

# Cours d'Auto-Hypnose

Par Constant WINNERMAN

Téléchargez tous nos ebooks pdf sur [www.ebooks-pdf.fr](http://www.ebooks-pdf.fr)

L'Auto-Hypnose peut servir d'entraînement entre deux séances, pour le client, et va augmenter l'impact des rencontres avec le Praticien.

Puisqu'il n'y a personne pour vous guider, c'est facile, comme le disait Milton Erickson (l'initiateur de l'Hypnose Ericksonienne) : « Faites confiance à votre Inconscient ! ». Parlez-vous à vous-même, dans votre tête, tutoyez-vous, appelez-vous par votre prénom ou surnom !

Que la Transe Hypnotique soit très légère, moyenne ou plus profonde, cela n'altère en rien l'efficacité de l'exercice.

- 1- **Choix du lieu et du moment**
  - 2- **Fusibles, Ancre (éventuellement), Induction**
  - 3- **Phase de travail**
  - 4- **« Retour », Ré association, ou bien... Sommeil ?!**
- 

## 1 - Choix du lieu et du moment

S'asseoir tranquillement, dans un fauteuil confortable ou s'allonger, à un moment que vous saurez être propice (pas de dérangement, envie de faire l'exercice...). Choisissez un lieu calme où vous vous sentez en toute sécurité et où vous ne serez pas dérangé.

## 2 - Fusibles, Ancrage (éventuellement), Induction

### 2a) Fusibles

Alors que vous êtes à présent confortablement installé, l'Induction Hypnotique va vous permettre d'entrer progressivement en Transe. Avant toute chose, fermez les yeux et pensez à placer des fusibles tels que :

- Libre arbitre : possibilité de rejeter, améliorer ou bien garder les solutions trouvées. ( Dans ma tête, en me parlant à moi-même, je me dis par exemple : « Constant, à partir de maintenant et jusqu'à la fin de cet exercice, tu peux rejeter, améliorer ou garder les solutions, les idées, les pensées et informations que tu trouves »). A noter : de préférence, tutoyez-vous et évitez de vous parler à la première personne du singulier (exemple à ne pas suivre : « A partir de maintenant et jusqu'à la fin de cet exercice, JE peux rejeter, améliorer ou garder les solutions, les idées, les pensées et informations que JE trouve »). Vous devez vous dissocier dès le début, donc en vous tutoyant, compte tenu que vous êtes votre seul guide et que votre Conscient devra rester présent (un minimum !) tout au long de la séance pour émettre les suggestions et créer ce « pont » qui mène à l'Inconscient.
- Self Control : possibilité de « revenir » très vite ici et maintenant, ou réagir à un danger extérieur rapidement. (Exemple : et aussi, Constant, jusqu'à la fin de l'exercice, si tu entends - Auditif - un bruit suspect, étrange, inhabituel, si tu ressens - Kinesthésique - une sensation quelconque sur ta peau, si tu sens une odeur - Olfactif - particulière, dans ces cas-là tu reviendras le plus rapidement possible ici et maintenant, tu ouvriras les yeux très vite et tu prendras conscience immédiatement de ce qui t'entoure, et cela quelque soit ton niveau de Transe Hypnotique). Ainsi, quelque soit la profondeur de votre Transe, si quelqu'un vous appelle, entre dans la pièce, si vous sentez une odeur inhabituelle (gaz, etc.), vous vous « réveillerez » tout de suite.

## 2b) Ancrage (éventuellement)

L'Ancrage est l'association d'un code composé d'une partie du V.A.K.O. (Visuel - Auditif - Kinesthésique - Olfactif) à un état interne, la réactivation de l'ancre permettant de retrouver ce même état. Par exemple : je pratique l'Auto-Hypnose, et à un certain moment de l'exercice, je ressens une grande confiance en moi-même et aussi une légèreté : je vis à cet instant-là un E.M.C. (Etat Modifié de Conscience), donc différent de mon E.O.C. (Etat Ordinaire de Conscience, c'est à dire l'état interne dans lequel je suis le plus souvent). Ce sentiment de confiance en moi et de légèreté est tellement plaisant que je voudrais le vivre plus souvent, je vais donc l'Ancrer en l'associant par exemple à un Ke (Kinesthésique Externe : le toucher - le Ki - Kinesthésique Interne ou Cénesthésique désignant les sensations internes) et à un Auditif (parler, entendre...). Reprenons ! Donc, lorsque je ressentirai pleinement ce sentiment de grande confiance en moi et de légèreté, ma main droite serrera ma main gauche (toucher : Ke) et je dirai « Super » (Auditif). J'ajoute aussi une suggestion Post-Hypnotique (qui agit après la séance) du type « Constant, lorsque tu referas ce geste en disant Super, tu retrouveras instantanément cet état que tu aimes tant ! ». Pour ancrer plus profondément l'E.M.C., n'hésitez pas à répéter l'ancrage plusieurs fois, ne craignez pas de vous répéter. A l'avenir, sans être forcément en Transe Hypnotique, dans la Vie de tous les jours, au quotidien, lorsque vous connaîtrez un état plaisant tel que celui-ci, de grande confiance, de légèreté, vous pourrez de nouveau l'Ancrer pour « recharger » votre Ancrage de Ressource et le rendre plus puissant.

