotique, L'état du Rêve et l'état de Sommeil.***

Ces quatre états correspondent à une activité électrique différente dans le cerveau définie par des plages de fréquences différentes visibles sur un électroencéphalogramme.

[\*\*CLIQUEZ ICI POUR ACCÉDER A DES PROGRAMMES EXCLUSIFS HYPNOSE-ALPHA\*\*](#)

Note : En état de pleine conscience l'activité électrique est dans la plage de fréquence bêta (14-35 Hz).

L'état hypnotique est lorsque l'activité électrique est dans la plage alpha et c'est durant laquelle il est possible de pratiquer une induction d'auto hypnose (8-13 Hz).

L'état du rêve se fait avec une activité électrique dans le domaine thêta (4-7 Hz).

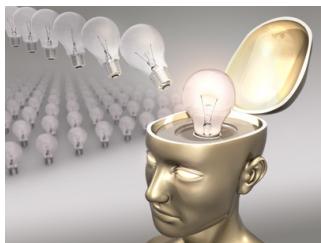
L'état du sommeil est lorsque l'activité électrique est dans la plage delta (.5-3 Hz).

Dans l'état hypnotique qui se prête aux inductions, la liaison entre conscience et subconscient est directe, les souvenirs sont accessibles facilement et de nouvelles informations peuvent alors être enregistrées. Dans cet état, la pensée ne se fait pas de manière traditionnelle. Vous «éprouvez» sans vous questionner, sans jugement critique ni analyse. Comme quand vous êtes captivé par un film.

C'est alors à ce moment que vous pouvez émettre des suggestions qui vont pouvoir s'ancrer facilement, justement parce que la conscience ne vient pas interférer. Vous ne jugez pas, n'êtes pas critique au sujet des suggestions.

Vous passez par les quatre plages de fréquence successivement lorsque l'activité électrique ralentit quand vous vous endormez ou lorsqu'elle augmente lorsque vous vous réveillez. Dans les deux cas, vous passez forcément par la plage de fréquence de l'état hypnotique. Rien ne peut l'empêcher. Mais de la même façon rien ni personne ne peut vous forcer à rentrer en hypnose.

### Un accès vers le subconscient



L'hypnose est incontestablement un accès direct vers le subconscient. Une fois que le nouvel objectif est enregistré dans la banque des souvenirs, votre conscience va accéder à cette nouvelle information. Et par conséquent, changer votre comportement pour atteindre cet objectif. C'est un peu comme pour la visualisation mentale.

Si vous croyez fortement à un objectif, que vous arrivez à le visualiser, il se réalisera. Par contre, si vous vous dites – « facile à dire » et que vous trouvez des raisons pour lesquelles vous n'arrivez pas à votre objectif alors vous ne parviendrez pas à l'atteindre.

L'hypnose va directement à la source. Elle permet d'indiquer au subconscient que vous POUVEZ atteindre l'objectif ...et au moment où vous entendez la suggestion... le but n'est plus seulement désiré, il devient une réalité.

Une fois que vous serez pleinement conscient, votre conscience se référera alors à cette nouvelle information et agira en conséquence.

L'hypnose est en quelque sorte un raccourci vers le subconscient, permettant à votre conscience d'accomplir tous les objectifs.

### Techniques de l'auto hypnose

***La technique principale de l'auto hypnose se base sur votre façon de retenir et de visualiser les informations. Selon que vous soyez visuel, auditif ou tactile. Une technique différente d'auto hypnose sera utilisée. Ce chapitre vous donnera les instructions nécessaires pour adapter votre autohypnose à votre façon propre d'apprendre.***

Vous allez également apprendre à utiliser plusieurs techniques de l'auto hypnose moderne, comme écrire un « script hypnotique » que vous pourrez enregistrer pour une session d'autohypnose. Avant de commencer à écrire votre script, vous devez déterminer le moyen le plus facile pour votre esprit de répondre à la suggestion.

Vous recevez l'information par vos organes des sens et avez tendance, sans le savoir, à favoriser un système sensitif plutôt qu'un autre. Vous allez donc devoir vous classer dans l'une de ces trois catégories : visuel, auditif ou tactile.

