

INTRODUCTION

Un bon génie...

*« Soyez vraiment entier.
Et toutes les choses viendront à vous. »*

LAO TSEU

« Il était une fois... »

Et si la vie pouvait être magique ? Comme dans les contes de notre enfance ?

Grâce à l'autohypnose, je suis devenue plus libre de mes choix de vie, en clarifiant mes objectifs et en donnant à mon existence la direction que je souhaitais lui donner. Comme si j'avais été dotée d'une baguette magique, ou si un bon génie m'assistait désormais – me rappelant l'histoire d'*Aladin ou la Lampe merveilleuse*, qui m'avait fascinée

dans mon enfance... et avait débridé mon imagination...
L'autohypnose m'a permis de retrouver cette « magie ».

Comment fonctionne l'hypnose ? En séance, le praticien accompagne le consultant dans l'exploration de son inconscient. L'objectif de la thérapie hypnotique est de débusquer et de déloger les croyances négatives ancrées, les conditionnements inconscients, qui génèrent de la souffrance – afin de pouvoir reprendre les rênes de sa vie et agir dans le sens de son propre bonheur. En autohypnose, la personne part elle-même à la découverte de son inconscient et, grâce à des exercices appropriés et des techniques adéquates, parvient à se libérer de ses propres freins.

L'impuissance apprise

Il s'agit donc, avec l'hypnose, de sortir d'un sentiment d'impuissance – un sentiment que nous avons intégré au fur et à mesure de nos expériences de vie. L'impuissance apprise (ou acquise) est un concept développé par Martin Seligman, le père de la psychologie positive, en 1975.

Il s'agit d'un sentiment d'impuissance éprouvé par certaines personnes ayant vécu des situations de maltraitance ou de stress durant de longues périodes – si bien qu'elles finissent par se sentir incapables de maîtriser leur existence. Avec le temps, ces personnes ne parviennent plus à réagir et, si la situation perdure, deviennent passives ou apathiques. En définitive, elles subissent, se résignent à leur sort, se montrent défaitistes.

Démonstration de l'impuissance apprise

Parfois, l'impuissance apprise peut prendre racine à l'école. Pour démontrer ce processus, Charisse Nixon, professeur de psychologie à la Penn State Behrend, en Pennsylvanie, a soumis ses étudiants à une brève expérience, dont voici la description.

Charisse Nixon a proposé à ses étudiants de résoudre des anagrammes, avec pour but d'induire un sentiment d'impuissance chez ceux qui ne réussissaient pas à répondre à une question à laquelle d'autres étaient parvenus à répondre.

Des feuilles ont été distribuées aux étudiants. Un groupe d'étudiants a reçu une feuille sur laquelle les trois anagrammes proposées étaient très simples. L'autre groupe a reçu une feuille sur laquelle les deux premières anagrammes étaient impossibles à résoudre. En revanche, la troisième anagramme était identique pour les deux groupes : il s'agissait de cinerama (en anglais), qui donne american.

Les deux groupes ignoraient par ailleurs qu'ils avaient reçu des questions différentes.

Leur professeur est parvenue à induire un sentiment d'impuissance chez les étudiants qui ont eu les anagrammes impossibles à résoudre : voyant que les autres étaient parvenus à trouver les réponses – et ne sachant pas que leurs anagrammes n'avaient pas de solution –, l'un s'est senti « stupide », un autre a

eu « envie de partir », d'autres enfin ont éprouvé de la « confusion » ou de la « frustration ». De ce fait, lorsqu'ils sont arrivés à la troisième anagramme, pourtant facile, ils n'ont pu la résoudre : ils avaient perdu confiance en eux.

Ce phénomène se produit souvent à l'école. Des remarques du type « Tu n'y arriveras pas » ou de mauvaises évaluations viennent par ailleurs renforcer le sentiment d'impuissance de certains élèves.

Comment l'impuissance apprise se manifeste-t-elle dans le quotidien ?

