



BIENVENUE SUR NOTRE EBOOK



L'hypnose

Réa-Active – Centre de formation en Développement personnel et professionnel

Un mot de Tania LAFORE

directrice du centre de formation et formatrice.



« J'ai découvert la PNL il y a 30 ans, par l'intermédiaire d'un livre : « Le pouvoir illimité » d'Anthony Robbins. A l'époque j'étais infirmière, j'ai appliqué dans ma vie privée et professionnelle tous ces outils simples et efficaces.

Aujourd'hui, je mène une vie passionnante, et j'apprends chaque jour. Je me suis spécialisée dans « les sciences humaines ». Je me suis formée avec de grands noms, en PNL, en hypnose Ericksonienne, Thérapie comportementale et cognitive, HTSMA (variante de l'EMDR), et bien d'autres. Aujourd'hui, j'enseigne ces techniques, je continue de recevoir des clients en consultation, et j'interviens dans les entreprises.

Le potentiel que possède chaque être humain et les résultats obtenus me ravissent chaque jour. Chaque jour nous pouvons progresser. Nous avons le plaisir de mettre cet ebook à votre disposition. Si vous souhaitez aller plus loin, renseignez vous, assistez à nos conférences gratuites. Contactez-nous !

Mon équipe et moi-même apprécierons vos commentaires pour nous encourager dans ce partage. Je vous souhaite une bonne lecture et surtout une excellente application ! »





Hypnose



- De nombreux professionnels de santé se forment aujourd'hui à l'hypnose
- L'hypnose est utilisée de plus en plus en milieu hospitalier
- La vision de l'hypnose a évolué dans le temps
- Il existe différents types d'hypnose
- Cet ebook vous apportera quelques clarifications non exhaustives car l'hypnose est un domaine passionnant et vaste
- Pour aller plus loin vous pourrez visualisez des interviews et séances sur notre chaine YouTube
- Nous vous souhaitons une bonne lecture



SOMMAIRE



1. Les différents types d'hypnose
2. L'hypnose à travers le temps
3. Milton Erickson
4. L'hypnose à travers le temps
5. L'hypnose Ericksonienne
6. La vision de Milton Erickson
7. La suggestibilité
8. La logique d'une transe hypnotique
9. Conscient et inconscient
10. L'état modifié de conscience
11. Le cerveau
12. Les ondes cérébrales
13. L'autohypnose
14. L'application de l'hypnose en cabinet
15. L'inconscient
16. Application de l'hypnose en cabinet
17. Hypnose en milieu hospitalier
18. Vocabulaire
19. NOS FORMATIONS
20. RESEAUX SOCIAUX
21. NOS EVENEMENTS GRATUITS
22. NOUS CONTACTER



Différents types d'hypnose

- Hypnose de spectacle et Street hypnose
- Hypnose classique
- Hypnose Ericksonienne (but thérapeutique)
- L' Auto-hypnose





L'hypnose à travers le temps



- 1765 - Franz A Mesmer (magnétisme) – son idée : la maladie est un déséquilibre d'un fluide magnétique
- Ses guérisons attirent l'attention d'un professeur : Le docteur **BERNHEIM**. Il s'initia au près de **Liébeault** et l'introduisit à l'hôpital. L'Ecole de Nancy allait défendre l'idée que l'hypnose est une manifestation physiologique, un état normal du corps humain. Cette conception est à l'opposé de celle présentée par **CHARCOT (1825-1893)** à la tête de l'école de LA **SALPETRIERE**. Il est le neurologue le plus célèbre du monde.





L'hypnose à travers le temps

- Le 1^{er} Congrès International **de l'hypnotisme en 1889** établit la validité des thèses de l'Ecole de Nancy : l'hypnose est un état normal utile au soulagement des patients.
- Le rayonnement de l'Ecole de **Nancy s'exercera** principalement à l'étranger : Freud étudiera d'abord chez Charcot puis à Nancy. **Freud commença à pratiquer l'hypnose, mais il était un mauvais hypnotiseur.** Il abandonna son usage pour développer ses découvertes concernant l'inconscient.