•Le visuel se réfère à la vue. Pour les personnes dites « visuelles », certains mots sont plus faciles à comprendre que d'autres. Quand quelqu'un de « visuel » pense ou parle, ses yeux vont vers le haut ou se décentrent légèrement, tout en regardant droit devant. La conversation d'un visuel comportera une majorité de mots «visuels», par exemple, « je vois ce que tu veux dire », « je vois que... », ... Le visuel fait des descriptions intenses, comme s'il était en train de peindre. Il a tendance à montrer du doigt les choses pendant qu'il parle.

•Les yeux de quelqu'un d'auditif restent au même niveau, et bougent de droite à gauche, ou vers le bas et vers la gauche. Un « auditif » utilise des mots « qui sonnent ». Sa voix a souvent un tempo régulier et rythmique, elle est mélodieuse et agréable à écouter. Un auditif dira « écoute ce que j'ai à dire », « ça sonne bien », « j'entends ce que tu dis », « as-tu entendu ? ». Il rira à la chute d'une blague et la répètera.

•Les yeux de quelqu'un de tactile vont vers le bas et vers la droite pendant qu'il traite une information. Un « tactile » fait facilement part de ses sentiments. Il déteste ou adore. Il y a des blancs dans sa conversation, qui correspondent au temps dont il a besoin pour analyser ses sentiments. Un tactile dira « je ne me sens pas dans mon assiette aujourd'hui », « je saisis ». Il a tendance à toucher les gens quand il leur parle et a besoin d'être touché en retour.

Assurez-vous que vous percevez bien la différence. Une personne à tendance visuelle dira « est-ce que tu vois ce que je veux dire ? » ; une personne à tendance auditive dira « cela sonne-t-il bien à ton oreille ? » et une personne à tendance tactile dira « tu sais ? ».

## Le Test des Sens

**Voici la liste de vérification pour déterminer votre système dominant de traitement des informations. Vous pourrez ainsi connaître la meilleure façon de vous auto hypnotiser et ainsi adapter votre script d'induction en fonction de vos sens dominants.**

Comment déterminer la meilleure façon de faire des inductions en autohypnose ?

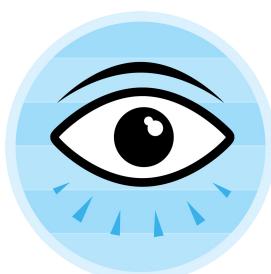
Accordez-vous un point pour chaque phrase qui vous correspond (si vous n'arrivez pas à vous décider, essayez de savoir si cela vous correspond la majorité du temps).

### L'auditif



- Préfère que quelqu'un lui lise les instructions pendant qu'il les applique.
- Révise ses examens en lisant ses notes à haute voix ou en parlant avec les autres.
- Parle à voix haute pendant qu'il résout un problème de mathématiques.
- Préfère écouter une cassette plutôt que lire.
- Utilise des rimes pour retenir les noms.
- Planifie la semaine qui arrive en en parlant avec quelqu'un d'autre.
- Préfère les instructions orales de la part d'un employeur.
- Se tient au courant de l'actualité en écoutant la radio.
- Est capable de se concentrer profondément sur ce que quelqu'un lui dit.

### Le visuel



- Aime garder des traces écrites.
- Regarde et lit des panneaux d'affichage pendant qu'il conduit ou marche.
- Assemble les pièces sans notice.
- Suit des recettes écrites facilement quand il cuisine.
- Révise pour un examen en écrivant un résumé.
- Écrit sur des serviettes au restaurant.
- Se rappelle des choses en les écrivant.
- Préfère les directives écrites.
- Planifie la semaine qui arrive en faisant une liste.

### Le tactile



- Aime construire, fabriquer.
- Utilise son sens du contact pour monter un objet.
- Bouge quand il entend de la musique. Apprend le système de contact rapidement quand il tape.
- Passe beaucoup de temps à faire du travail manuel.
- Aime toucher le grain, la texture des meubles et des vêtements.
- Trouve assez facile le fait de se maintenir en forme.

- Est l'un des plus rapides dans un groupe à acquérir une compétence physique.
- Gribouille et dessine sur le moindre bout de papier disponible.

Maintenant, vous pouvez identifier votre système dominant en comptabilisant le nombre de points de chaque catégorie. Habituellement, un deuxième système arrive juste après en terme de nombre de points et un troisième, auquel on ne peut pas s'identifier du tout, arrive loin derrière.

