

SE SERVIR DE L'AUTO HYPNOSE

POUR AVOIR CONFIANCE EN SOI

L'hypnose est un état modifié de conscience où l'inconscient prend le pas sur le conscient.

Il correspond à l'état d'endormissement, celui où vous ne dormez pas encore ...mais n'êtes plus tout à fait aux prises avec les réalités, celui où vous êtes partagé entre rêves et réalités.

Dans un tel état, vous pouvez implanter des suggestions directement dans votre inconscient ou esprit subconscient.

Ces suggestions peuvent se rapporter à plusieurs domaines :

- la prise de poids, un comportement dont vous aimeriez vous débarrasser,
- la prise de parole en public,
- le manque de persévérance,
- la prise de **confiance en soi**,
- etc.

L'hypnose, c'est également l'ensemble des techniques qui permettent d'accéder à cet état modifié de conscience.

L'hypnose est réalisée avec l'aide d'un hypnothérapeute.

Ce dernier définit avec vous les objectifs de la séance et établit un plan de travail.

Il vous guide alors dans son exécution, vous aide à vous détendre durant les différentes phases précédant votre hypnose, et vous fait les suggestions en rapport avec vos objectifs.

Une fois cela fait, il vous sort de cet état d'hypnose.

L'auto hypnose, ce n'est que l'hypnose que vous réalisez vous-même, sans l'aide de personne :

Vous vous auto-hypnotisez tout simplement !

C'est tout à fait possible

... et c'est souvent beaucoup plus doux que de l'hypnose exercée par un tiers.

Je vous propose ci-dessous un exercice d'**auto-hypnose** que vous pourrez utiliser pour avoir **confiance en soi** en matière de prise de parole en public :

Cet exemple d'hypnose est inspiré de la méthode d'**auto hypnose** de Betty Erickson.

Betty Erickson est la femme du célèbre psychologue, psychiatre, et hypnothérapeute [Dr Milton Erickson](#).

Tout d'abord, commencez par vous retirer dans un endroit calme et loin de toute distraction.

Prenez alors vos dispositions tout ce qui pourrait contrarier votre séance d'hypnose :

- une lumière d'ampoule trop vive,
- la sonnerie d'un appareil,
- des vêtements serrés,
- **etc.**

Ensuite, prenez la position la plus confortable pour vous.

À présent, décidez de l'auto suggestion que vous comptez vous faire une fois en état d'hypnose.

Cela pourrait être une auto-suggestion du type **d'Emile Coué** :

"De jour en jour, à tous points de vue, j'ai de plus en plus confiance en moi".

Donnez-vous ensuite une limite de temps.

Exemple :

*"Mon **auto-hypnose** démarre maintenant et dure 30 minutes".*

Maintenant, regardez fixement un point droit devant vous.

Gardez vos yeux fixés sur ce point le plus longtemps possible.

Dès que vous ressentez le besoin de fermer les yeux, fermez-les calmement, puis laissez les images, sons et sensations affluer dans votre esprit.

Commencez par prendre conscience des 3 choses que vous voyez.

Enregistrez-les dans votre esprit tout en faisant 3 affirmations consécutives du genre :

"Je vois une femme... je vois un homme... Je vois une voiture".

Ensuite, prenez conscience des 3 choses que vous entendez.

Ici aussi, enregistrez-les dans votre esprit tout en faisant 3 affirmations consécutives du genre:

"J'entends un oiseau, j'entends un bruit de voiture... j'entends le voisin parler."

Enfin, prenez conscience des 3 choses que vous ressentez en ce moment.

Enregistrez-les dans votre esprit

...et faites 3 affirmations consécutives.

Par exemple:

“Je sens la paix m’envahir... Je sens le souffle du vent sur mon visage... Je sens que mon cœur ralentit”

Puis, recommencez le processus avec :

- 2 choses que vous voyez,
- 2 choses que vous entendez,
- 2 choses que vous ressentez.

Une fois que c’est fait, passez à une chose que vous voyez, une chose que vous entendez, une chose que vous ressentez.

Une fois parvenu à ce stade, vous pouvez être sûr que vous êtes déjà dans un état d’hypnose.

Vous pouvez alors commencer par vous répéter votre auto-suggestion :

“De jour en jour, à tous points de vue, j’ai de plus en plus confiance en moi.”

Vous pouvez la répéter une dizaine, une vingtaine, une trentaine de fois.

Faites-le autant de fois que vous en ressentez le besoin.

Mais vous pouvez aussi décider de ne pas vous arrêter là, et de vous visualiser dans une situation où vous montrez de la **confiance en vos capacités**.

Exemple : une prise de parole en public.

Vous voyez, planté devant l’auditoire, debout, les jambes bien ancrées dans le sol sans être lourdes.

Vous vous voyez vous adresser à lui avec autorité, vous vous voyez lui expliquer des choses.

Vous entendez quelques membres de la foule dire que vous avez tout à fait raison.

Vous entendez les gens vous acclamer à la fin de votre prise de parole en public.

Vous les visualisez en train de s’approcher de vous, de vous serrer la main, et de vous dire :

“Vous êtes un brillant orateur, nous avons été impressionnés.”

Une fois que vous avez fini votre auto suggestion, vous allez sortir de l’état d’hypnose en vous disant quelque chose comme :

“Je vais maintenant ouvrir les yeux, et me sentir bien, plein d’énergie et de vie.”

Puis, vous respirez 2 ou 3 fois en inspirant par le nez et en expirant par la bouche.

Baillez et étirez-vous si vous en avez envie.

Demeurez quelque temps dans cette sensation de bien-être avant de vous lever et d'aller vaquer à vos occupations.

Pour plus d'efficacité, répétez cette séance plusieurs fois sur un espace de plusieurs jours : 7 à 10 fois.

L'important, c'est que cela ne devienne pas une contrainte à vos yeux.

Pour cela, n'hésitez pas, entre chaque séance, à laisser passer quelques jours.

Autre chose : si vous avez du temps devant vous, commencez par 5 choses que vous voyez, entendez, et ressentez pour aller à une chose que vous voyez, entendez, et ressentez.

Votre hypnose n'en sera que plus profonde et votre suggestion atteindra des couches insoupçonnées de votre inconscient ou esprit subconscient.