Peut-être avez-vous « Ancré » un E.M.C. (Etat Modifié de Conscience) que vous viviez en séance avec Constant WINNERMAN ou dans une expérience d'Auto-Hypnose précédente. Si la réactivation de l'Ancre peut vous permettre d'approfondir la Transe Hypnotique, allez-y !

Cette méthode est facultative et n'est pas indispensable, il s'agit d'un outil supplémentaire permettant dans le cas actuel l'approfondissement de la Transe Hypnotique. Il vous est recommandé de l'utiliser uniquement si vous avez travaillé dessus en séance.

## 2c) Induction

Les techniques d'induction suivantes vont vous permettre d'atteindre l'état désiré. Vous pouvez les utiliser toutes, dans l'ordre ou non, ou bien en utiliser que certaines ou même une seule.

- **2c1) Induction par contraction / décontraction musculaire**
- **2c2) Respiration et Métaphores**
- **2c3) Induction par le souvenir d'une expérience presque hypnotique**
- **2c4) Induction par la fixation d'un point, d'un objet**
- **2c5) Focalisation sur une sensation**
- **2c6) Tout simplement le désir profond de faire l'exercice et d'entrer maintenant dans un état Hypnotique : approfondissez cette envie, suivez votre Guide Intérieur, et... *Faites confiance à votre Inconscient !***

### 2c1) Induction par contraction / décontraction musculaire

Vous allez vous concentrer, fixer votre attention sur chacune des parties de votre corps, les unes après les autres, contracter la partie, ressentir la tension due à la contraction, puis relâcher (décontraction - la partie retrouve sa position initiale) et ressentir un certain soulagement, une détente.

Exemple : « Constant, alors ton corps est allongé de tout son long sur ce lit, tu peux ressentir ta main gauche, oui, ta main gauche, et même la visualiser (en imagination), alors tu vas serrer le poing très fort, vas-y, encore plus fort, tu peux toujours plus, encore, de toutes tes forces, serre ce point très fort... tu peux le serrer encore plus, toujours plus, le poing est fortement fermé, ressens la tension dans le poing, ressens cette tension qui te donne envie de cesser l'effort, au contraire, serre encore plus le poing, de toutes tes forces, encore plus loin... Et tu vas le rouvrir, tout doucement, vraiment doucement... Vas-y... Et les doigts se déplient, chaque doigt, l'un après l'autre, et ressens cette détente qui traverse ta main. »

La même chose pour la main droite, les bras, les jambes, le dos, le cou, chaque partie du corps que vous pouvez contracter puis décontracter.

Lorsque le corps sera totalement décontracté, vous goûterez à cette détente qui deviendra de plus en plus profonde, agréable...

## **2c2) Respiration et Métaphores**

Vous allez vous concentrer sur votre respiration : est-elle faible ? moyenne ? profonde ? soutenue ? A chaque inspiration, à chaque expiration. Et vous utiliserez des Métaphores associées à votre respiration.

Exemple : « Constant, à chaque inspiration, comme ça oui, c'est très bien, à chaque inspiration, c'est comme si tu prenais en toi une substance si pure, si revitalisante, par exemple de couleur blanche ou bleue, et à chaque expiration, comme ceci oui, tu rejettes cette substance qui a changé de couleur, oui, elle est devenue grise et même noire à certains endroits car elle emporte avec elle toutes les tensions accumulées tout au long de la journée, de la semaine, du mois, de l'année, et peut-être même de ta Vie. Et à chaque inspiration, comme ceci, tu reprends une bonne dose de cette substance qui va emporter avec elle, comme une éponge, toutes ces choses dont tu te sépares... Alors, de plus en plus tu ressens cette détente dans tout ton corps, dans ton esprit, tous deux libérés, si propres, cette pureté... Et tu inspires totalement, profondément, et tu expires toutes ces choses, totalement, profondément, jusqu'au bout... »

## **2c3) Induction par le souvenir d'une expérience presque hypnotique**

Vous allez vous souvenir, jusqu'à peut-être revivre une expérience « presque Hypnotique », comme par exemple une longue conduite sur l'Autoroute, une soirée au cinéma lorsque vous étiez plongé dans un bon film... Et vous allez revivre chaque détail, l'un après l'autre, en commençant par le Visuel (images), d'une manière de plus en plus détaillée, à l'affût du moindre élément présent dans cette scène. Puis vous poursuivrez en tentant de retrouver l'Auditif (sons), les sensations et les émotions (Kinesthésique), et peut-être même... l'Olfactif !