Vous saurez à quel système vous correspondez en utilisant les exemples ci-dessus. Si deux d'entre eux ont le même nombre de points, vous pouvez parfaitement les utiliser tous les deux. Lorsque vous serez prêt à démarrer le processus d'écriture de votre script, vous devrez garder ce système dominant à l'esprit et écrire en fonction de celui-ci.

Un exemple : Pour les visuels : « vous marchez sur une plage de sable blanc. L'eau est bleue et limpide et le ciel est bordé d'une teinte rosée ». Pour les auditifs : « alors que vous marchez sur la plage, vous entendez le bruit des vagues qui viennent tomber doucement à vos pieds pendant que les mouettes chantonnent ». Pour les tactiles : « alors que vous marchez sur la plage poudrée, vous sentez un vent rafraîchissant balayer doucement votre visage et vos cheveux ».

### S'aider soi même par l'autohypnose

***S'aider soi même par l'autohypnose est parfaitement possible. Dans ce cas, vous devez simplement enregistrer un script dit « d'induction » sur un CD ou sur un MP3 audio ou encore sur une cassette audio. Vous allez ensuite vous relaxer dans un fauteuil et écoute le CD enregistré avec votre voix.***

Cependant, vous devez impérativement choisir les bonnes suggestions pour la phase de l'auto hypnose.

Au cours de ce chapitre, vous allez obtenir toutes les informations nécessaires à l'enregistrement d'un CD d'autohypnose.

### Votre voix

C'est l'élément le plus important. Pour produire un CD de qualité, le son de votre voix pendant l'enregistrement est très important. Entraînez-vous à parler avec un ton bas, d'une manière très calme. L'expression qui correspond à cela est « crémitement hypnotique ».

Le crémitement hypnotique peut être décrit comme étant une voix monotone, calme et constante.

[\*\*CLIQUEZ ICI POUR ACCÉDER A DES PROGRAMMES EXCLUSIFS HYPNOSE-ALPHA\*\*](#)

Utiliser des intonations à répétition sur des mots clé, fait également partie du « crémitement ». Quand vous pensez au crémitement, pensez au son des gouttes de pluie ou au bourdonnement d'un moteur.

Certaines personnes réussissent mieux que d'autres. Mais persistez et entraînez-vous. Vous pourrez alors vous aider par vous-même avec l'auto hypnose.

#### IMPORTANT :

Règles à respecter pour écrire un script hypnotique : La répétition des mots clé : détendu, calme, à l'aise, paisible, etc. Toujours utiliser le présent simple. Ne jamais utiliser de mots négatifs (ou alors utilisez une double négation). Par exemple, dire « je ne ressentirai plus de tension » est incorrect alors que dire « toute la tension s'échappe de mon corps » est correct. Soyez en accord avec votre style. Soyez congruent.

### Cours sur l'autohypnose : phase d'initiation



#### **Nous allons maintenant voir comment écrire votre script hypnotique vous-même.**

L'initiation est la partie de l'hypnose où vous devenez totalement décontracté.

Le but de l'initiation n'est pas seulement de se détendre et d'atténuer toutes les tensions mais également de « lasser » entièrement l'hémisphère gauche de votre cerveau, c'est à dire votre conscience.

Quand vous écrivez une initiation pour vous-même, utilisez beaucoup de répétitions. Vous devez continuer à faire travailler votre conscient afin d'accéder au subconscient. Quand votre conscience est lassée ou occupée par des instructions secondaires, elle a tendance à s'égarer et c'est le meilleur moment pour accéder au subconscient.

Voyez également votre conscience pour son côté « restrictif et critique ». La conscience est connue pour ses tournures « je ne peux pas » ou « je ne pourrais jamais ». Parfois, lorsque l'on pense à faire quelque chose de nouveau et de positif pour nous même, notre conscience nous donne des raisons pour lesquelles cela ne marchera pas. On pourrait appeler cela le « petit moi », l'ego, la part de vous qui a peur du changement et qui connaît les raisons pour lesquelles les buts ne pourront être atteints.

L'initiation sert de distraction au « petit moi » (le conscient), le rendant trop occupé ou trop détendu pour interférer avec les messages donnés au subconscient.

