

# L'HYPNOSE PSYCHO- EMOTIONNELLE

Un chemin de communication entre  
inconscient et conscience.

# Table des matières

1) INTRODUCTION	
a) Présentation	p. 3
b) Cheminement personnel	p. 3
2) L'HYPNOSE	
a) Dans le temps	p. 4
* Historique	
* Milton Erickson	
* A travers le monde	
* De nos jours	
b) Les états de la conscience	p. 5
* La conscience et ses états	
* Etats hypnotiques et hypnose thérapeutique	
* Pratique courante	
c) La Transe	p. 8
* Le fonctionnement	
* L'induction	
* L'état de transe	
* La suggestibilité	
* Le libre arbitre	
3) PSYCHO-	
a) Les traumatismes	p. 12
* L'enfance	
* Le refoulement	
b) Les troubles psychosomatiques	p. 13
4) EMOTIONNELLE	
a) Les émotions	p. 14
b) La relation	p. 15
c) Les mécanismes	p. 15
d) La résolution	p. 16
5) GUERISON	
a) La libération	p. 17
b) L'identité	p. 18
* Qui suis-je ?	
* Les 4 plans	
c) Vivre en conscience	p. 20
d) Sophie, de la culpabilité à la compassion	p. 21

6) EXPERIENCE PRATIQUE	p. 23
7) INDICATIONS	
a) Indications	p. 24
b) Contre-indications	p. 25
8) L'AUTOHYPNOSE	p. 25
9) BIBLIOGRAPHIE	p. 25
10) CONCLUSION	p. 26

# 1) INTRODUCTION

## a) Présentation :

Avant de vous parler de l'hypnose thérapeutique, je vais vous parler un peu de moi, afin que vous ayez une vision la plus complète possible de ma façon de travailler et des philosophies qui s'y rattachent.

Je m'appelle Brigitte Gremaud, j'ai 35 ans, je suis mariée et mère de 2 filles de 3 ½ et 10 ans.

## b) Cheminement personnel :

Je vais remonter un peu dans le temps pour vous expliquer comment j'ai récolté les différentes techniques que j'utilise dans mon travail.

Il y a 8 ans, après une période très difficile en tant que jeune maman, et pas facile du tout en tant que jeune technicienne en radiologie, j'ai fait ce que l'on appelle communément un « burn out ». Je me suis rendu compte que malgré ma volonté de bien faire, rien n'allait comme je le voulais. Je me sentais impuissante et incapable de gérer les contraintes d'un travail prenant et d'un jeune enfant exigeant. Je pense sincèrement que cet état d'épuisement total fait partie des meilleures choses qui me soient arrivées. Pas des plus agréables, non, mais des plus importantes.

Arrivée à ce stade, j'avais « vécu » pour ainsi dire toutes les étapes que je m'étais fixées : grandir, trouver un travail, fonder une famille. Bien, et maintenant, que devais-je faire ? Je n'avais plus de but précis à suivre et ma vie ne me semblait plus avoir de sens, plus d'utilité. J'ai souhaité mourir à ce moment là, c'est la seule chose dans mon planning que je n'avais pas encore faite !!

Un arrêt maladie d'une vingtaine de jours m'a permis de me sortir de cet état. Pendant un traitement en polarité, j'ai fait ma première expérience consciente d'hypnose. Pour la première fois depuis longtemps, j'ai laissé mon corps se détendre, ça m'a fait un drôle d'effet, je ne me souvenais pas avoir été aussi détendue et calme de toute ma vie, et en même temps, je me sentais plus vive et consciente que jamais. Je suis allée à la rencontre d'une partie de moi que j'avais mise de côté et oubliée.

Ce que j'ai travaillé lors de cette séance était d'ordre symbolique, mais les choses ont changé concrètement dans ma vie de tous les jours.

Ce n'était pas ma situation qui avait changé, mais ma façon de la comprendre, de la vivre et de l'accepter. Et surtout, je suis redevenue active face aux difficultés et responsable de mes choix et actes.

A partir de là, j'ai suivi différentes formations et stages, comme une suite de petits pas à la rencontre de mon être « profond » ou « complet ». J'ai commencé par le Reiki, ce qui m'a permis d'abord de récupérer physiquement de l'épuisement dans lequel je me trouvais, ensuite d'apprendre à gérer et à répondre aux situations de stress, et finalement de commencer à comprendre et à utiliser les énergies.

J'avais déjà des notions de massages, que j'ai complétées par une formation d'aromathérapeute, pour pouvoir trouver des moyens naturels de soigner et d'amener le corps et l'esprit vers la détente et l'équilibre.

Le troisième pas a été celui de la thérapie dite spirituelle, formation durant laquelle j'ai revu et expérimenté les bases de psychologie que j'avais acquises durant ma formation de technicienne. J'y ai également appris en profondeur, par l'expérience et la compréhension personnelle, la communication et les problématiques relationnelles.

En expérimentant les traumatismes et mécanismes de défense, j'ai également appris les possibilités et les outils qui permettent de travailler et de dépasser ces étapes de mal-être, de peurs, d'impuissance, d'insatisfaction,...

A travers diverses lectures, des voyages et des expériences personnelles, je continue d'agrémenter mes techniques de soins en puisant dans diverses sources ce qui me paraît important et utilisable dans le quotidien.

Je pratique une forme de thérapie ouverte sur l'écoute et la résolution de problèmes, en grande partie grâce à l'hypnose; un mélange éclectique, différent et adapté à chaque personne et à chaque pas dans l'évolution de son développement.

Je l'ai nommée Hypnose Psycho-Emotionnelle car chacun peut grâce à l'hypnose relier et équilibrer ses qualités psychiques « conscientes » et ses qualités émotionnelles « inconscientes », relier et équilibrer sa TÊTE et son COEUR.

## 2) L'HYPNOSE

### a) Dans le temps:

#### \* Historique

Les premières mentions de mots se rapportant à l'hypnose font leur apparition dans le Dictionnaire de l'Académie Française aux alentours de 1820. On attribue volontiers l'invention du terme « hypnose » au médecin écossais James Baird en 1843.

#### \* Milton Erickson (1901-1980)

Je ne peux parler d'hypnose sans dire un mot sur celui qui a grandement contribué à son utilisation actuelle, Milton Erickson. Psychiatre américain, Erickson a révolutionné l'utilisation de l'hypnose dans la thérapie.

Il l'utilise non pas comme moyen de suggestion, mais comme moyen de communication avec l'inconscient du malade. Par ce biais, il permet un élargissement du cadre de référence du conscient (limites socio-éducatives) et une activation et libération des ressources et potentiels bridés.

\* A travers le monde :

A noter que les états de conscience modifiée ont été et sont toujours utilisés de par le monde par les chamans et guérisseurs de nombreux peuples. Ces modifications sont souvent induites par l'utilisation de drogues, mais si les moyens diffèrent, les buts restent sensiblement identiques, à savoir : accéder à des niveaux de conscience et de mémoire inaccessibles à l'état de veille.

\* De nos jours :

L'hypnose dépasse le simple cadre de la psychothérapie. Sa pratique a d'ailleurs toujours des contours vagues : entre science, occultisme, spectacle et thérapie. De ce fait, son utilisation dans un cadre thérapeutique est encore sujette à controverse. Peut-être en partie parce que le cadre de la thérapie est lui-même un peu flou : thérapies officielles, dites scientifiques, thérapies traditionnelles, thérapies spirituelles... !