## **2c4) Induction par la fixation d'un point, d'un objet**

« Constant, fixe un point devant toi, ou bien au dessus si tu es allongé, ou peut-être même par terre, concentre-toi sur ce point, car seul ce point t'intéresse désormais... fixe ton regard sur ce point, c'est comme si ce point allait s'échapper, tu dois le surveiller absolument... concentre-toi bien sur ce point devant toi, comme ça oui, c'est bien, d'un regard critique, de quelle couleur est-il ? découvre-en tous les contours, la forme, les différents aspects... et tu plonges ton regard de plus en plus profondément dans ce point, qui te semble peut-être déjà familier, c'est comme si tu l'avais déjà vu, c'est comme si tu le connaissais, alors fixe toujours plus intensément ce point, il représente toute ta Vie, tu ne vis que pour lui en ce moment, il représente tout pour toi, vraiment tout, et seul ce point t'intéresse... fixe-le toujours plus, car je sais que tu peux le fixer toujours plus, encore... Et c'est étonnant cette sensation, et puis laisser les yeux se fermer, à leur rythme, comme ça... Et tu peux visualiser ce point sur ton écran mental et le reconstruire en quelque sorte... en redécouvrir tous les contours, la taille... Peut-être peux-tu jouer avec lui... Est-il à gauche ? à droite ? au milieu ? en haut ? en bas ? Et si tu le faisais bouger, si tu le mettais un peu plus à droite, ou mieux, en bas à gauche, ça donnerait quoi ? etc. »

## **2c5) Focalisation sur une sensation**

Cette technique d'Induction consiste à se concentrer sur une sensation, la ressentir si elle existe déjà, la simuler si elle n'existe pas, la faire grandir, la déclencher... Par exemple : la lourdeur, la légèreté, etc.

« Alors que ton corps est allongé sur le lit, que tu viens de contracter puis décontracter chaque partie de ton corps, c'est ton corps tout entier qui est détendu, de plus en plus profondément... oui, vraiment très profondément, et quelle partie de ton corps est la plus détendue ? la plus reposée ? la plus engourdie ? Oui, c'est bien le bras gauche... Il est plutôt lourd, et à propos de cette lourdeur, où se situe-t-elle ? plutôt en haut du bras ? en bas ? Et peut-être peux-tu l'amplifier ? Vas-y ! C'est comme si cette

lourdeur s'intensifiait dans le bras immobile et détendu, étendu de tout son long... Alors la lourdeur peut gagner progressivement le reste du corps, se déplacer, par le haut, ou par le bas, comme ça oui, c'est bien. Et puis le corps devenir de plus en plus lourd, comme du plomb, comme un gros sac de sable, des centaines de kilos, des tonnes même, tellement lourd qu'il s'enfonce dans le lit, et le bras est tout lourd, tout lourd... ». Approfondissez cette sensation au maximum.

### 3 - Phase de travail

Après plusieurs minutes d'Induction (généralement 20 minutes au minimum), vous serez dans un état différent, particulier, un... E.M.C. (Etat Modifié de Conscience), en contact avec votre Inconscient. Vous pourrez alors vous adresser directement à lui, lui poser les questions qui sont importantes pour vous, et obtenir les réponses, les solutions que cet état de grande sensibilité vous apportera.