On sait que le subconscient est dans l'optique d'atteindre un objectif et accepte facilement les nouveaux enseignements.

[\*\*CLIQUEZ ICI POUR ACCÉDER A DES PROGRAMMES EXCLUSIFS HYPNOSE-ALPHA\*\*](#)

Quand le conscient réapparaît dans son état normal, le subconscient vous donne alors automatiquement des instructions afin d'atteindre le nouveau but désiré.

Le conscient ne peut donc plus obtenir d'information négative du subconscient, car le subconscient a été, en quelque sorte, reprogrammé.

Au cours des prochains exemples, vous remarquerez qu'il est utilisé des tournures pour les personnes visuelles, auditives et tactiles. Puisque ceci est un exemple, ce sera à vous de changer la formulation pour l'adapter au processus d'information qui vous correspond le mieux. Vous saurez quel type d'initiation vous correspond le mieux grâce à vos impressions quand vous le lirez.

De plus, cela vous paraîtra peut-être plus naturel d'entendre « je me sens très détendu » plutôt que « vous vous sentez très détendu ». Peu importe quelle phrase vous choisissez, du moment que c'est celle avec laquelle vous vous sentez le plus à l'aise à l'écoute.

La chose la plus importante que vous devez retenir est de rester cohérent par rapport à votre décision.

### Apprendre l'auto hypnose avec le script de décompte

***Pour apprendre l'autohypnose, vous pouvez utiliser le script qui va suivre. Mais n'oubliez pas qu'il s'agit seulement d'une base à partir de laquelle vous pouvez travailler. Il y a beaucoup de variantes possibles.***

Par exemple, si vous avez le mal de mer ou que vous n'aimez pas la mer, vous pouvez imaginer que cette portion se déroule sur la plage, au sommet d'une montagne, dans votre jardin ou même dans votre lit. Vous verrez donc que, l'apprentissage de l'auto hypnose passe avant tout par la pratique. Et vous découvrirez également au fil des sessions que certaines phrases vous mettent plus à l'aise que d'autres.

Assurez-vous en tout cas de décrire l'endroit de votre script hypnotique d'une façon cohérente et simple.

Si vous n'aimez pas l'idée de l'escalier, vous pouvez imaginer suivre un chemin ou vous enfoncez dans une belle forêt.

Vous pouvez changer la formulation lorsque vous vous détendez pour le transformer en mots avec lesquels vous êtes le plus à l'aise. Par exemple, vous pouvez ajouter l'idée d'une « belle lumière blanche qui guérit » et qui traverse votre corps. Vous incluriez alors cette idée de la façon suivante :

**[CLIQUEZ ICI POUR ACCÉDER A DES PROGRAMMES EXCLUSIFS HYPNOSE-ALPHA](#)**

*« La belle et chaude lumière blanche qui guérit arrive au creux de mon dos, autour de sa cambrure. Cette belle lumière blanche et guérissante se déplace vers l'arrière de mes cuisses, jusqu'au creux du genou, autour du mollet, du talon et sous mon pied. »*

Plusieurs variantes peuvent être utilisées pendant le décompte de dix à zéro. Le décompte est appelé « approfondissement ». Il vous amène jusqu'à la prochaine étape.

### Script de décompte

Pour bien apprendre l'autohypnose, utilisez ce script du décompte (la répétition d'une phrase correspondant à chaque chiffre) :

- Dix, Neuf, et Huit : « *Je me sens en parfaite sécurité, parfaitement à l'aise alors que je continue de respirer profondément, je te sens accueillir le profond et parfait relâchement qui remplit mon corps. Et je me sens si détendu, parfaitement en sécurité, je descends... de plus en plus profondément.* »
- Sept, Six, Cinq, Quatre : « *Je continue de descendre les marches, je me sens de plus en plus détendu, parfaitement apaisé et à l'aise, je descends... de plus en plus profondément.* »
- Trois, Deux : « *Alors que je descends toujours les escaliers, je me sens de plus en plus détendu, je descends de plus en plus profondément...* »
- ET Un : « *Je continue de respirer profondément, je suis de plus en plus détendu, parfaitement apaisé, à l'aise et heureux.* »

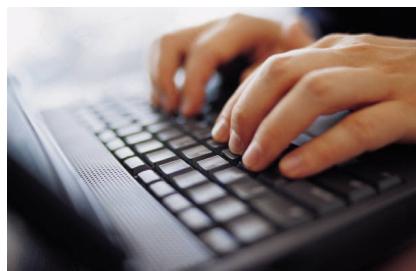
Si vous réagissez bien à l'hypnose, vous serez déjà « loin » avant même de commencer à compter. Il est toujours nécessaire de commencer par se relaxer, mais vous pouvez ajuster le décompte comme vous le souhaitez. Si vous pensez que vous serez hypnotisé facilement, vous pouvez tout à fait utiliser un script de décompte plus rapide.