L'hypnose n'est pas sous-tendue par une théorie unique. Elle est d'abord et avant tout une pratique, un OUTIL mis au service de la thérapie. Ainsi, elle peut facilement s'intégrer à toute approche thérapeutique. Elle est un amplificateur et un accélérateur de la thérapie. C'est surtout un moyen d'accéder aux ressources inconscientes, de contourner les blocages et de permettre l'émergence de nouveaux comportements plus créatifs et mieux adaptés pour l'évolution du patient.

#### b) Les états de la conscience :

Selon la définition, l'hypnose est un état de conscience modifiée. Bon, c'est dit, et vite dit !

\* La conscience et ses états :

Quand on parle de conscience, il s'agit de l'état de concentration plus ou moins précis avec lequel nous appréhendons le monde qui nous entoure. A certains moments, nous sommes totalement concentrés à notre tâche, à d'autres, nous fonctionnons en mode « automatique ».

Nous n'avons pas la même conscience de nos actes lorsque nous éminçons un oignon ou passons l'aspirateur, lorsque nous apprenons à conduire ou le faisons après 20 ans de permis.

**En disant que l'hypnose est un état de conscience modifié, c'est surtout en rapport avec l'accessibilité accrue au domaine inconscient de manière très consciente que je fais référence.**

Je m'explique !

Qui a déjà expérimenté un état hypnotique ?

Avez-vous déjà conduit de la maison au travail sans être capable de vous rappeler tous les détails du trajet ?

Et maintenant je vous le redemande : Qui a déjà expérimenté un état hypnotique ?

\* Etats hypnotiques et hypnose thérapeutique

La particularité justement lorsque vous conduisez et ne vous souvenez plus du trajet, c'est précisément que vous vous « déconnectez » un instant, que votre inconscient prend les commandes, mais que vous n'avez aucun contrôle ni aucun souvenir de cette étape.

Lorsque l'hypnose est utilisée en thérapie, vous passez d'un état à l'autre de manière contrôlée, et vous gardez le souvenir et la conscience de tout ce qui se passe durant la thérapie. Sinon, à quoi bon aller travailler dans l'inconscient à la recherche de potentiels bloqués ? Si vous ne prenez pas conscience qu'ils existent, ils resteront aussi flous et inaccessibles pour vous qu'un vague rêve.

\* En pratique

L'hypnose offre tant au patient qu'au thérapeute un accès aisé, rapide et large à l'inconscient du patient. Elle permet de travailler directement avec ses forces et mécanismes inconscients et elle autorise l'identification des expériences de vie qui ont façonné sa personnalité et qui conditionnent ses réponses aux stimulations extérieures.

De plus, l'hypnose mène à une conscientisation profonde et précise des émotions.

Dans notre vie de tous les jours, on doit être fort, ne pas pleurer lorsqu'on est triste, on doit être sage, ne pas sauter en l'air lorsqu'on est heureux ou amoureux...j'en passe et des meilleures.

Ce sont là des cadres de référence socio-éducatifs que l'hypnose permet de dépasser ou contourner. Ceci ouvre la porte à toutes ces émotions contenues et bridées, et l'on peut prendre conscience de l'étendue et de la richesse de notre monde émotionnel.

Vous m'avez entendu prononcer plusieurs fois les mots : conscient et inconscient.

## Qui n'a jamais entendu parler de ces termes ou ne se sent pas à l'aise avec ?

En voici mon explication simple.

Inconscient : partie de notre système nerveux qui renferme toutes nos mémoires. Non pas la mémoire sélective à laquelle nous avons accès lorsque nous recherchons le nom d'une personne croisée dans la rue, mais la mémoire complète de tous les événements de notre vie. Sans les filtrer par un jugement de valeur, cette mémoire ne conserve que les faits, tous les faits. Ici sont stockés également les liens de ces faits avec toutes les blessures, les croyances, les épreuves refoulées auxquelles nous n'avons pas su faire face sur le moment. Il contient également toutes nos ressources, toutes les idées que nous n'osons pas exprimer, toutes les pensées « oubliées ». Il conditionne de manière intuitive nos réponses aux stimulations externes.

Conscient : partie de notre système nerveux qui a le rôle de surveillant général. C'est le refuge de toutes les valeurs socio-éducatives, le cadre de référence de ce qui est acceptable, raisonnable ou non. C'est le centre de jugement des valeurs, du politiquement correct, du sentiment d'appartenance à une communauté. Il analyse et autorise nos réponses aux stimulations externes selon les critères cités plus haut.

Lorsque les valeurs du conscient ne sont pas en accord avec les croyances ou le vécu inconscient, une lutte interne s'installe. Nos actes sont inappropriés ou disproportionnés, nous nous sentons mal, nous déprimons, perdons une partie de notre identité, n'avons plus de but et ne trouvons plus de sens à notre vie. Nous avons de la peine à différencier nos ressentis de nos besoins fondamentaux, nous sommes dépassés.

\* Exemple

Croyance sociale (inconscient collectif): les hommes sont plus forts que les femmes.

Règle sociale (consciente) : les hommes et les femmes sont égaux.

Conflit : les hommes et les femmes sont-ils égaux ou non ?

Selon le vécu d'une personne en particulier dans un cadre familial donné, voilà un résultat possible.

Actions conscientes, directes :

Je suis une femme et je suis égale à un homme. Je fais le même travail, je réussis aussi bien et je suis payée également.



### Actions inconscientes, cachées :

Je suis une femme et les hommes sont plus forts que moi, ils ont plus d'accès aux études et réussissent plus facilement leur carrière professionnelle. J'en éprouve de l'injustice et de la rancœur. En réaction, je deviens hyper féministe, je m'entoure de femmes et dénigre les qualités masculines. Je deviens irritable et très susceptible en présence d'hommes qui réussissent mieux que moi et je ressens toujours le besoin de me justifier.

C'est un exemple, une possibilité de réaction à la dualité dans laquelle nous vivons tous plus ou moins. Entre ce qu'il est raisonnable de vivre, penser, dire et notre ressenti profond, il y a parfois un gouffre que nous préférons refouler que regarder en face.

Je précise que nos réactions inconscientes ne sont jamais « faites exprès », elles ne sont pas volontaires, souvent même leur intensité et leurs buts ultimes nous échappent.

### c) La transe :

Ce que l'on appelle transe hypnotique est l'accès sous contrôle et guidage à un état de conscience propice au dialogue conscient/inconscient.

#### \* Fonctionnement

Sous hypnose, le conscient et l'inconscient se dissocient, cela signifie que l'inconscient prend de la distance et sort du cadre de référence rigide du conscient. Pendant un temps, l'inconscient devient en quelque sorte autonome, et cela permet l'accès à toutes les données, souvenirs, impressions et émotions refoulés par le conscient.

L'inconscient a des règles de fonctionnement particulières. Il ne connaît pas le bien et le mal, mais uniquement les faits. Il n'entend pas les négations et n'interprète pas les données, il les comprend toujours au premier degré.

Si je vous demande par exemple d'imaginer une fleur qui n'est pas violette, vous êtes d'abord obligés de l'imaginer violette puis de changer la couleur. C'est ainsi que fonctionne l'inconscient. Et si je vous demande de continuer avec cette fleur pas violette qui s'envole dans les nuages, puis redescend et manger des épines de cactus au fond de la mer avec les poissons. Tout ceci est possible, comme dans le monde inconscient.