L'hypnose à travers le temps

- Le deuxième Congrès international de l'hypnotisme expérimental et thérapeutique aura lieu à Paris en 1900. Celui-ci confirme les conclusions du 1^{er} mais l'hypnose est dans le creux de la vague
- Pierre Janet continue ses travaux sur l'hypnose
- Cependant si l'hypnose disparaît en France, elle continue son développement à l'étranger :
 - En URSS avec PAVLOV
 - En Allemagne avec SCHULTZ



Quelques figures de l'hypnose

- En France : **Emile COUE**, pharmacien initié par Liebeault, invente une méthode d'autosuggestion consciente dans laquelle **la volonté doit prendre le pas sur l'imagination**. Ce processus se résume à répéter sans même avoir besoin d'y croire, la phrase suivante : ***Tous les jours, à tout point de vue je vais de mieux en mieux .***
- En **1900 naît ERICKSON** (1900-1980). Il commença à appliquer l'hypnose selon les procédés du XIXème siècle mais s'aperçut très rapidement de ses limites .

Pour Erickson l'état d'hypnose est avant tout un phénomène naturel et banal.



Quelques figures de l'hypnose

Erickson était dyslexique, daltonien et partiellement sourd. C'est à l'âge de 17 ans il aura une première attaque de poliomyélite. Ces différents handicaps ne l'empêcheront pas de faire des études brillantes (professeur de Psychiatrie); au contraire il en tirera des conclusions :

- L'hypnose est un phénomène de la vie quotidienne
- Elle facilite des intuitions brillantes et sert ainsi le changement
- On n'a pas besoin de comprendre pourquoi on est malade pour guérir



Milton Erickson



- Plusieurs handicaps
- Génie : intuitions géniales
- Curiosité mondiale
- À 17 ans : poliomyélite → se guérit seul et retrouve la mobilité
- → Devient psychiatre
- À 22 ans → découvre l'hypnose et fait le lien entre la façon dont il s'est soigné et l'état hypnotique
- Change la vision de l'hypnose et crée l'hypnose Ericksonienne (hypnose thérapeutique)
- À 55 ans → rechute (en fauteuil roulant il continue à travailler)
- 1980 hémiplégie progressive



La logique d'une transe hypnotique



- L'inconscient ne comprend pas la négation
- **Stopper la mainmise de l'esprit conscient**, libère la créativité de l'inconscient
- **Le langage de l'inconscient** « processus primaire, archaïque, images, émotion » dit Erickson
- L'inconscient ne **fait pas la différence entre IMAGINAIRE et REALITE**
 - « une douleur peut glisser au bout des doigts et tomber par terre »
 - « l'analgésie d'une main va se transférer à une dent »
 - « un maçon intérieur va reboucher le trou dans l'estomac »



Les mécanismes de l'inconscient



- Votre inconscient va trouver des solutions pour vous
- Votre inconscient est capable d'agir sur votre corps
- L'inconscient sait faire ce que l'on ne sait pas faire volontairement
- L'inconscient est le siège de tous les apprentissages
- L'inconscient n'entend pas le négatif



L'inconscient : un concept opératoire



L'INCONSCIENT :

- Possède ses propres modes de fonctionnement
- Réagit de façon autonome
- Perçoit des choses non perçues par la partie consciente
- Se souvient d'expériences oubliées
- N'a pas la notion du temps
- Ne fait pas la différence entre l'imaginaire et la réalité
- Influence le conscient en faisant émerger dans celui-ci des intuitions, rêves, etc.
- N'a pas de jugement
- Le mot est la chose
- Symbole
- Aime les habitudes



La vision de Milton Erickson

Le symptôme :

Les troubles psychologiques surviennent quand nous vivons des difficultés que nous ne pouvons pas surmonter. Au long de notre vie **nous subissons trop de « programmations » qui nous limitent et qui nous font perdre le contact avec nos besoins profonds.**

Dans cette optique, le symptôme porteur de souffrance est considéré comme un « **apprentissage** », une réponse physiologique ou psychologique pertinente au moment où est survenu le choc émotionnel ou la situation d'agression.

Par la suite, cette «réponse» se reproduit et peut être considérée comme un « mauvais apprentissage ».

Le but de la thérapie est de remplacer le symptôme par une nouvelle réponse plus adaptée.

Chacun a ses ressources.

Il n'y a pas besoin du cognitif pour résoudre le problème, pas besoin de tout comprendre !