Ce à quoi vous devez faire attention est la cohérence, utilisez les mêmes expressions pour deux à quatre chiffres. Si vous êtes déjà détendu au début de l'approfondissement, vous pouvez inventer un décompte plus rapide, par exemple :

- 10...9...8... Je m'enfonce de plus en plus profondément avec chaque chiffre...
- 7...6...5... De plus en plus profondément...
- 4...3... Très, très profondément... Tellement apaisé, tellement calme et détendu...
- 2... J'y suis presque...
- 1... Maintenant je suis dans un état de relaxation complète, je suis complètement apaisé.

[\*\*CLIQUEZ ICI POUR ACCÉDER A DES PROGRAMMES EXCLUSIFS HYPNOSE-ALPHA\*\*](#)

### Créer un script d'induction



Le script hypnotique, qui suit la première étape de relaxation, sert à émettre des idées pour le progrès personnel, les modifications de comportement, la santé, la guérison ou quel que soit votre objectif. C'est donc sous formes d'auto suggestions que vous allez parler à votre cerveau.

Vous devez donc à cette étape penser à votre objectif, et à ce que vous devrez mettre en œuvre pour l'atteindre. Vous avez descendu les marches. Vous devez choisir l'endroit où vous souhaitez vous trouver maintenant que vous êtes au pied de l'escalier. Quel est votre endroit préféré ? Quel est l'endroit où vous vous sentez le plus détendu et à l'aise ?

Par exemple, cela peut être sur une plage de sable blanc sur une petite île déserte. Projetez-vous à cet endroit mentalement et appréciez le spectacle, les bruits, les couleurs, la texture de sable, le contact avec l'eau chaude, avec une brise légère et avec les rayons du soleil.

Sentez l'air salé et le doux effluve des fleurs tropicales. Entendez le bruit des vagues, le bruissement des palmiers et les mouettes au loin. Mentalement, faites tomber quelques gouttes d'eau salée sur votre langue pour mieux ressentir l'île.

Vous pouvez choisir un endroit auquel vous avez déjà été ou en inventer un. Donnez-vous des idées, pour un objectif à la fois. Ecrivez ces idées comme si vous les aviez déjà. La technique suivante est très utile.

Ecrivez tout d'abord ce que vous ne voulez pas. Alors, vous pouvez réécrire tout cela en utilisant des termes positifs, comme si vous aviez déjà ce à quoi vous aspirez.

### Utiliser des termes positifs dans le script

Imaginons que vous avez peur de parler en public (et soyons honnête, qui n'a pas peur de cela ?). Voici un exemple de script qui pourrait vous venir instinctivement à l'esprit avant une réunion importante :

« Lorsque je prendrai la parole à la réunion, je ne veux pas être mal à l'aise. Je ne veux pas avoir la bouche sèche. Je ne veux pas trembler et vaciller. Je ne veux pas m'appuyer sur un pied, puis sur l'autre. Je ne veux pas oublier ce que j'étais sur le point de dire. Je ne veux pas avoir l'air d'un amateur. Je ne veux pas être avachi. Je ne veux pas respirer trop fort. Je ne veux trop regarder mes notes. Je ne veux pas que les gens puissent deviner à quel point j'ai peur.