Dans le monde inconscient, tout est possible, l'être ne subit pas les limitations du corps, ni de la raison. On peut s'envoler, on peut respirer sous l'eau, se transformer en vache ou en dragon, on peut reculer ou avancer dans le temps, et même explorer l'espace.

Cependant ce que nous vivons sous hypnose est réel. Les émotions ou les peurs rencontrées sont réelles et réellement vécues. Les souvenirs sont réels. Les améliorations ou guérisons sont elles aussi réelles. J'en parlerai plus en détail tout à l'heure.

Il est des choses dans le monde inconscient que le conscient ne veut pas voir, bien évidemment, puisque c'est précisément lui qui les y a cachées. Il ne veut sous aucun prétexte que ces « choses » soient dévoilées, et reste très méfiant dès que l'on essaie d'y accéder. Ceci peut se refléter par un refus de la thérapie, une résistance à l'hypnose ou des détours dans le cheminement intérieur vers la compréhension. Par exemple en ajournant régulièrement un rendez-vous, en trouvant toujours de bonnes excuses pour ne pas faire changer une situation, en posant des exigences trop fortes pour qu'un changement soit effectué...

On se trouve parfois dans un monde très symbolique. C'est alors ce monde symbolique qui fait office de clef de compréhension entre le conscient et l'inconscient. Il faut savoir se laisser surprendre par les détours dans ce monde symbolique et le rapport avec la problématique de départ. Le monde symbolique fonctionne selon les règles de l'inconscient, et permet de mettre en scène, en quelque sorte, ce que le conscient a justement refoulé, de manière à contourner ses jugements et sa méfiance.

Il est du ressort du thérapeute de guider le patient dans ce monde symbolique pour lui permettre de comprendre ce qu'il a à y comprendre. Puis d'amener le patient à conscientiser sa compréhension. À ce moment-là, le conscient ne peut plus refouler ou nier les souvenirs ou émotions, mais il peut, grâce à la compréhension nouvellement acquise, les accepter.

#### \* L'induction

Pour arriver à la transe hypnotique, il faut « poser » le conscient.

Il y a différentes méthodes pour y arriver

Induction que je dirais divergente : où l'on surcharge la cohérence du conscient avec des données jusqu'à ce qu'il perde ses repères et accepte la relaxation proposée.

Induction que je dirais convergente où l'on guide le conscient dans la concentration sur un point précis. Dans notre corps ou au dehors.

Induction mixte où l'on fait se concentrer sur le rythme de la respiration ou les battements du cœur et sur toutes les sensations du corps, puis élargir la concentration sur tout notre ressenti interne.

Il faut également savoir suivre les messages du corps, ses mouvements, ses relâchements, qui sont autant d'indications sur la profondeur de la transe ou l'état de réceptivité du patient.

#### \* L'état de transe

C'est l'état dans lequel vous êtes lorsque vous êtes hypnotisés. Au niveau physique, cet état se ressent généralement par une détente et une relaxation.

Parfois, également par des fourmillements ou de la chaleur. Mais il est possible aussi de ne rien ressentir de particulier.

Au niveau psychique, on note une augmentation de la conscience de notre être. C'est-à-dire, nous ne ressentons pas physiquement notre corps, mais savons précisément dans quel état il EST. Cette « image » ressentie n'est d'ailleurs pas toujours égale à l'état extérieur du corps. On peut ressentir ses jambes très longues, ou même parfois un corps tordu ou lourd ou au contraire très léger. On a souvent une acuité sensorielle interne très développée. Ce qui implique également une sensibilité aux émotions et aux énergies augmentée. Mais ceci n'est qu'une indication, car bien évidemment, chaque personne ressent les choses différemment à chaque séance.

#### \* La suggestibilité

Une question qui revient fréquemment, c'est : « Est-ce que j'ai le choix, est-ce que c'est moi qui décide ou est-ce que je suis obligé de faire ce que vous me dites ? »

Il est parfois démontré lors de spectacle d'hypnose ou même de conférence, que les personnes hypnotisées peuvent faire ou dire en quelque sorte « n'importe quoi » et parfois n'en gardent pas de souvenirs. Ceci nous montre certaines choses de l'ordre du possible. MAIS, je crois sincèrement qu'on ne peut pas faire faire n'importe quoi sans le consentement de l'inconscient. A sa manière, il veille à l'intérêt et à l'intégrité profonde de la personne. Je ne peux personnellement vous donner aucune garantie dans ce domaine autre que ma bonne foi et ma conscience professionnelle.

Je vais reprendre l'exemple de la conduite hypnotique.

**Lorsque vous conduisez de manière automatique, avez-vous déjà eu un accident ? Avez-vous soudainement roulé dans les prés ou écrasé quelqu'un ?**

NON !

L'inconscient veille ! Il est possible que vous vous soyez « réveillé » juste avant qu'une dame traverse la route, mais vous n'étiez alors plus hypnotisé.

Ceci dit, la suggestibilité est effectivement augmentée durant l'hypnose. C'est d'ailleurs ce qui permet au thérapeute de proposer des suggestions thérapeutiques pour renforcer le travail effectué et ancrer en profondeur les notions nouvellement comprises ou acquises. A ce niveau-là, l'inconscient n'accepte pas les suggestions qui vont contre son intégrité profonde.

#### \* Exemple

Suggestion de renforcement : « Dans les jours qui viennent, il est possible que vous soyez plus attentif et plus sensible aux endroits, aux musiques, aux odeurs

qui vous procurent de la sérénité. Prenez-en conscience, et si vous le désirez, vous pouvez même augmenter cet état en écoutant justement la musique, en allant justement dans un endroit ou en mangeant précisément un aliment qui vous procure cet état. »

L'inconscient accepte ces suggestions, et le patient sera « inconsciemment » guidé vers des choses qui le rendent serein, car il vient de réactiver la sérénité en lui et il sait que cela est bien pour son développement général.

Suggestion d'influence : « Dans les jours qui viennent, il est possible que vous soyez plus attentif et plus sensible aux endroits, aux musiques qui vous procurent de la sérénité. Le fait de donner aux autres peut également augmenter cette sérénité. Prenez-en conscience, et si vous le désirez, vous pouvez même augmenter cet état en écoutant justement la musique, en allant justement dans un endroit, en versant un don en supplément de ma note d'honoraire afin de provoquer cet état de sérénité. »

L'inconscient accepte ces suggestions, et le patient sera « inconsciemment » guidé vers des choses qui le rendent serein, car il vient de réactiver la sérénité en lui et il sait que cela est bien pour son développement général. Il est même possible qu'il éprouve l'envie de donner autour de lui, de l'argent, mais aussi du temps ou du matériel. MAIS, il ne donnera pas un centime de plus à son thérapeute, et il y a fort à parier qu'il mette même de côté sa facture d'honoraires pendant un moment. Car il repère qu'il y a une tentative d'abus d'influence et que ce don supplémentaire serait non pas dans son intérêt propre d'évolution, mais dans celui du thérapeute.

On pourrait dire que l'inconscient perçoit l'INTENTION derrière les mots et les actes !

Je précise encore que ce genre de suggestion et de tentative d'abus est pour moi totalement inacceptable, au même titre qu'un médecin abusant physiquement de ses patientes. Et ce d'autant plus que le thérapeute est justement sensibilisé au fait que son patient est particulièrement suggestible et influençable lors du traitement.