Des recherches sur le sujet ont montré que lorsqu'une personne pense qu'elle n'a pas le contrôle d'une situation, elle tend à abandonner la lutte et à accepter son sort. Elle se résigne, même si des solutions s'offrent à elle. Et malheureusement, ce sentiment d'impuissance réapparaît lorsqu'une situation similaire se présente. Il peut aussi survenir dans d'autres situations. La personne peut ainsi finir par devenir dépressive, alors qu'en fait, ses échecs ne sont pas liés à ses compétences. Elle perçoit simplement ses croyances comme réelles – « je suis stupide » – et va donc agir en fonction de celles-ci.

Or grâce à l'hypnose, les fausses croyances développées dans diverses situations et les suggestions ou autosug-

gestions négatives formulées dans le passé peuvent être transformées et remplacées par de nouvelles croyances et suggestions bénéfiques. Les blocages du mental induits par les fausses croyances sont ainsi contournés. Il est inutile de savoir comment ces croyances sont apparues, ce qui ne résoudrait pas le problème. En effet, connaître leur cause de manière consciente ne permet pas de remédier au fonctionnement perturbateur désormais imprimé dans l'inconscient.

C'est en séance que le filtre indésirable par le biais duquel la personne juge ou vit certaines situations va être remplacé par un filtre positif. Dans ce livre, vous découvrirez comment reprogrammer votre inconscient pour pouvoir agir consciemment sur votre vie. Vous sortirez ainsi du piège de l'impuissance apprise – sans souffrance. Vos croyances et vos habitudes négatives actuelles, même si elles ont pu être adaptées autrefois, vont être transformées. Elles proviennent de l'éducation que vous avez reçue, de la vision de la vie qu'avaient les personnes de votre entourage durant votre enfance, de normes sociales et culturelles... Or ces croyances sont négatives dans le sens où, non seulement, elles sont inutiles, mais vous limitent, vous restreignent, vous mettent en situation d'échec, sapent votre confiance en vous et influent sur vos rapports avec autrui.

En modifiant vos croyances, vous constaterez que, au fur et à mesure que vous changez intrinsèquement, votre environnement, vos conditions de vie et les personnes qui vous entourent changent également. Le travail hypnotique guidé par le thérapeute ou effectué sur soi-même permet

ainsi de dépasser les limites que l'on s'est inconsciemment fixées. Petit à petit, vous constaterez que vous reprenez confiance, que vous saisissez les petites et grandes opportunités et devenez capable d'aller vers vos objectifs et de les concrétiser. En effet, toutes les limites que l'on s'impose sont bien souvent imaginaires, dépourvues de fondement. Une fois que l'on a repris les rênes de sa vie, les sentiments d'impuissance ainsi que la dépression qui peut en découler s'atténuent puis disparaissent.

Il importe également de souligner la plasticité de l'inconscient. Plus vous communiquerez avec lui, plus vous le reprogrammerez positivement, et plus il se montrera réactif. Au fur et à mesure de votre pratique de l'autohypnose, vous obtiendrez des résultats de plus en plus rapidement – vous en serez vous-même étonné !

Le fonctionnement de l'inconscient

J'aimerais maintenant aborder le sujet de l'inconscient, cette part de nous qui semble mystérieuse, voire hostile, nous contraignant à des comportements indésirables. La grand-mère de l'un de mes amis le surnomme « le diable ». Et pourtant...

L'inconscient est souvent décrit comme un immense réservoir de ressources. En effet, il enregistre la totalité de notre vécu – le conscient n'ayant accès qu'à une toute petite partie de ce vécu. Or tout ce que nous avons incon-

sciemment intégré conditionne nos actes, nos réactions, nos comportements et nos décisions. L'inconscient représente donc notre mémoire à long terme. En revanche, la mémoire à court terme, qui nous est utile pour gérer le quotidien, est le fait du conscient. L'inconscient intervient ainsi dans 90 % de tous nos processus biologiques et de nos actes – seules 10 % de nos actions sont donc réalisées consciemment.