Exemple : « Inconscient, pourquoi Constant rougit quand il voit une photo de la plage ou de la mer ? » Et une pensée, peut-être un souvenir que vous revivrez, probablement en tant que spectateur (dissocié, merci le tutoiement !), vous traversera l'esprit, du type : je sais, je sais pourquoi, j'ai trouvé ! C'est parce que je suis tombé du canoë à l'âge de 6 ans lorsque mes parents et moi partions en vacances à Narbonne Plage... ». Et vous pourrez alors manipuler cette « trouvaille », en tirer des conclusions, la reconsidérer, ou encore rassurer et consoler votre double (le petit garçon de 6 ans). Les régressions (« voyages » dans le passé) sont déconseillées en Auto-Hypnose ; elles surviennent parfois sans que l'on s'y attende... Vous pouvez éventuellement ajouter un Fusible (voir 2a) destiné à bien revenir « ici et maintenant, en 2004, à votre âge normal ! » C'est ça l'Inconscient, un grand réservoir de connaissances qui contient la plupart de vos expériences depuis votre naissance, et peut-être même bien avant (allez savoir !). Pour en revenir à cet incident (le petit garçon tombé du canoë à l'âge de 6 ans), vous ne vous en souveniez pas Consciemment (c'est à dire en état d'éveil, sans être en Transe Hypnotique) car votre Inconscient (sage et protecteur) l'avait refoulé, « mis à l'écart », car peut-être considéré comme étant traumatisant. Cette expérience représentait une charge émotionnelle qui s'exprimait par un rougissement incompréhensible. Le simple fait de trouver la cause d'un comportement, sans pour autant effectuer un travail dessus, permet de « décharger » les émotions « bloquées »...

Besoin d'aide, d'informations, de conseils ? Contactez-nous !

**« Tout se trouve en vous ; essayez d'écouter en dedans de vous même, suivez les directives de ce Guide Intérieur. »** Sathya Sai-Baba

#### **Le langage du corps : Interpréter et pratiquer la Communication Non-Verbale**



Le langage du corps est le mode non verbal de la communication que nous faisons dans chaque aspect de nos interactions avec les autres. C'est comme un miroir qui nous dit ce que les autres pensent et ressentent en réponses à nos paroles ou nos actes. Le langage corporel implique des gestes, des postures, et autres signes corporels. Dans les situations de la Vie, 60% à 80% des messages que nous transmettons à d'autres personnes sont transmis par le langage corporel, et seulement 7% à 10% au travers du langage verbal.

Notre capacité à utiliser le langage du corps d'une manière positive, et de lire dans les pensées des autres par cette communication non verbale, peut être un outil puissant pour le développement de notre personnalité globale. Imaginez produire une bonne impression au travail, dans les affaires et en amour, en étant bien informé dans ce domaine peu commun. C'est un outil idéal pour une Vie réussie.

Indéniablement, la communication est aussi importante que la Vie elle-même. Le monde serait un inimaginable chaos sans communication. Même les gens primitifs essayaient de trouver des moyens de communiquer alors que les choses étaient beaucoup plus simples.

Dans notre ère moderne et trépidante, la communication est une nécessité. Il existe diverses formes de communication. Chaque forme est précieuse, la communication non verbale étant l'une d'elles.

Les actes sont plus éloquentes que les mots et le langage du corps est la traduction littérale de cette déclaration. C'est une nature de l'action de parler, plus forte que les mots.

Le langage du corps est mis à notre disposition naturellement. Il vient spontanément. Tout ce que nous avons à faire est de savoir l'interpréter et le développer à son plein potentiel. Ne vous refusez pas cette compétence. Oui, c'est une compétence. Et ce que vous lirez et tirerez de cet ebook sera bénéfique pour vous dans chaque activité dans laquelle vous vous engagerez. Lisez cet ebook, s'il le faut, encore et encore, jusqu'à ce que vous soyez à l'aise avec cette nouvelle compétence. Utilisez ce livre comme une référence. Vous serez enchanté de l'avoir fait.

**Au programme de cet ouvrage:** La lecture des signes, refléter, le langage du corps dans les négociations, le langage du corps dans la vente, le langage du corps dans la recherche d'un emploi, le langage du corps lors des réunions, le langage du corps dans le flirt.

Téléchargez cet ebook sur [www.ebooks-pdf.fr](http://www.ebooks-pdf.fr)

### La Loi d'Attraction



La conviction de beaucoup de théoriciens est que l'univers est gouverné par une "succession" de lois universelles; ces lois ne peuvent pas être changées, ne peuvent pas être rompues et s'appliquent à chaque individu, peu importe son âge ou sa nationalité. Ces lois sont les berges qui guident le flot de leurs vies, tout au long de leurs journées, jusqu'à leurs destinations finales. La loi d'attraction est une de ces lois. La loi d'attraction est la conviction que chacun peut déterminer son destin grâce au pouvoir de son esprit.

*"La Loi d'Attraction attire tout ce dont vous avez besoin, en fonction de la nature de vos pensées. Votre environnement et vos conditions financières sont le reflet parfait de vos pensées dominantes."*

Téléchargez cet ebook sur [www.ebooks-pdf.fr](http://www.ebooks-pdf.fr)

### Auto Hypnose mp3

# Hypnodom

*Vos séances d'Hypnose à domicile !*

+ de 22 séances d'Hypnose audio à télécharger sur [www.hypnodom.net](http://www.hypnodom.net)