\* Le libre arbitre

En ce qui concerne le pouvoir de décision, il reste intact lors de l'hypnose telle que je la pratique. J'ai besoin de votre lucidité et de votre capacité à comprendre ce qui se passe et donc également à dire oui ou non aux expériences proposées.

Lors de l'entretien de départ, nous convenons ensemble, d'un sujet ou d'une situation à travailler. Comme je vous l'ai dit tout à l'heure, les chemins qui mènent du conscient à l'inconscient et inversement sont parfois tortueux et il est possible que durant une séance, vous vous trouviez face à une situation ou émotion que vous ne voulez pas évoquer ou travailler à ce moment-là ou avec moi. Selon le déroulement de la séance, je vous propose alors différentes solutions, soit : affronter cette situation maintenant avec mon aide et mon soutien, soit en travailler une partie, soit ne rien faire et laisser les choses telles qu'elles sont pour l'instant. Sachez que cette décision vous appartient totalement et que je la respecterai, sans poser aucun jugement de valeur sur ce fait, mais

avec toute la compréhension nécessaire à vous aider dans votre cheminement. Vous êtes et restez libre et responsable de votre vie et de votre cheminement et je respecte profondément tous vos choix.

### 3) PSYCHO-

Après ces considérations plutôt techniques, je vais aborder maintenant les aspects psychologiques qui sont évoqués et travaillés pendant la thérapie.

#### a) Les traumatismes :

##### \* l'enfance

L'enfance est un âge particulier dans le développement psychique et émotionnel humain. Durant cette période, l'humain est particulièrement sensible émotionnellement, mais n'a pas tous les outils de compréhension pour appréhender le monde qui l'entoure.

Dans un même temps, il apprend à ressentir le monde autour de lui, et à se conformer et se confronter aux attentes des autres.

L'enfant recherche avant tout l'AMOUR de ses parents et de ses proches. Dans cette quête, il comprend très vite ce qui provoque un flot d'amour ou son retrait. Son souci primordial sera de « plaire » à ses proches pour faire couler ce flot d'amour vers lui.

En même temps que les cadres éducatifs puis sociaux, il met en place ses premiers mécanismes émotionnels. Ce sont les cadres de référence sans lesquels nous ne saurions nous construire, ni vivre en société. Ils existent dans toutes les civilisations, même s'ils diffèrent dans la forme d'une culture à l'autre.

Revenons à notre petit d'homme. Pendant la période de l'enfance, il doit faire face à l'apprentissage des émotions. Il doit les vivre toutes pour bien les ressentir, apprendre à les nommer, à les gérer, puis à les utiliser de manière constructive. Mais comme il est en apprentissage justement, il ne le sait pas encore.

Pour expérimenter ces émotions, la vie lui propose toute sorte d'épreuves allant de la simple contrariété au gros traumatisme en passant par les petits bonheurs et grandes satisfactions. Ceci ayant pour effet d'offrir à notre jeune humain une palette d'émotions complète.

Le traumatisme est souvent une situation relativement anodine pour les gens de l'entourage, mais il nous manque une partie de la compréhension pour pouvoir l'accepter. Ce manque d'acceptation en fait pour nous quelque chose d'insurmontable. C'est pourquoi, même des dizaines d'années après, il est bénéfique d'apporter la lumière de la compréhension sur nos blessures.

## \* Le refoulement

Tout un chacun vit des traumatismes dans l'enfance. Ce n'est pas tant la situation culturelle ou familiale qui fait le traumatisme, mais bien la personnalité propre et profonde de l'enfant. Au chapitre des traumatismes, il y a principalement l'abandon, l'abus, la violence, le rejet et la mort. Ce sont les faits qui provoquent les réactions émotionnelles. Nous avons tous la même palette d'épreuves à traverser, mais sous différents scénarios, avec différentes intensités.

Prenons par exemple l'abandon.

Il nous est plus évident de le voir chez des enfants dans un orphelinat que chez les enfants de famille riche qui sont « donnés » à éduquer à une nounou. Le traumatisme de l'absence des parents n'en est pourtant pas moins fort, cela dépend de la nature profonde de l'enfant, de ce que son âme a choisi d'expérimenter.

Ce qui est semblable, par contre, c'est la réaction des enfants face à un traumatisme.

Lorsqu'il vit une situation difficile qu'il ne comprend pas, dans laquelle il perd ses repères, l'enfant souffre. Il souffre tellement, qu'à un certain degré, sa vie ne lui semble plus souhaitable ou en tous les cas, plus sous cette forme. Mais il est un enfant, et les enfants ont un outil tout spécial pour échapper à la souffrance, il s'agit de la dissociation. C'est-à-dire qu'une partie d'eux, leur conscience, les quitte momentanément lorsque la souffrance est trop forte et revient lorsque la « crise » est passée.

Pas d'effolement, c'est un processus normal et souhaitable, puisqu'il protège ainsi la vie de l'enfant, qui n'a à ce stade de développement et de compréhension pas d'autre moyen d'action.

Pas de culpabilité non plus, il n'y a aucun moyen pour nous parents d'éviter certaines souffrances à nos enfants. Pourquoi ? Parce que le traumatisme et la souffrance ne résident pas forcément dans l'acte des adultes, mais dans la compréhension et le ressenti qu'en a l'enfant. Le rôle éducatif des parents est d'apprendre à l'enfant à devenir autonome dans tous les domaines, pas de le faire à sa place.

Lorsqu'un enfant apprend à marcher, il a besoin du soutien et des encouragements de ses parents, en aucun cas il n'a besoin que ses parents marchent à sa place. Il aura certes moins de risques de se blesser, mais n'apprendra jamais à faire un seul pas !

### b) Les troubles psychosomatiques :

Pour avoir entendu maintes fois des gens dire : « Ce n'est pas grave, c'est dans la tête qu'il ou elle est malade ! »

Je pense qu'il est important de préciser quelques points sur ce qu'on nomme les maladies psychosomatiques.

Une maladie qui n'a pas de diagnostic précis, qui n'a pas de causes physiques objectives est facilement cataloguée par un « c'est dans la tête que ça se passe ! ». Et c'est vrai !

Là où il y a un problème, c'est lorsqu'on ne prend pas ces patients et leurs maladies au sérieux, justement parce qu'elles ont une origine psychologique ou inconsciente. Maintenant que vous savez ce qui est refoulé vers l'inconscient, vous avez une idée de ce qui veut se faire connaître au travers de symptômes physiques. C'est une souffrance cachée ou oubliée. Aller à la rencontre, à l'écoute des symptômes permet d'entendre la souffrance émotionnelle à leur origine et de les soigner tous les deux. J'irais même un peu plus loin en disant que toute maladie a une composante psychique ou inconsciente.

Une personne qui souffre de trouble psychosomatique souffre réellement, ses symptômes sont réels et sa douleur également. Il faut savoir que ces personnes ne font pas exprès d'être malades, elles aussi subissent la souffrance et doivent en plus porter le poids de l'impuissance face à la maladie, de l'inexistence d'un diagnostic défini et souvent du déni de leur état par leur entourage.

C'est justement parce que c'est dans la tête que la maladie a son origine qu'elle est grave, parce qu'il n'y a pas de moyen de guérir tant que le problème à la base de cette maladie ne sera pas traité et guéri.

En attendant, ces patients ont besoin d'écoute, de reconnaissance de leur état et de soutien dans leurs démarches pour aller mieux.

