

# COMMENT LIBÉRER LA DOULEUR SANS MÉDICAMENTS AVEC L'HYPNOSE ?

Eric Chagnon 5 janvier 2017

Les douleurs tuent le bien-être, la joie de vivre et la concentration. Que ça soit une douleur physique ou émotive telle que l'angoisse, le stress ou le « mal de vivre », c'est la même chose.

Comment libérer la douleur sans prendre ces médicaments qui irritent l'estomac et causent des effets secondaires?

Voici une technique d'hypnose simple pour libérer la douleur sans médicaments. Vous pouvez l'utiliser pour des douleurs chroniques, ponctuelles, physiques ou émotives. Que la douleur soit nouvelle ou ancienne, d'origine banale ou sérieuse... ça fonctionne!

Ça ne coûte rien et ça prend moins de 5 minutes pour en faire l'expérience. Essayez-là!

## Technique d'hypnose pour libérer la douleur

- Évaluez l'intensité de la douleur. Sur une échelle de 1 à 10, 10 étant la douleur la plus intense que vous pouvez imaginer, quelle est l'intensité de la douleur? Notez votre réponse sur une feuille de papier.
- Fermez les yeux et prenez 10 grandes inspirations. Note : Cette technique est beaucoup plus efficace lorsqu'elle est utilisée en transe hypnotique. Si vous savez vous mettre en état d'autohypnose, nous vous conseillons de le faire. Ceci étant dit, vous pouvez simplement vous fermer les yeux et respirer profondément pour vous calmer, ça fonctionne également. C'est une des seules techniques d'hypnose qui fonctionne également sans transe hypnotique. Voici deux vidéos où nous vous guidons pour vous mettre en état d'autohypnose : <http://dolfino.tv/transe-hypnose/>
- **TRÈS IMPORTANT** : Dites-vous à haute voix: « La douleur partira si et seulement si c'est bon pour moi ». De cette façon, vous ne libérerez pas une douleur qui envoie le signal d'un problème important que vous devez faire évaluer par un professionnel de la santé (médecin ou autre). C'est ce qu'on appelle, dans le langage de l'hypnose, mettre un fusible. Si la douleur persiste après avoir utilisé la technique, ça peut être une bonne idée de consulter.
- Décrivez maintenant la douleur en termes « imaginatifs ». Posez-vous la question « c'est comme si c'était... ». Alors, ce que vous cherchez, c'est quelque chose du type:
  - Une grosse boule rouge
  - Une barre de métal grise
  - Un étau vert qui serre

En fait, nous utilisons tous ce type de langage dans la vie de tous les jours:

« Ah, j'ai une boule d'angoisse dans le ventre »

« C'est comme si j'avais une barre de métal dans le cou ».

- Posez-vous la question « Si elle n'était pas là, qu'est-ce qui serait le plus beau à cet endroit? ». Voici quelques suggestions; vous devez trouver ce qui est le plus beau pour vous:
  - De la lumière blanche
  - Des fleurs
  - Un arc-en-ciel
- Maintenant, comment pouvez-vous enlever cette « boule » ou « barre » ou « étau » ou autre? Toujours, allez-y de façon imaginative. Voici quelques suggestions, vous devez trouver la meilleur approche pour vous:
  - Avec une balayeuse
  - Avec des pinces
  - En faisant un trou avec un « couteau magique » et en allant le chercher à l'intérieur
- Très bien. Maintenant, il ne reste plus qu'à enlever la « boule » ou « barre » ou « étau » ou autre. Alors, inspirez ce que vous voulez mettre à l'endroit en question (inspirez profondément ce qu'il y a de plus beau pour vous). Posez également le geste approprié pour enlever « l'Object » avec la main et en faisant les bruits appropriés pour que ça soit le plus « réel » possible pour votre inconscient (que nous appelons aussi « jeune-moi »). Par exemple, vous pouvez utiliser la main pour attraper la « boule » et la lancer au loin ou transformer votre main en aspirateur (balayeuse) et « aspirer » à l'endroit de la douleur.

Vous pouvez utiliser cette technique sur vous-même. Ça demande un peu de pratique pour bien s'en rappeler et une fois appris, c'est bon pour la vie!

Vous pouvez également aider un parent, un ami, à se libérer de ses douleurs. Guidez-le simplement à travers les étapes de la technique. Vous pouvez aussi l'aider en utilisant votre propre main pour « attraper la boule » ou « aspirer la poussière grise » que votre ami perçoit à l'endroit de la douleur.

N'oubliez pas de toujours énoncer le fusible avant de commencer « La douleur partira si et seulement si c'est bon pour toi ».

En résumé:

- Évaluez la douleur (1 à 10)
- Fermez les yeux, respirez calmement (ou mettez-vous en état d'auto-hypnose, c'est encore mieux)
- À quoi ressemble la douleur (boule, barre, étau, autre)?
- Par quoi voulez vous la remplacer (lumière, arc-en-ciel, autre)? Ce qu'il y a de plus beau pour vous.
- Comment voulez-vous l'enlever (balayeuse, pinces, etc.)?
- Vous l'enlevez et la remplacez par ce qu'il y a de plus beau pour vous en utilisant les main pour que ça soit le plus « réel » possible.

- Évaluez la douleur (1 à 10).

Alors, ça fonctionne pour vous? Laissez-nous un commentaire. Laissez-nous savoir si cette technique d'hypnose vous a aidé à soulager une douleur!

### **Prochaine étape**

L'hypnose holistique est une façon d'accéder à des états modifiés de conscience naturels. Ces états vous sont déjà bien connus puisque vous les explorez quand vous dormez, quand vous êtes captivé par un film et même quand vous êtes « dans la lune ». Les techniques d'hypnose vous permettent de vous en servir pour améliorer votre santé, pour transformer vos perspectives malsaines sur votre vie et bien plus!

C'est ce que nous enseignons dans la formation « Activez vos pouvoirs de guérison avec l'hypnose »

Vous apprendrez, pratiquerez et expérimenterez les pouvoirs de l'hypnose et de l'autohypnose. Vous saurez utiliser des techniques d'hypnose pour soulager la douleur, soigner des « patterns destructeurs », libérer de dépendance, des allergies, des peurs et phobies et bien plus.

Vous apprendrez et expérimenterez dix (10) techniques qui changent des vies.

- Hypnotiser quiconque vous en fait la demande... et vous-même par l'autohypnose
- Réduire la douleur physique et émotionnelle; la vôtre et celle de ceux qui vous le demandent
- Éliminer les phobies et les peurs incontrôlables (parler en public, succès, échec, traverser un pont, etc.)
- Soigner des « patterns destructeurs » et des souvenirs douloureux
- Parler au « jeune moi », pour réduire la sensibilité aux allergènes
- Faire vivre une expérience d'éveil de conscience grâce aux techniques d'hypnose humaniste
- Éloigner le stress, la déprime, les allergies et perdre du poids
- Libérer la dépendance au tabac, à la nourriture et à l'alcool
- Diriger des rêves pour régler certains problèmes sexuels, d'argent et de relations familiales.