Guide

d’autohypnose

Clinique d’hypnothérapie

**Hypnofamille**

Thérapie brève sous hypnose

**Enfants & Adultes**

**Isabelle Monnier, hypnothérapeute**

621, Ozias-Leduc (suite 201)

Otterburn Park (Qc) J3H 2M7

(514) 575-9207 [www.hypnofamille.com](http://www.hypnofamille.com) Tous droits réservés.

Félicitations!

Vous possédez maintenant la clé d’accès à votre inconscient.

L’autohypnose est un état naturel de calme et d’intériorisation permettant de :

* se programmer à l’aide d’**autosuggestions**;
* créer ses propres **visualisations** et **projections**;
* se **reprogrammer** efficacement;
* **relaxer** pour un moment… ou plus longtemps;
* **retrouver de l’information** dans sa mémoire;
* **récupérer** physiquement et mentalement;
* mettre en place un **ancrage** de son choix;
* maximiser les capacités d’**apprentissage**;
* améliorer les **performances**;
* d’être plus **objectif** et **en contrôle**;
* faire des **choix** éclairés;
* s’**endormir** facilement;
* gérer la **douleur** et les **inconforts**;
* réduire le **stress** etl’**anxiété**;
* faire une **demande à l’inconscient**;
* **lâcher prise**;

**… et atteindre tous vos objectifs personnels et professionnels!**

Isabelle Monnier, hypnothérapeute (514) 575-9207 [www.hypnofamille.com](http://www.hypnofamille.com) Tous droits réservés.

**1- Qu’est-ce que l’autohypnose?**

L’autohypnose est la capacité d’entrer en état hypnotique par soi-même. Tout le monde possède cette capacité naturelle d’entrer en transe hypnotique puisque nous y allons quotidiennement sans même en avoir conscience, comme par exemple être absorbé dans une tâche ou un jeu, être «dans la lune» ou simplement s’endormir.

La technique d’autohypnose que vous avez apprise lors de nos rencontres vous permettra un accès rapide et profond à l’état d’hypnose, et du même coup à votre inconscient, tout en gardant le contrôle dans les différentes étapes d’une séance. Cette technique est en fait un ancrage, comparable à votre ancrage de calme, dans lequel l'inconscient associe l'état d'hypnose profonde et le geste choisi. Sachant que n'importe quel geste peut servir d'ancrage, vous comprendrez qu'il existe plusieurs techniques d'autohypnose, toutes aussi bonnes les unes que les autres.

Il est donc primordial de **bien renforcer l’ancrage** d’entrée et de sortie de transe **avant de commencer à l’utiliser**  afin de pourvoir tirer profit au maximum de l’autohypnose et ses innombrables possibilités.

Isabelle Monnier, hypnothérapeute (514) 575-9207 [www.hypnofamille.com](http://www.hypnofamille.com) Tous droits réservés.

**2 - Pourquoi utiliser l’autohypnose?**

L’autohypnose est un outil de choix pour avoir accès à l’inconscient sans dépendre d’un enregistrement ou d’un professionnel de l’hypnose. Cette technique simple est accessible et utilisable à tout moment et en tout lieu, pourvu que vous soyez dans un endroit sécuritaire où vous pourrez relâcher complètement le corps et la vigilance. Que ce soit pour 30 secondes ou 30 minutes, l’autohypnose vous donne le sentiment de bien-être, de calme, de liberté et de contrôle que vous désirez!

**3 – Quels sont les étapes d’une séance?**

Une séance d’hypnose est composée de 6 étapes :

1. L’induction;
2. L’approfondissement;
3. Les suggestions pré-hypnotiques;
4. Les suggestions et/ou la visualisation;
5. Les suggestions post-hypnotiques;
6. Le réveil.

NOTE : Ces étapes peuvent être abrégées ou plus longues selon le temps disponible, les besoins et le niveau de réceptibilité. Bien sûr, vous pouvez aller en hypnose et simplement profiter de la détente, sans faire de visualisation ou autre.

Isabelle Monnier, hypnothérapeute (514) 575-9207 [www.hypnofamille.com](http://www.hypnofamille.com) Tous droits réservés.