#### 4) EMOTIONNELLE

L'autre partie de la thérapie a trait à tout ce qui concerne les émotions et notre vécu émotionnel, alors parlons-en un peu.

##### a) Les émotions :

Les émotions sont les réactions de la confrontation à une situation et à son interprétation.

C'est-à-dire que ce que nous vivons, l'observation d'une situation induit en nous une réaction et cette réaction est d'ordre émotionnel.

Le monde émotionnel est notre réponse interne à ce qui se passe autour de nous, c'est donc un monde de relation, car si vous n'êtes en relation avec rien ni personne, il n'y a pas de situation à évaluer, et de ce fait, pas de réaction à avoir. La notion d'émotion implique une réaction à une stimulation quelconque.

En résumé, il se passe quelque chose autour de vous, vous l'observez, et cela provoque une réaction à l'intérieur de votre être. C'est cela une émotion.

Il y a des émotions agréables, et d'autres désagréables. Par exemple la joie, la tristesse, la colère, la peur, la haine, l'ivresse, la bonté, la compassion, le rejet, le dégoût, la sérénité, la paix.....

Il en existe des milliers, mais peu de noms pour les décrire car on est bien plus enclin à nommer les choses de l'extérieur que celles de l'intérieur.

#### b) La relation :

Si les émotions sont la réaction à une relation, il peut être bien de savoir ce qu'est une relation !

Selon le cadre d'étude de la relation, on lui trouve beaucoup de définitions, sociologiques, philosophiques, informatiques, mathématiques. Voici la mienne : la relation est une interaction qui lie un certain nombre d'éléments.

On peut être en relation avec le monde, la nature, les astres, les animaux, d'autres personnes, soi. Dès lors qu'il y a 2 parties, il y a relation entre elles. Qu'elles soient de même nature ou non. La relation décrit la communication entre ces 2 ou plusieurs parties. Selon son état, la communication peut être excellente, bonne, difficile, mauvaise, inexistante.

L'humain est un être relationnel. Il est toujours en relation avec tout et tout le monde, la seule relation qu'il oublie parfois est celle privilégiée qu'il a avec lui-même.

#### c) Les mécanismes :

Le bon ou mauvais résultat d'une relation dépend du vécu et des expériences des protagonistes. Le lien qui tend toute relation est l'amour ou vous pouvez l'appeler énergie si le mot amour entre un humain et une fleur vous dérange. J'utiliserai plus loin le mot amour/énergie pour ce concept.

Chaque personne cherche à recevoir son flot d'amour/énergie, comme l'enfant le fait avec ses parents, ce qui constitue notre première expérience de relation. Partant de là, il mettra sur pied une façon de fonctionner, un mécanisme qui lui permette de réagir aux sollicitations et d'attirer l'attention des autres, et par là même de recevoir leur amour/énergie.

En simplifiant, dans une relation, soit on reçoit de l'amour/énergie, soit on en donne, c'est très simple. Selon la personnalité de notre interlocuteur, nous modifions notre approche, nos réactions et nos réponses afin au minimum de perdre le moins d'amour/énergie possible.

Lorsque nous terminons une relation en gagnant de l'amour/énergie, nous nous sentons bien, forts et dynamiques, lorsque nous la terminons en perdant de l'amour/énergie, nous nous sentons faibles, nuls, impuissants, incapables.

Ce qui motive nos mécanismes c'est que personne n'aime se sentir nul, incapable ou rejeté. Nous trouvons alors des parades par nos mécanismes.



Les mécanismes sont présents partout et tout le temps. Nous ne nous rendons souvent pas compte que nous les utilisons. Ils font donc partie de notre inconscient, de ces réactions induites par notre vécu.

Puisque notre inconscient contrôle nos réactions, que pouvons-nous faire ? Et bien, comme je vous l'ai déjà dit : « En prendre conscience ! »

En pratique, le premier pas consiste à être attentif à nos modes de fonctionnement, à être à l'écoute de nos réactions, à prendre note des situations, personnes ou choses auxquelles nous réagissons de manière particulière. C'est déjà un grand pas qui demande une présence à soi importante. Cette présence n'est pas innée, n'est pas facile à obtenir. Est-on, peut-on être toujours totalement conscient de nos actes, de nos paroles, de nos pensées ?

Je ne pense pas en être capable. Trop de sollicitations pour tout trier ! C'est le travail tenté par certains moines ermites, et même pour eux ça n'est pas facile !! Néanmoins, il est bien de le faire, selon nos possibilités, pas à pas. Cet exercice est comme un sport, la première semaine on a des courbatures, la suivante, on est épuisé, et après quelques mois de pratique, cela nous semble facile. Et petit à petit on se dirige vers les jeux olympiques !!!

#### d) La résolution :

Le travail sous hypnose offre ceci de remarquable que nous avons un accès aux émotions facile à travers les liens de l'inconscient.

Comme les émotions sont nos réactions à toute relation, et que lorsqu'on entre en relation nous jouons de nos mécanismes pour recevoir de l'amour/énergie, vous voyez l'utilité ?

Imaginez que vous soyez quelqu'un de particulièrement timide, lorsque vous entrez en relation avec une autre personne, votre abord sera plutôt discret, passif voire plaintif, ceci conditionnera votre interlocuteur à répondre de manière autoritaire et en réaction émotionnelle, vous ressentirez de l'abus, de l'impuissance, du rejet, un manque de confiance en vous.....et à la prochaine relation, vous serez encore plus timide, encore plus passif.....et ainsi de suite.

Bien sûr, c'est un schéma un peu caricatural, mais vous voyez un peu où je veux en venir.

Lors d'un traitement sous hypnose, vous pouvez avoir accès à la situation ou aux situations qui font de vous une personne timide. Une fois cette situation travaillée, je ne veux pas dire que vous allez prendre la parole devant une assemblée sans le moindre trac, si vous êtes de personnalité calme et réservée, vous resterez ainsi, et vous préférerez peut-être toujours observer qu'intervenir. Mais cela ne sera plus un conditionnement, et votre sensibilité deviendra un atout au lieu d'être un poids dans vos communications. Être timide et ne pas oser dire ce que l'on pense ou ressent n'est pas du tout pareil qu'être sensible et décider de ne parler qu'après avoir bien intériorisé et réfléchi à la question ! Ce qui change surtout, c'est que dans le premier cas, vous en souffrez et devez

mettre sur pied un mécanisme de défense pour ne pas vous faire prendre toute votre amour/énergie, par exemple en vous positionnant en victime, et que dans le second cas, vous ne souffrez pas de cet état de fait, vos interlocuteurs le ressentent et ils vont même probablement louer votre sagesse et la justesse de vos interventions, vous pourrez ainsi pas après pas reprendre la confiance qui vous faisait défaut et vous sentir de mieux en mieux dans vos relations.

## 5) GUERISON

Nous avons fait le tour des fonctionnements et de leurs causes, voyons ce qui se passe lorsque les blocages sont ouverts, lorsque les peurs sont dépassées, lorsque les traumatismes sont pardonnés.

### a) La libération :

En comprenant avec notre intellect d'adulte les tenants et aboutissants de nos traumatismes, on peut les guérir. Non seulement sur le plan physique, mais surtout sur le plan émotionnel et psychique.