[\*\*CLIQUEZ ICI POUR ACCÉDER A DES PROGRAMMES EXCLUSIFS HYPNOSE-ALPHA\*\*](#)

Je ne veux pas me sentir mal après la présentation parce que j'aurai tout gâché, comme la dernière fois. »

Et voici le même script, réécrit avec des termes positifs :

« A partir de maintenant, j'aime beaucoup parler en public et j'attends avec impatience le fait de faire des présentations. Quand je parle, je suis détendu et confiant. Mes jambes me soutiennent. Je me tiens droit et fier. Ma bouche est humide et mes lèvres souples. Je respire profondément en utilisant mon diaphragme. Je regarde les membres de l'assemblée quand je parle et leur envoie une image de professionnalisme et de confiance. Je parle en utilisant tout mon savoir et ma compétence. A la fin de la réunion, je me sens heureux et satisfait »

Remarquez que chaque mot dans le script une fois réécrit est à la première personne, au présent et positif.

### **CHAPITRE 3 : MÉTHODE DE L'AUTOHYPNOSE**



Le script suivant peut être utilisé pour vous auto hypnotiser si vous l'enregistrez sur un CD, une cassette audio ou si vous créez un MP3, vous pouvez également l'utiliser sur d'autres personnes.

#### **Exemple de script à enregistrer sur Cd ou autres**

Note : Si cela vous correspond plus, vous pouvez remplacer le « vous » par « tu » ou encore « je ».

"Lorsque vous plongez dans cet état, autorisez-vous à revenir dans le même état de plénitude qu'au départ. Autorisez-vous à aller à chaque fois encore plus loin, à apprécier de plus en plus, et que cela vous paraisse merveilleux. A chaque fois que vous arrivez dans l'état d'hypnose profond, au moment où vous fermez vos yeux, vous vous élevez mentalement et l'interrupteur de votre cerveau s'éteint. Dès qu'il bascule, le flux d'électricité circulant de votre cerveau vers chacun de vos muscles se déconnecte. Et vos muscles se relâchent instantanément, tellement relaxés qu'ils sont incapables de fonctionner. Le son de ma voix vous guide plus profondément encore dans cette relaxation.

En suivant ces instructions, vous vous enfoncez encore plus dans un profond relâchement. Et plus vous vous relaxez, mieux vous vous sentez. Mieux, votre corps se détend alors qu'il est traversé par de magnifiques sensations et que des pensées joyeuses envahissent votre esprit.

Alors détendez-vous et laissez-vous aller. Maintenant, vous allez vous détendre encore plus profondément.

**[CLIQUEZ ICI POUR ACCÉDER A DES PROGRAMMES EXCLUSIFS HYPNOSE-ALPHA](#)**

Que vous soyez vraiment plus détendu. Je vais compter à rebours de cinq jusqu'à un et pendant le décompte, le relâchement de votre corps sera automatiquement doublé.

- 5... Le relâchement commence à s'accentuer.
- 4... Il augmente encore et encore.
- 3... Très à l'aise, très détendu.
- 2... Le relâchement a maintenant presque doublé dans votre corps.
- 1... Le relâchement a maintenant doublé. Chaque tissu, chaque organe, chaque glande, chaque partie de vous est maintenant deux fois plus détendu. Vous vous sentez bien.

Je veux que vous imaginiez, ou visualisiez, qu'en face de vous se trouve un grand escalier qui descend jusqu'à la relaxation. On n'en a jamais vu la marche finale, qui correspondrait à la capacité de relaxation d'une personne. Il est sans fin. Chaque expiration vous amène une marche plus bas dans cet escalier de la relaxation.

Chaque tissu vous amène plus profondément vers l'état infini de relaxation. Vous descendez, et vous vous sentez de mieux en mieux. Détendez-vous et laissez-vous aller. Je veux que vous vous détendiez encore plus. Votre interrupteur déjà éteint, chaque muscle s'endort, calmement, sans bouger. Je vais compter encore une fois, mais cette fois-ci, de dix jusqu'à un.

A chaque décompte, votre conscience se détendra tout autant que votre corps et tous deux seront deux fois plus détendus.

- 10... Votre esprit est aussi détendu que votre corps et votre corps double son relâchement.
- 9... L'esprit est aussi détendu que le corps et le corps double son relâchement une nouvelle fois.
- 8... L'esprit est aussi détendu que le corps et le corps double de nouveau son relâchement.
- 7... Une fois encore.
6. Continuez.
- 5...4...3...2...1... L'esprit est aussi détendu que le corps et le corps a doublé son relâchement maintes fois déjà.