L'inconscient est en quelque sorte le pilote automatique de nos fonctions vitales telles que la respiration, les battements du cœur, la digestion, les phénomènes hormonaux, l'immunité, etc. – qui se déroulent à notre insu, sans que nous ayons besoin de prendre une décision consciente à leur égard. Cela explique pourquoi il est possible de soulager les douleurs d'un patient en état d'hypnose – à cette fin, le praticien, durant la séance, utilise le langage de l'inconscient. L'inconscient gère par ailleurs les apprentissages tels que la marche, le langage, la lecture, la conduite... qu'il a intégrés, même s'ils ont nécessité un effort conscient au début.

Mais ce que l'on sait moins, c'est qu'il joue un rôle protecteur. En effet, il ne comprend pas les raisonnements moraux du type « Il faut », ni la négation (« Tu ne dois pas... »). Son fonctionnement diffère en cela du conscient. Il répond à ce qui apporte du bien-être, aux sensations agréables, et nous préserve de tout ce qui peut être douloureux, physiquement ou moralement. C'est ainsi qu'il peut provoquer le refoulement d'un souvenir pénible, une amnésie, ou déclencher par exemple une poussée d'eczéma chez une personne qui a du mal à dire

non à son entourage. Il s'agit ici d'un message adressé par l'inconscient au conscient. Cependant, la poussée d'eczéma n'est peut-être pas la réaction la plus adaptée. Mais grâce à l'hypnose, la personne pourra apprendre à s'affirmer et à poser des limites. Le symptôme, message de l'inconscient, ici, a une fonction « positive » : l'eczéma montre à la personne qu'elle est « irritée » parce que son territoire est en quelque sorte « envahi ».

De même, nos peurs sont mises en place par l'inconscient pour nous protéger. Mais lorsqu'elles prennent de l'ampleur au point de devenir irrationnelles, elles peuvent nous gêner la vie. C'est le cas des phobies, qui peuvent aussi être traitées très efficacement par l'hypnose.

Enfin, l'inconscient est souvent comparé à un enfant d'environ six ans. C'est pourquoi le thérapeute s'adresse à lui sous forme de phrases simples, mais aussi positives. De ce fait, vous n'emploierez pas la négation lorsque vous vous adresserez à votre inconscient par le biais de suggestions au cours de vos séances d'autohypnose. Les suggestions employées devront toujours être positives.

Fondamentalement, l'inconscient ne distingue pas la réalité de l'imagination : il tient pour acquis ce que nous visualisons ou énonçons au cours des séances, et met tout en œuvre pour le concrétiser.

Comme vous le voyez, l'inconscient n'est pas si mauvais que cela. Et par le biais de l'autohypnose, vous allez en faire un allié au quotidien. Il est donc bien éloigné du « diable » tant décrié par la grand-mère de mon ami.

L'état d'hypnose

Qu'est-ce que l'état d'hypnose ? En autohypnose, vous utiliserez des techniques vous permettant de vous plonger vous-même en transe, ou état de conscience modifié (« EMC »). Or cet état est un état naturel que nous expérimentons chaque jour sous forme de rêveries, lorsque nous sommes absorbés dans un livre ou conduisons de façon machinale par exemple ; il est salutaire, dans le sens où il entraîne une déconnexion du mental, et favorise ainsi la détente, le ressourcement, la récupération.

Dans cet état, l'attention de la personne est focalisée sur une autre réalité, et non plus sur l'environnement extérieur. Le temps n'existe plus. Ainsi, un pianiste, absorbé dans son jeu et dans la musique, peut se trouver en état de transe. Et lorsqu'il « revient à lui », il arrive qu'il soit surpris du temps qui s'est réellement écoulé pendant qu'il jouait... Cette perte de notion du temps peut aussi se produire chez une personne plongée dans un livre passionnant ou dont les pensées vagabondent. On peut supposer qu'Einstein, lorsqu'il résolvait des problèmes mathématiques, et se trouvait dans un état de concentration intense, ne voyait pas le temps passer...