La situation vécue enfant laisse des traces, et même sans aucun souvenir, nos actes sont conditionnés par ce que nous avons vécu de traumatisant. Ce qui est oublié n'en est pas pour autant inactif ni inexistant. La thérapie ne devrait pas servir uniquement à se prémunir de la peur d'une éventuelle maladie ou problème dans le futur, mais bien être vécue dans l'optique de mieux connaître et comprendre QUI nous sommes en profondeur, pour nous libérer des comportements induits et incontrôlés.

Ce n'est pas la situation vécue qui change lors de la thérapie par hypnose, mais la façon de la comprendre, de l'accepter, de vivre avec ce qu'on en apprend et les capacités qu'on développe une fois la situation réglée.

Nos actes sont conditionnés par des réactions inconscientes, ce sont ces réactions précisément qui vont changer. Comme se sont des actions que nous ne contrôlons pas et que souvent nous ne désirons pas, il est parfois difficile de s'apercevoir des changements induits par la thérapie. Là aussi, il faut se mettre à l'écoute de soi. Il faut être attentif à nos réactions particulières dans certaines situations particulières. En cela, la guérison ne saute pas toujours aux yeux, et il est bon de faire un bilan et de revoir les situations problématiques quelques semaines après la thérapie.

Être libéré de ses peurs et blocages c'est en quelque sorte vider un tiroir de vieux habits usés et trop petits (ou trop gros !). L'armoire est plus légère après, et il y a à nouveau de la place pour y mettre de nouveaux habits, ou des livres, ou rien,.... À vous de voir, si l'armoire est encore utile !

## b) L'identité :

Se mettre à l'écoute de nos réactions nous emmène pas à pas vers l'écoute de notre être profond, de notre identité.

\*Qui suis-je ?

C'est une question aussi vieille que le monde, qui prouve que l'homme est conscient de ce qu'il est, ou en tous les cas, qu'il cherche à en être conscient. Malgré des siècles voire des millénaires de recherches, d'écrits, de philosophie, il n'y a pas encore de réponse toute faite. La science a tenté de décortiquer l'être humain en morceaux de plus en plus petits pour mieux comprendre son essence, mais il y a toujours plus de questions que de réponses. Est-ce à dire que la réponse n'est pas dans la recherche d'une vérité unique, mais plutôt d'une vérité individuelle ?

Ceci dit, même pour l'individu il n'est pas facile de faire face à son identité. Suis-je le descendant de mes ancêtres, suis-je quelqu'un par mon statut professionnel, par mon état civil, par mes qualités ou mes défauts, par mes actes ou mes pensées ?

Tout compte fait, je suis, chacun de nous est, un bon mélange de tout ça, et en même temps, il ne saurait se résumer qu'à ça ! A chaque moment je suis une personne différente selon les circonstances ou les rencontres.

**Avez-vous déjà fait un CV pour une offre de service ?**

**Y avez-vous noté toute votre vie ou seulement ce qui vous semblait intéressant pour votre futur employeur ?**

Preuve que nous nous définissons dans la vie de tous les jours surtout en rapport avec ce que les autres voient ou ce que nous voulons qu'ils voient de nous.

Mais dans notre monde intérieur, il est impossible de tricher, nous savons bien intérieurement maintenant que nous sommes la somme, le résultat de toutes nos expériences, de tous nos vécus, l'équilibre de tous nos plans.

\* Les 4 plans

Entre le découpage scientifique et le raccommodage philosophique, je vous propose ma façon de voir et de comprendre l'homme et son fonctionnement à travers 4 plans d'existence.

Plan physique : le corps, support de la vie et instrument de contact et de communication avec les autres.

Plan psychique : l'esprit, le mental, l'intellect, support de la connaissance, de l'analyse, de la compréhension et de la gestion. L'éducation. Le conscient.

Plan émotionnel : l'être intérieur, support des émotions et des ressentis profonds. Le vécu. L'inconscient.

Plan spirituel : l'âme, support du lien de communication qui nous unit à l'univers, à tout ce qui nous entoure, à tout ce qui EST.

L'homme est entier et en santé lorsque TOUS SES PLANS sont équilibrés et fonctionnent en harmonie.

Dès lors qu'il y a conflit ou rupture de la communication entre 2 ou plusieurs de ces plans, il y a souffrance, déséquilibre, tentative de maintenir un équilibre, fatigue et fragilisation aux maladies, à quelque niveau que ce soit. C'est ici que je parlerais de Relation entre les différentes parties de Soi.

Le déséquilibre peut être un conflit entre ce que nous sommes au plus profond, les valeurs auxquelles nous tenons et notre mode de vie, nos réactions, nos désirs et nos possibilités. C'est cela qui fatigue et fragilise le corps. La force vitale est utilisée pour ce combat intérieur et donc indisponible pour la constitution d'un être fort et résistant.

Si je ne connais pas mon identité profonde, je peux me trouver en conflit intérieur sans le savoir, sans en avoir conscience. A ce moment -à, je ne peux entrer en relation équilibrée avec le monde autour de moi, n'ayant déjà pas une relation équilibrée avec MOI. Je me retrouve à la merci de sentiments d'impuissance, d'insatisfaction et mes réactions sont plus subies que décidées.

Quel est le rapport avec l'hypnose me direz-vous ?

Et bien, pour vivre une identité équilibrée, l'Homme doit se sentir complet et harmonieux entre ses différents plans.

Si nous arrivons relativement facilement à connaître l'état de notre corps physique, c'est déjà plus difficile en ce qui concerne l'état des capacités, encore plus ardu quand on pense à l'état émotionnel, quand à l'état de l'âme, on n'y accède pas si simplement.

Voilà où l'hypnose apporte son aide.

Prendre conscience de notre être, de tout notre corps, de son état et de son développement, de nos capacités profondes, de nos qualités, de nos émotions, des liens entre le corps, l'esprit, les émotions et l'univers donne toute sa dimension à l'homme, et donc son identité profonde. Lorsqu'il expérimente ce lien, l'humain n'est plus seul au milieu du monde, il en devient une partie.

L'hypnose permet de CONSCIENTISER tout cela ; le cheminement entre une situation, son observation, les émotions provoquées et les réactions induites.

Pour équilibrer les plans entre eux, il faut aller à la rencontre des parties de nous que nous ne connaissons pas encore ou plus. La guérison d'un blocage amène la libération.

Derrière les émotions négatives provoquées par les épreuves du vécu, il y a des forces, des potentiels, des capacités, des qualités, qui ont été refoulées en même temps que les émotions négatives. Ces potentiels ont été refoulés car précisément ils constituaient un lien avec la souffrance initialement ressentie lors du vécu.

Lorsque nous avons vidé et nettoyé nos « armoires », nous pouvons réactiver les potentiels positifs cachés, puis les faire grandir et les exprimer dans le monde. On peut réajuster sa façon de comprendre, d'entrer en relation avec SOI et avec les autres.

Tout ce qui se travaille dans un plan rejaillit dans tous les autres, c'est ce que nous avons vu avec les troubles psychosomatiques et donc par analogie, la stabilité et l'équilibre acquis entre 2 plans s'étendent à tout l'être. C'est pourquoi aucune tension, aucun malaise, de quelque ordre qu'il soit ne doit être laissé de côté. Il peut s'agir d'un bon point d'entrée pour accéder à un problème plus profond mais inconnu ou inconscient.

Oui d'ailleurs, c'est aussi un bon moyen pour savoir que quelque chose ne va pas, car si un blocage est inconscient, comment peut-on le connaître ? Et bien parce qu'il traverse les plans et se fait connaître dans un autre plan.