Et maintenant, voyons plus en détails ces étapes…

1. **L’induction** est la porte d’entrée dans l’état hypnotique. C’est une détente plus ou moins rapide qui permet un relâchement de la conscience (donc, un ralentissement des ondes cérébrales). Votre ancrage d’autohypnose qui vous a été enseigné sert justement d’induction rapide à la transe hypnotique.
2. **L’approfondissement** est l’étape permettant d’approfondir son état de transe afin d’être dans un état de réceptibilité optimal. Vous pouvez utiliser :

* une **suggestion** (ex. : «avec chaque respiration, je suis de plus en plus détendu» ou «les bruits extérieurs m’aident à relaxer davantage»;
* un **compte à rebours** (ex. : «je vais compter de 5 à 0 et à 0 j’aurai atteins un niveau parfait d’hypnose»);
* un **escalier**, un ascenseur ou tout ce qui descend (ex. : «plus je descends les marches, plus je suis calme»).

1. Les **suggestions pré-hypnotiques** préparent l’inconscient et le subconscient à bien recevoir l’information et ainsi faire leur travail d’une plus façon efficace.

Par exemple : «mon inconscient est présentement réceptif aux suggestions et va permettre aux changements nécessaires de se faire» ou «mon inconscient est parfaitement disposer à faire cet exercice de visualisation».

En fait, l’important est de **valider** que l’inconscient est prêt à faire son travail!

Isabelle Monnier, hypnothérapeute (514) 575-9207 [www.hypnofamille.com](http://www.hypnofamille.com) Tous droits réservés.

1. Voici le moment où vous pouvez vous faire de l’**autosuggestion**. Utilisez des **affirmations positives** que vous aurez choisies dans des livres ou sur internet. Par exemple : «je vais de mieux en mieux chaque jour, et ce à tous les niveaux».

Vous pouvez aussi **construire vos propres suggestions** en lien avec vos objectifs. Ici, l’important est d’utiliser des mots et des verbes d’action qui encouragent l’inconscient à cheminer graduellement vers l’objectif… Rappelez-vous que la phrase doit toujours être **bâtie d’une façon positive**! Soyez généreux avec les **qualificatifs** car ils renforcent les suggestions.

Par exemple : «j’ai de moins en moins envie de manger mes ongles» ou «je suis de plus en plus calme et totalement en contrôle, même sur la route»… et non : «je ne ronge pas mes ongles» ou «je ne suis pas stressé».

Vous pouvez à cette étape, faire une **visualisation** ou un **exercice** qui vous a été enseigné. Ou vous pouvez vous imaginer dans votre propre **salle de contrôle** (à l’intérieur de l’inconscient) d’où vous pourrez par exemple réduire l’intensité du stress, augmenter la bonne humeur ou même votre libido!

Ou vous pouvez vous imaginer en train de **faire du ménage** et de rafraîchir une pièce spéciale, libérant ainsi l’inconscient de tout ce qu’il n’a plus besoin…

Ou vous pouvez vous **projeter dans l’avenir**, vous voyant calme et en contrôle dans une situation précise… ou encore vous voyant, ayant atteint votre objectif! (ex. : poids santé, examen réussi ou marathon complété!)

L’important est de **bien ressentir** les émotions…

Isabelle Monnier, hypnothérapeute (514) 575-9207 [www.hypnofamille.com](http://www.hypnofamille.com) Tous droits réservés.

1. Les **suggestions post-hypnotiques** renforcent l’effet du travail et des suggestions. Elles invitent l’inconscient à retenir efficacement l’information, en plus de stimuler les mécanismes de changement et d’aider à maintenir les améliorations. Par exemple : «dès maintenant, à chaque fois que je pose ma tête sur mon oreiller, mon sommeil va continuer de s’améliorer» ou «mon inconscient a bien enregistré les suggestions et elles se manifesteront en de nouveaux comportements».
2. L’étape du **réveil** est très importante. Sortir de transe brusquement et sans suggestion d’éveil et de confort peut vous laisser à demi-endormi ou même inconfortable. Qui ne s’est jamais fait réveillé brusquement?

Suggérez à votre inconscient qu’à votre réveil, vous serez bien réveillé, confortable à tous les niveaux et vous demeurerez très calme, détendu et confiance après la séance. Par exemple : «dans un moment je vais compter de 1 à 5, et à 5… je serai parfaitement éveillé, les tensions dans mes épaules auront complètement disparues… de plus, je resterai particulièrement calme et posé pour le reste de la journée».

Pour toute question concernant la technique d’autohypnose ou pour connaître les différents exercices de visualisation, veuillez communiquer avec la Clinique Hypnofamille.

AVERTISSEMENT : L'hypnose vise au mieux-être de l'individu ainsi qu'à l'amélioration de certaines situations. En aucun cas, l'hypnothérapie ne peut être substituée à une démarche médicale. Demandez une autorisation auprès de votre médecin traitant.

Isabelle Monnier, hypnothérapeute (514) 575-9207 [www.hypnofamille.com](http://www.hypnofamille.com) Tous droits réservés.