

# mode d'emploi, exercices et conseils

jerome



Quand on entend parler **d'hypnose**, beaucoup d'images nous viennent en tête : celle du “magicien” qui en un claquement de doigts fait tomber une personne dans un sommeil profond ou encore du mouvement régulier du pendule que l'on suit du regard...Derrière ces fantasmes existent une véritable pratique, richement documentée et développée par des professionnels. Tout le monde connaît l'hypnose pratiquée dans sa forme la plus simple, **accompagné d'un hypnotiseur**. Mais il est également possible de **s'auto-hypnotiser** : elle se pratique seul; il est ainsi possible de se plonger dans un état d'hypnose sans intervention extérieure. Différentes méthodes existent et aucune ne nécessite de matériel particulier. Seuls des exercices sur soi-même sont nécessaires pour réussir à se plonger dans un état de transe puis d'hypnose. La pratique est également légion : c'est en s'entraînant régulièrement aux techniques d'auto-hypnose qu'on s'améliore et qu'on arrive plus facilement à atteindre l'état voulu.  
Ce dossier s'adresse à toutes celles et ceux qui **souhaitent en apprendre plus sur la discipline** et qui veulent s'y initier. Mais avant tout, première question : qu'est-ce que l'auto-hypnose ?

## Qu'est ce que l'auto-hypnose ?

L'auto-hypnose consiste à se mettre soi-même en état hypnotique

Sous ce terme obscur se cache en réalité **une pratique régulièrement appliquée par beaucoup d'entre nous** : se triturer une mèche de cheveux, écouter une musique particulière ou faire du tricot. Tous ces gestes du quotidien sont des formes d'auto-hypnose qui visent à se “*vider la tête*”, comme on aime le dire plus communément.

**L'hypnose en général vise à occuper le conscient** pour donner plus de place à l'inconscient et le laisser donc résoudre des problèmes que notre conscience n'aurait pas pu résoudre seule. Vous avez déjà certainement trouvé des problèmes à une solution alors que vous n'étiez pas en train de travailler : sous la douche, en conduisant ou en faisant du sport. C'est parce que dans ces situations, **vous étiez dans une forme d'auto-hypnose** qui a laissé davantage de place à votre inconscient.

La pratique de l'auto-hypnose vise à déclencher ces situations.

## A quoi sert l'auto-hypnose ?

### Quel est l'intérêt de se placer soi-même dans un état hypnotique ?

En état hypnotique, vous laissez votre inconscient résoudre des problèmes pour vous. Le psychique influence énormément de choses, jusqu'à votre physique ! Il est ainsi possible d'exploiter **l'auto-hypnose comme technique de régime**. Mais bien d'autres exploitations sont possibles :

- Pour arrêter de fumer.
- Pour booster sa confiance en soi.
- Pour réduire son stress.
- Pour résoudre des problèmes de sommeil.

Toujours est-il que lorsque vous commencez à pratiquer, vous devez vous fixer un objectif précis. Nous verrons ça plus en détail lorsque nous parlerons des *auto-suggestions*, étape indispensable pour se placer dans cet état.

Pour se placer soi-même en état d'hypnose, il faut passer par plusieurs étapes. Il faut d'abord se réserver suffisamment de temps : **au moins 30 minutes**. Ce temps réservé pour vous ne doit faire l'objet d'aucune interruption. Il faut donc éteindre son téléphone et être certain de ne pas se faire interrompre.

Une fois que vous êtes sûr d'avoir du temps durant lequel vous ne serez pas interrompu, mettez vous dans une situation propice à l'auto-hypnose. Confinez-vous dans un **endroit calme et tamisé**. Installez vous confortablement : sur une chaise, assis sur un tapis, un canapé ou un coussin.

Il est aussi conseillé de **créer des rituels avant d'entrer en auto-hypnose**. Un rituel, c'est une suite d'étapes que vous répétez avant d'entrer dans cet état : éteindre la lumière, déplacer un coussin, disposer un tapis, éteindre son téléphone, etc...

Une fois votre rituel habituel effectué et que vous êtes bien installé, **vous êtes prêt à commencer**. Avant de démarrer à proprement parler, il faut formuler des "auto-suggestions".

## Les auto-suggestions

La formulation d'auto-suggestions est **une étape obligatoire pour entrer en auto-hypnose**. Une **auto-suggestion** est une formulation que l'on se fait à soi-même, à la troisième personne. Elle est formulée de manière positive :

durant cette séance, tu vas améliorer ta confiance en toi.

Il faut croire en son auto-suggestion et être sûr de sa capacité à l'atteindre. L'auto-suggestion doit également être formulée de **manière claire et précise**. Avant d'entrer en auto-hypnose, **il faut l'énoncer à haute-voix, quatre ou cinq fois**. Une fois l'auto-suggestion bien intégrée, vous pourrez commencer la séance et atteindre votre objectif.

## Quelles techniques d'auto-hypnose ?

Il existe **une multitude de techniques**. Nous allons ici en exposer trois : la spirale sensorielle, la technique du moine et celle du troisième oeil.

### La spirale sensorielle

Une fois mis en situation pour votre séance (dans un endroit calme et confortablement installé), vous pouvez **appliquer la technique de la spirale sensorielle**. Celle-ci se divise en trois étapes :

1. Vous vous concentrez **sur deux ou trois objets dans votre champ de vision** (une chaise, une étagère, un livre, un bibelot...)
2. Concentrez-vous ensuite **sur trois sons que vous entendez** (les sons de la rue, le vent, votre pulsation cardiaque, votre respiration, etc.)
3. Enfin, attachez-vous à identifier **trois sensations kinésiques**, c'est-à-dire qui concernent le toucher : le coussin sur lequel vous êtes assis, le dossier de la chaise sur lequel vous vous appuyez, etc.

Une fois que vous vous concentrez sur ces trois sensations (visuelle, auditive et kinésique), remémorez-vous un souvenir heureux – vos dernières vacances par exemple. Et **essayez d'associer à ce souvenir toutes les sensations** : visuelles, auditives et kinésiques. Vous êtes maintenant en état d'hypnose.

## La technique du moine

### La technique du moine se porte surtout sur la respiration.

L'idée est **d'inspirer et d'expirer lentement**, avec le ventre. La deuxième étape vise à retenir sa respiration quelques secondes avant chaque expiration. Il faut toujours **se concentrer sur son ventre**.

En pratiquant ces techniques de respiration, vous ressentirez **une sensation de bien-être** et commencez à entrer en phase d'auto-hypnose. Recentrez-vous durant cette étape sur les auto-suggestions formulées avant la séance. Vous pourrez retrouver des exercices similaires [en méditant](#) ou dans des [disciplines comme le Yoga](#) ou encore la [Sylvothérapie](#) (se ressourcer dans les bras d'un arbre)

## Le troisième oeil

La **technique du troisième oeil** s'attache d'abord à un exercice de respiration : plus précisément, de respiration abdominale.

Après avoir porté son attention sur la respiration, pendant une dizaine de minutes, **concentrez-vous ensuite sur une image précise** : celle d'un oeil inscrit dans un triangle lui-même apposé sur votre front, entre les deux sourcils.

En vous concentrant profondément sur cette image, **vous entrez en auto-hypnose**. De même, rappelez-vous ensuite les auto-suggestions formulées en début de projet. Vous pourrez retrouver des exercices similaires dans des disciplines comme le Yoga, la sophrologie ou encore le [Reiki Usui](#). Cet article parlant des [médecines douces](#) devrait aussi vous intéresser.

## Vidéos

Plus d'informations sur les [formations en hypnose](#).