### c) Vivre en conscience :

Je nomme conscience le fait d'être responsable de sa vie.

Prendre conscience c'est amener dans le conscient le vécu, les ressources et les potentiels de l'inconscient.

En ayant conscience de ce que nous sommes en profondeur, dans tous nos plans et en lien avec l'univers, nous prenons également conscience de notre valeur individuelle et de la valeur de la VIE en général et de toute VIE en particulier.

Il ne s'agit pas de la valeur d'un individu égoïste et centré sur son pouvoir et sa réussite, mais d'un individu responsable c'est-à-dire conscient que ses choix et ses actes ont un sens et une répercussion bien au-delà de sa personne, mais envers ses proches, la nature qui l'entoure, le monde en entier.

Puisqu'il est une partie de l'univers et qu'il y est lié, chacune de ses actions est aussi liée à l'univers.

Nous pouvons utiliser nos potentiels et qualités pour rendre notre vie et celle des gens qui nous entourent plus agréable ou plus enrichissante. Et pas après pas, personne après personne, c'est toute la vie de toute la Terre qui devient plus belle.

Lorsqu'on sait intérieurement à quel point la vie est précieuse, on n'est plus écolo par conformisme ou par mode, mais par conviction profonde !

La vie en conscience n'est pas un choix que l'on fait un matin en se levant parce qu'on en a entendu parler à la radio, ce n'est pas quelque chose que l'on FAIT.

C'est quelque chose que l'on devient, pas à pas en prenant justement conscience de ce que l'on EST au plus profond, on ne peut dès lors plus tricher avec SOI, et nos actes, nos choix se modifient en conséquence.

Vivre en conscience c'est révéler son inconscient, c'est apporter de la lumière dans une pièce sombre et voir tous les trésors qui y étaient cachés. C'est traduire en actes ce que nous sommes à l'intérieur.

Augmenter pas à pas la conscience que l'on a de Soi, de ses actes, de ses pensées, de ses émotions, des autres, du monde qui nous entoure et des liens qui unissent les parties du Tout.

Voilà un peu mon but qui vous est exprimé ce soir à travers l'hypnose, c'est que chacun, chacune se mette en chemin afin de reprendre possession de sa propre valeur, de sa propre vie, et en devenant pas à pas plus conscient de ce qu'il ou elle EST en profondeur, modifie les aspects de sa vie à modifier pour vivre au plus près des besoins profonds de son être intérieur.

Pour que la Terre entière se transforme en Terre de lumière.

d) Sophie, de la culpabilité à la compassion :

Avant de terminer cette soirée, je voudrais encore vous raconter une histoire qui mettra un peu en relief toutes les notions exprimées ce soir.

Sophie, de la culpabilité à la compassion.

Sophie a 3 ans et sa grand-mère vient de décéder. Elle est un peu triste, elle aimait bien sa grand-maman, mais comme elle est très jeune, et elle ne se rend pas bien compte de ce que tout cela signifie pour les adultes. Ce qui la chagrine surtout, c'est que sa maman est très triste et a l'air très fatigué. Lorsque Sophie est triste, sa maman la prend dans ses bras, lui fait un gros câlin, et ça va tout de suite mieux. Alors, en voyant sa maman si triste, elle veut la consoler elle aussi. Mais sa maman est couchée dans sa chambre et elle doit dormir, car le papa de Sophie lui a dit plusieurs fois de ne pas y aller et de laisser maman tranquille.

Un moment ça va, mais Sophie voudrait vraiment voir sa maman maintenant. Elle s'avance doucement vers la porte, fait bien attention à ne pas faire de bruit et elle entre dans la chambre. Elle trouve que sa maman n'a pas bonne mine, s'approche d'elle et lui fait un gros câlin. En même temps, Sophie a peur, sa maman ne ressemble pas du tout à la maman de tous les jours, elle est cernée, sombre, ne rit pas et ne réagit pas à son approche. Elle ne reconnaît pas la maman tendre souriante et aimante qu'elle a l'habitude de voir. Elle ressemble à grand-maman à l'hôpital. Elle prend peur, sa maman est-elle morte elle aussi ? A ce moment-là, papa entre dans la chambre, prend Sophie dans ses bras et l'emmène. Il ferme la porte et gronde. Papa a une grosse voix. Il lui répète de ne pas aller dans la chambre, de laisser maman se reposer.

Sophie a très peur, maman veut seulement dormir, papa gronde, elle se sent seule ! Tout à l'heure, elle a eu très peur de voir sa maman si pâle, si fatiguée. Au niveau inconscient, elle a cru un instant que sa maman aussi était morte, et cela à cause d'elle, parce qu'elle avait osé entrer dans LA chambre malgré l'interdiction ! Faire face à cette peur, à ce sentiment de perte et à la culpabilité était bien trop difficile pour Sophie, c'est à ce moment-là que l'esprit de Sophie s'est dissocié de son corps, quelques secondes, pendant lesquelles ces sentiments trop pénibles sont partis se réfugier au plus profond de son inconscient. Ce souvenir où la peur, l'abandon, la solitude et la culpabilité se sont mélangés en elle.

Finalement, papa lui explique que maman a passé beaucoup de temps avec grand-mère ces derniers jours et que maintenant elle a besoin de se reposer pour reprendre des forces. Il lui dit qu'il l'aime et que sa maman aussi l'aime. Sophie est un peu rassurée maintenant.

Elle oublie cette expérience, grandit, fait ses écoles et ses formations sans gros souci. Après sa formation, elle se marie, a une vie de couple plutôt harmonieuse et 3 enfants. Elle gère sa famille et sa carrière comme tout le monde, avec des hauts, des bas, des doutes et des bonheurs.

Jusqu'au jour où sa mère lui annonce qu'elle souffre d'un cancer. Et là, en quelques semaines, Sophie déclare un ulcère gastrique. Elle qui voudrait tant soutenir sa mère ne peut pas l'accompagner à l'hôpital, même pour des rendez-vous simples, les hôpitaux la rendent malade. Quelques mois plus tard, sa mère va très bien, le cancer n'était que très peu développé, le traitement efficace et l'avenir s'annonce au mieux pour elle. Sophie par contre ne récupère pas, elle va de plus en plus mal, elle s'affaiblit, perd goût à la vie. Les médicaments et traitements n'y font pas grand-chose. Elle se sent si mal au-dedans.

Finalement, par un de ces hasards bizarres, elle croise une amie d'enfance qui lui propose de tenter un traitement par hypnose, que cette méthode de thérapie l'a aidée elle à se sentir mieux et à reprendre le dessus quelques années auparavant.

Sophie hésite et finalement tente le tout pour le tout.

Pendant la séance, après plusieurs détours, Sophie se retrouve à la porte de cette chambre, lors de ses 3 ans. Elle ouvre la porte et voit sa mère morte. Elle craque, pleure, crie, laisse sortir toute sa peur et sa frustration. Finalement sa mère ouvre les yeux et Sophie dans son cœur, tout au fond d'elle, comprend.

La peur d'avoir tué sa mère en bravant l'interdiction d'ouvrir la porte avait ressurgi lorsque sa maman a été malade. Sophie a cru que par sa faute, le cancer devait mener sa mère à la mort comme elle l'avait cru morte en entrant dans sa chambre. Et cette peur et cette culpabilité surtout la rongeaient depuis des mois. Même le fait que sa mère aille mieux ne suffisait pas à la reconforter.