Par relâchement, j'entends l'absence de toute contraction. Votre corps est lâche, mou et immobile. Vos muscles n'offrent aucune résistance, tout comme si vous étiez une poupée de chiffon. La complète relaxation signifie l'absence de tout mouvement. Cela veut dire que vous ne maintenez aucune partie de votre corps rigide. Donc puisque vous êtes totalement détendu, tous les muscles attachés à vos os sont mous.

Tout mouvement volontaire que vous faites demande une contraction d'un groupe de muscles. Mais quand vous autorisez ces muscles à s'endormir complètement, les nerfs attachés à ces muscles ne portent pas de message et puisque votre interrupteur est éteint, ils sont complètement inactifs. Il est certain que la relaxation complète d'un groupe de nerfs amène l'absence d'activité pour ces nerfs.

[\*\*CLIQUEZ ICI POUR ACCÉDER A DES PROGRAMMES EXCLUSIFS HYPNOSE-ALPHA\*\*](#)

Il vous est alors physiquement impossible de contracter n'importe quelle partie de votre corps. Vous vous sentez bien comme vous ne l'avez pas été depuis longtemps. Les bruits extérieurs ne vous distraient pas. Si vous en entendez un, il vous aidera simplement à vous détendre de plus en plus profondément, et c'est ce que vous faites. Avec chaque inspiration, vous descendez une marche de l'escalier sans fin de la relaxation.

Le son de ma voix continue de vous guider vers la relaxation. Suivre mes instructions vous permet de vous détendre encore plus. Et plus vous permettez à votre corps de se détendre, mieux vous vous sentez. Et mieux vous vous sentez, plus votre esprit et votre corps se détendent. Vous avez un contrôle total sur chacun des nerfs de votre corps, vous contrôlez votre système nerveux tout entier. Et puisque vous avez choisi d'éteindre votre interrupteur, chaque nerf de votre corps se calme, s'endort et vous vous enfoncez plus profondément dans la relaxation.

Maintenant, il ne reste plus que trois niveaux de relaxation auxquels vous pouvez accéder. Le niveau A, le niveau B, et le niveau C. Pour atteindre ces niveaux, vous devez savoir que cela va marcher, et vous laisser aller. Vous pouvez sentir que cela marche, comme si vous descendiez sur un escalator vers des niveaux plus profonds.

Maintenant, je veux que vous alliez de là où vous êtes jusqu'au niveau A, qui se trouve des milliers de fois plus loin.

Vous savez que cela va marcher, laissez faire. Sentez-le marcher, sentez-vous plonger jusqu'au niveau A comme si vous descendiez un escalator. Très bien.

Maintenant, je veux que vous alliez du niveau A au niveau B. Une nouvelle fois, vous savez que cela va marcher, laissez faire. Sentez que cela marche, comme si vous descendiez les marches d'un escalator, du niveau A au niveau B, qui se trouve des milliers de fois plus bas, vous descendez automatiquement. Très bien.

Maintenant, je veux que vous alliez du niveau B au niveau C, qui sera votre « palier de relaxation » aujourd’hui. Vous savez que cela va marcher, laissez faire. Sentez que cela marche. Sentez-vous plonger des milliers de fois plus profondément, jusqu'au niveau C. C'est bien.

Maintenant, avec votre interrupteur toujours éteint, stoppant l'afflux d'électricité vers chacun des muscles de votre corps, je veux que vous essayiez de lever votre jambe droite (*faites une pause de cinq secondes*). Vous pouvez arrêter. Laissez votre corps aller plus loin encore. Maintenant, je veux que vous essayiez de soulever votre jambe gauche (*faites une pause de cinq secondes*). Vous pouvez arrêter. Laissez votre corps aller plus loin encore.

[\*\*CLIQUEZ ICI POUR ACCÉDER A DES PROGRAMMES EXCLUSIFS HYPNOSE-ALPHA\*\*](#)

Maintenant je veux que vous essayiez de lever votre bras droit (*faites une pause de cinq secondes*). Vous pouvez arrêter et laisser votre corps aller plus loin. Descendez jusqu'au bas de l'escalier de la relaxation où vous vous sentez si apaisé, heureux et satisfait.

Chaque jour vous sentirez de mieux en mieux, de plus en plus heureux, et de plus en plus satisfait à chaque fois que vous entrerez dans cet état merveilleux de relaxation. Vous irez encore plus loin que la fois précédente.

Réveillez-vous."