La transe (ou état d'hypnose) que l'on vit en séance d'hypnose est provoquée et plus profonde que ces instants d'absorption du quotidien. Mais elle n'a rien à voir avec les trances « extériorisées » et spectaculaires que l'on peut voir dans certains rituels propres à des cultures différentes de la nôtre. La transe hypnotique

est « intériorisée » : il s'agit d'une immersion dans un état de conscience proche de l'état expérimenté entre la veille et le sommeil (appelé état « hypnagogique »), ou de celui qui caractérise le moment du réveil (l'état dit « hypnopompique »). C'est pourquoi ces deux instants de la journée sont propices à la pratique de l'autohypnose, car l'inconscient travaille d'autant mieux ensuite sur ce que l'on a imaginé, pensé, souhaité à ce moment-là.

L'état hypnagogique et l'état hypnopompique

L'hypnagogie désigne les états intermédiaires entre la veille et le sommeil.

L'état hypnagogique correspond à l'état de conscience propre au moment précédant le sommeil et l'état hypnopompique, à l'état de conscience propre au moment suivant le réveil, après la nuit ou après une sieste.

Au cours de ces deux moments, l'état de conscience est modifié. La personne qui s'apprête à s'endormir devient moins consciente de l'environnement : la personne qui s'éveille n'a pas tout à fait repris conscience.

Pendant la phase précédant le sommeil, le fonctionnement du cerveau change : le thalamus – centre du cerveau qui reçoit des informations nerveuses et les analyse avant de les transmettre au cortex – est désactivé avant les fonctions corticales – du cortex, le cortex cérébral étant la partie du cerveau à l'ori-

gine en particulier du raisonnement, du langage, de la conscience, de la mémoire et du mouvement volontaire. Cela revient à dire qu'une partie du cerveau « dort » alors que l'autre est encore éveillée. Or pendant la veille, le thalamus et le cortex fonctionnent de concert. Durant l'endormissement, ils se déconnectent l'un après l'autre.

Cet état hypnagogique induit une fluidité mentale favorisant la créativité. Il est également propice aux associations d'idées. La pensée est alors divergente et non focalisée. Elle est produite dans le lobe frontal – aire du cerveau contrôlant notamment la mémoire, la créativité, le raisonnement par analogie et la prise de décision – et caractéristique des états créatifs.

Par ailleurs, dans l'état hypnagogique, le cerveau émet exceptionnellement à la fois des ondes alpha et des ondes thêta (voir encadré suivant), sources d'inspiration et de créativité. L'état hypnopompique est également propice à la créativité, et offrirait une grande clarté d'esprit.

Dans ces deux états, la personne a bien plus facilement accès à son intuition et à son subconscient. C'est pourquoi pratiquer l'autohypnose durant les instants précédant le sommeil ou suivant le réveil en renforce encore l'effet.

Si vous choisissez de pratiquer l'autohypnose avant d'aller dormir, ce qui est un moment favorable, mais êtes fatigué, sachez cependant que vous pouvez pratiquer les yeux

ouverts, ou dans un environnement légèrement bruyant, ce qui permet d'éviter l'endormissement. Dans ce cas, préférez la position assise à la position allongée. Vous pouvez vous installer dans un fauteuil confortable, par exemple. Il est également possible de vous suggérer avant la séance que vous resterez en état d'hypnose jusqu'à la fin.

Les ondes cérébrales

Lorsque nous sommes en état d'hypnose, le cerveau émet des ondes thêta, qui sont des ondes lentes, propres également à l'état de demi-sommeil – qui est le nôtre juste avant l'endormissement ou durant quelques instants après le réveil. Or la transe hypnotique accroît la réceptivité aux suggestions positives que l'on peut se faire à soi-même à cet instant.

Les ondes thêta sont également émises lors de la pratique de la méditation.

Lorsque nous dormons, notre cerveau émet des ondes delta, encore plus lentes et plus amples que les ondes thêta.

Dans l'état d'éveil, en revanche, il émet soit des ondes alpha – lors d'un moment de repos ou de relaxation – soit des ondes bêta. Les ondes bêta, très rapides, correspondent à une phase d'activité et de concentration intenses. C'est pourquoi il est difficile de s'endormir juste après une tâche intellectuelle.