En revivant cette scène, elle a acquis une compréhension que la petite Sophie n'avait pas eu 40 ans plus tôt ou plutôt une palette d'informations.

1) Elle n'avait rien fait de mal, ni sa mère, ni son père d'ailleurs, chacun d'eux avait fait ce qu'il pensait être le mieux sur le moment. Et tout était juste ainsi.

- 2) Ce qu'elle avait vraiment voulu faire c'était seulement consoler sa maman, elle ne voulait pas désobéir.
- 3) Grâce à cette expérience difficile, Sophie a appris qu'elle n'était pas coupable de l'état physique ou émotionnel des autres, et par contre
- 4) que son état émotionnel pouvait avoir de sérieuses répercussions sur son état physique.
- 5) Elle a pris conscience aussi de son désir profond d'aider (de consoler) les autres.

Petit à petit, ces notions, elle va les intégrer dans sa vie quotidienne, et plusieurs aspects vont en être changés.

Dans les mois suivants, les médicaments qu'elle prenait pour son ulcère vont se révéler efficaces, on pourrait même dire qu'ils ont pu devenir efficaces et l'ulcère s'est refermé pour ne plus jamais réparaître.

Bien plus tard, elle fera partie d'une association d'accompagnement des personnes en fin de vie et son tempérament, son sourire, sa chaleur, sa compassion seront des rayons de lumière pour bien des personnes.

## 6) EXPERIENCE PRATIQUE

Je vous propose une petite expérience d'hypnose ici et maintenant. Pour ceux qui ne désirent pas participer, vous pouvez simplement écouter et regarder les réactions des autres personnes. Cela ne durera que quelques minutes.

Je vous propose de vous installer le plus confortablement possible, avec les deux pieds qui touchent bien le sol, les mains à plat sur les cuisses, les bras détendus. Vous pouvez maintenant abaisser vos paupières. Ceux qui veulent les garder ouvertes le peuvent, et pourront les abaisser plus tard, s'ils en ressentent l'envie ou le besoin.

Laissez aller votre respiration à son propre rythme et à chaque expiration, laissez aller tout ce dont vous n'avez plus besoin, juste maintenant pour votre plus grand développement.

Inspirez et expirez, suivez le rythme de votre respiration, et comme les vagues viennent et vont sur la plage, votre respiration va et vient et vous emmène de plus en plus profondément en vous, à la rencontre de cette partie sacrée au plus profond de vous.

Il est possible que vous ressentiez une grande détente. Si ce n'est pas encore le cas, cette détente pourra survenir dans les prochaines minutes ou plus tard.

Très bien, je vous propose maintenant de visualiser, d'imaginer, de ressentir un endroit dans lequel vous vous sentez particulièrement bien. Ressentez cet état de bien être dans votre corps, dans tout votre être.



Dans cet endroit où vous vous trouvez maintenant, je vous propose d'inspirer le mot amour, ou tendresse, ou tout autre mot dont vous pourriez ressentir le besoin en ce moment précis. Pour cela, visualisez le mot en question et inspirez-le directement dans votre cœur.

Parfait. Restez ainsi un instant. Il n'y a plus rien à faire, seulement à ressentir votre état intérieur.

...temps de travail intérieur...

Très bien. Maintenant tout en gardant la conscience de ce que vous venez d'expérimenter, vous allez revenir à votre état de veille normal, ici et maintenant, à Riaz, dans cette salle.

Vous garderez la mémoire de cette expérience et surtout vous en garderez les bienfaits.

Ressentez maintenant vos pieds, commencez à les bouger. Puis vos jambes. À chaque membre, vous êtes de plus en plus « réveillés ». Bougez lentement vos mains, puis tous vos bras. Maintenant ce sont vos ventres et vos bustes qui reprennent une activité normale. Finalement, bougez votre tête, et lorsque vous vous sentirez totalement réveillés, vous pourrez ouvrir les yeux.

Soyez les bienvenus.

Je ne peux malheureusement pas faire un tour de salle pour partager vos expériences, mais si vous voulez m'en parler, je suis à votre disposition à la fin de la conférence.

## 7) INDICATIONS

### a) Indications :

Très bien, je vous laisse encore quelques minutes pour retrouver vos sensations habituelles.

Toute cette théorie est bien belle, voici maintenant dans quelle cadre elle peut être utile.

On retrouve ici des problématiques liées aux 4 plans d'existence.

#### Plan physique :

Épuisement, maladies chroniques, allergies, douleurs, tensions, ...

#### Plan psychique :

Angoisses, déprime, dépendances, troubles du sommeil, phobies, traumatismes, deuil,...

#### Plan émotionnel :

Stress, timidité, agressivité, troubles du comportement, hyperactivité, troubles relationnels,...

Plan spirituel :

Recherche du sens de sa vie, lien avec la religion, lien avec Dieu,...

b) contre-indications :

Si la liste des indications est très longue, celle des contre-indications est elle très courte et indicative.

Elles dépendent surtout de l'expérience du thérapeute. Il est classiquement conseillé d'éviter d'hypnotiser des personnes présentant des troubles psychotiques et de la paranoïa.

## 8) L'AUTO-HYPNOSE

Juste un tout petit mot concernant l'autohypnose. Elle existe en tant que telle à chaque fois que l'on se retrouve en état hypnotique de nous même, sans l'aide d'un thérapeute. Cependant, il est possible de contrôler ces états hypnotiques, de mieux en mieux, jusqu'à pouvoir faire un réel travail en état d'hypnose.

L'autohypnose présente à mon avis plusieurs avantages, pour les personnes soucieuses à l'idée de se faire hypnotiser, cela peut être un premier pas qui amène la confiance. C'est également un très bon moyen pour travailler des problèmes légers.

Le désavantage par contre c'est qu'en travaillant seul, on ne peut pas aussi bien accéder aux problèmes profonds, car une partie de nous doit garder la conscience pour guider le travail. On doit se dissocier sans « perdre » un des éléments, ni le conscient, ni l'inconscient. Et ça n'est pas toujours évident.

Mais il reste que pour initialiser ou renforcer le travail fait avec le thérapeute, l'autohypnose est un excellent outil.

## 9) BIBLIOGRAPHIE

Voici quelques livres que je vous propose. Ils m'ont inspiré pendant mon travail pour cette conférence et je voulais vous les faire partager.

Hypnose :

« L'hypnose thérapeutique » de Milton Erickson  
Ed. ESF

Relations :

« Les langages de l'amour » de Gary Chapman  
Ed. Farel

« Cessez d'être gentil, soyez vrai ! » de Thomas d'Ansembourg  
Ed. De L'Homme

Éveil :

« La Prophétie des Andes » de James Redfield  
Ed. Robert Laffont  
Ed. J'ai Lu Poche

## 10) CONCLUSION

Vous voilà au terme de ce fascicule.

J'espère avoir pu répondre à certaines de vos interrogations. Je reste à votre disposition si vous ressentez le besoin ou l'envie d'approfondir un point ou l'autre.

Je vous souhaite à toutes et à tous une très agréable continuation.

AU REVOIR !

LOTUS

Centre de Bien ÊTRE et de  
Développement Personnel  
Brigitte Gremaud  
En Rentoz  
1646 Echarlens  
Tel. 079-480-90-71  
[www.entre-terre-et-ciel.ch](http://www.entre-terre-et-ciel.ch)  
[contact@entre-terre-et-ciel.ch](mailto:contact@entre-terre-et-ciel.ch)