Cette méthode d'auto hypnose est très efficace et basée sur des années de pratique. Mais n'oubliez pas de l'adapter à votre personnalité comme déjà indiqué.

## **CHAPITRE 4 : AMÉLIORER L'EFFICACITÉ DE L'AUTOHYPNOSE**



### **Se former correctement à l'autohypnose : les astuces à suivre**

- Ecrivez une suggestion sur une carte ou un papier adapté.
- Mettez-vous dans une position confortable et sûre
- Donnez-vous une limite de temps
- Tenez la suggestion dans votre main gauche et la lire cinq fois doucement, en vous concentrant sur chaque mot.
- Quand vous commencez à la lire pour la cinquième fois, levez votre index. Quand vous lisez le dernier mot de la suggestion, baissez votre doigt et entrez dans un état de profonde hypnose.
- Eteignez la lumière.
- Pendant l'hypnose, ne pas penser ou essayer de se rappeler la suggestion (ou alors cela causera son échec). Détendez-vous. Il est possible que les mots de la suggestion flottent encore dans votre esprit. Il est possible qu'ils soient dans le désordre. C'est normal. Restez détendu.
- Réveillez-vous lorsque vous estimez que le temps de se réveiller est venu.



### **Calendrier de l'auto hypnose**

La formation à l'auto hypnose passe avant tout par une pratique de tous les jours, utilisez donc ces recommandations et faites une session d'autohypnose toutes les semaines. Vous pouvez suivre ce calendrier :

- Pendant les deux premières semaines

Utilisez une seule suggestion par semaine. Après la fin de la première semaine, vous pouvez changer de suggestion et en utiliser une nouvelle pendant une semaine entière. Il est préférable que vous répétriez la suggestion deux ou trois fois par jour.

[\*\*CLIQUEZ ICI POUR ACCÉDER A DES PROGRAMMES EXCLUSIFS HYPNOSE-ALPHA\*\*](#)

- Pendant la troisième et la quatrième semaine

Vous pouvez changer de suggestion tous les jours, mais attention à ne pas en utiliser plus d'une par jour. Répétez-la au moins deux fois par jour.

- Après la quatrième semaine

Vous pouvez utiliser autant de suggestions que vous le souhaitez, aussi souvent que vous le souhaitez mais limitez-vous à une seule suggestion pour chaque séance d'autohypnose. Utilisez occasionnellement votre cassette d'approfondissement pour établir et maintenir des niveaux plus profonds d'hypnose.

- Utilisation d'un CD audio

1. Mettez-vous dans une position CONFORTABLE et SÛRE.
2. Appuyez sur le bouton PLAY/LECTURE.
3. Levez et baissez votre index (Ne vous donnez pas de limite de temps dans ce cas). ETEIGNEZ VOTRE INTERRUPEUR. Plongez dans un état de profonde hypnose, et suivez les instructions que la cassette vous donnera.
4. Vous vous réveillerez à la fin de du cd.

[\*\*CLIQUEZ ICI POUR ACCÉDER A DES PROGRAMMES EXCLUSIFS HYPNOSE-ALPHA\*\*](#)

## ***AVERTISSEMENTS***

Ces informations sont un partage d'expérience destiné à vous permettre de tirer le plus de bienfaits de vos expériences d'hypnose.

Elles ne sont cependant pas à vocation médicale ou thérapeutique.

Si vous rencontrez des problèmes physiques ou psychologiques, vous devez consulter un professionnel de la santé.

Comme tous les produits d'hypnose et de relaxation musicaux, hypnose-alpha.com peut induire de la somnolence ou un déficit d'attention lors de son utilisation. L'utiliser lors de la conduite de véhicules, ou de toute situation pouvant présenter un risque pour soi ou pour autrui est fortement déconseillée. De même, si vous êtes sujet à des crises d'épilepsie ou tout autre désordre ou maladie liée au système nerveux, réelle ou somatique, vous êtes invité à consulter votre médecin traitant avant d'utiliser ce produit. La responsabilité de hypnose-alpha.com ou de ses partenaires ne pourrait être engagée en cas de non-respect des consignes ci-après.

**[CLIQUEZ ICI POUR ACCÉDER A DES PROGRAMMES EXCLUSIFS HYPNOSE-ALPHA](#)**