Milton Erickson : Un génie inspirant



- La recherche de l'exception
(recherche de la fin de la séquence symptomatique)
- À l'origine de nombreuses approches :
 - Stratégies intervention brève (Palo Alto)
 - PNL
 - Systémique
 - TCC troisième vague (méditation en pleine conscience)



Hypnose Ericksonienne

- À l'inverse de l'hypnose classique directive qui ne fonctionne qu'avec les personnes « suggestibles », 100 % des personnes peuvent bénéficier d'une séance d'hypnose Ericksonienne, car la transe est un phénomène naturel que nous vivons plusieurs fois par jour
- Le patient garde le contrôle. « Une séance hypnose est en fait une séance d'auto-hypnose guidée »
- Le patient ne dort pas, il est présent et entend ce qui se passe
- Le patient a « le pouvoir » il peut interrompre la séance s'il le souhaite en tout autonomie
- L'hypnose peut vous aider, là où la volonté ne fonctionne pas (exemple: gestion de la douleur, changement de comportement, acquisition de capacité, etc.)
- L'hypnose est un amplificateur
- Le principe « explication très simplifiée » : occuper ou endormir le conscient pour accéder à l'inconscient (état modifié de conscience), donner des messages utiles et thérapeutiques ou demander à l'inconscient de trouver des solutions bénéfiques pour le patient



La suggestibilité

- La suggestibilité représente le phénomène par lequel nous acceptons une idée.
- **Ce phénomène se manifeste aussi bien en état d'éveil qu'en état modifié de conscience.**
- **Quand nous modifions notre attitude et nos opinions nous réagissons à des suggestions.**

En état d'*hypnose*, la focalisation de l'attention accroît votre disponibilité à recevoir des suggestions thérapeutiques.

- 10 à 15 % haute suggestibilité (hypnose de spectacle)
- 10 % de résistants
- 0 % de résistant dans l'hypnose Ericksonienne, **si le client VEUT uniquement**



Les preuves scientifiques

- Depuis 1998, de l'existence d'un réel état physiologique propre à l'hypnose a été scientifiquement prouvée.
- Les images prises par tomographie montrent l'activation d'au moins quatre zones du cerveau différentes de celles qui s'activent à l'état de veille ordinaire, de sommeil ou de relaxation.





Le cerveau

- 2 hémisphères
- Des plis (économie de place)
- 2 fonctions différentes mais qui travaillent ensemble
- Métaphore de **Theresa Robles (hypno-thérapeute directrice du centre Milton Erickson de Mexico)** :
 - « Un pilote et un co-pilote : l'un conduit la voiture, l'autre imagine d'autres chemins pour parvenir à la même destination »
 - 2 façons d'apprendre le monde
 - 2 façons de se relier au monde
 - « Comme si c'était 2 personnes distinctes mais unies »



Les deux cerveaux

Cerveau gauche

- Raisonnement logique
- Rationnel
- Simplificateur
- Compréhension et élaboration du langage sémantique
- Analytique
- Linéaire
- Mesure le temps
- Précis
- Possède une mémoire verbale
- Reconnaît l'apparence
- Esprit conscient



Toutes les
60 à 90
minutes



Cerveau Droit

- Raisonnement émotionnel
- Est intuitif
- Est musical
- Est holistique (global, reconnaît les formes)
- Elaboration du langage paraverbal
- Imaginatif
- Imagé
- Métaphorique
- Spatial
- Créatif
- Atemporel
- Esprit inconscient



L'hypnose et un état modifié de conscience



- Etat naturel que nous vivons plusieurs fois par jour
- Onde cérébral ralentie
- Plus dans le cerveau droit
- En fonction de la profondeur de la transe nous avons plus ou moins contact avec la réalité extérieure
- Là où la volonté ne fonctionne pas votre inconscient peut vous aider



En état de conscience modifié: en « hypnose »

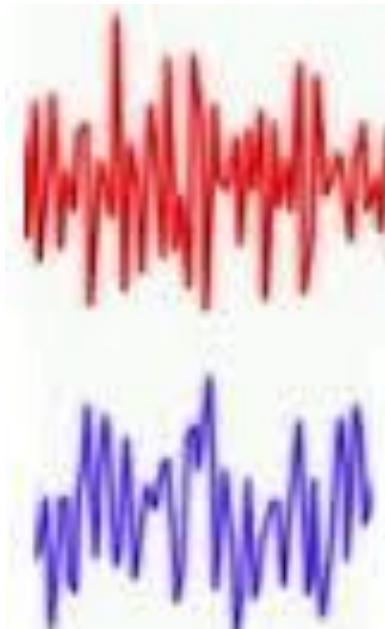


«Etat de conscience modifié :

- Ralentissement des ondes cérébrales
- Le niveau de suggestibilité est plus élevé
- L'état de vigilance est réduit, menant à l'état de relaxation
- L'hypnose modifie la logique de l'inconscient



Les ondes cérébrales



Beta 15-30 Hz

Awake, normal alert
consciousness

Alpha 9-14 Hz

Relaxed, calm, meditation,
creative visualisation



Theta 4-8 Hz

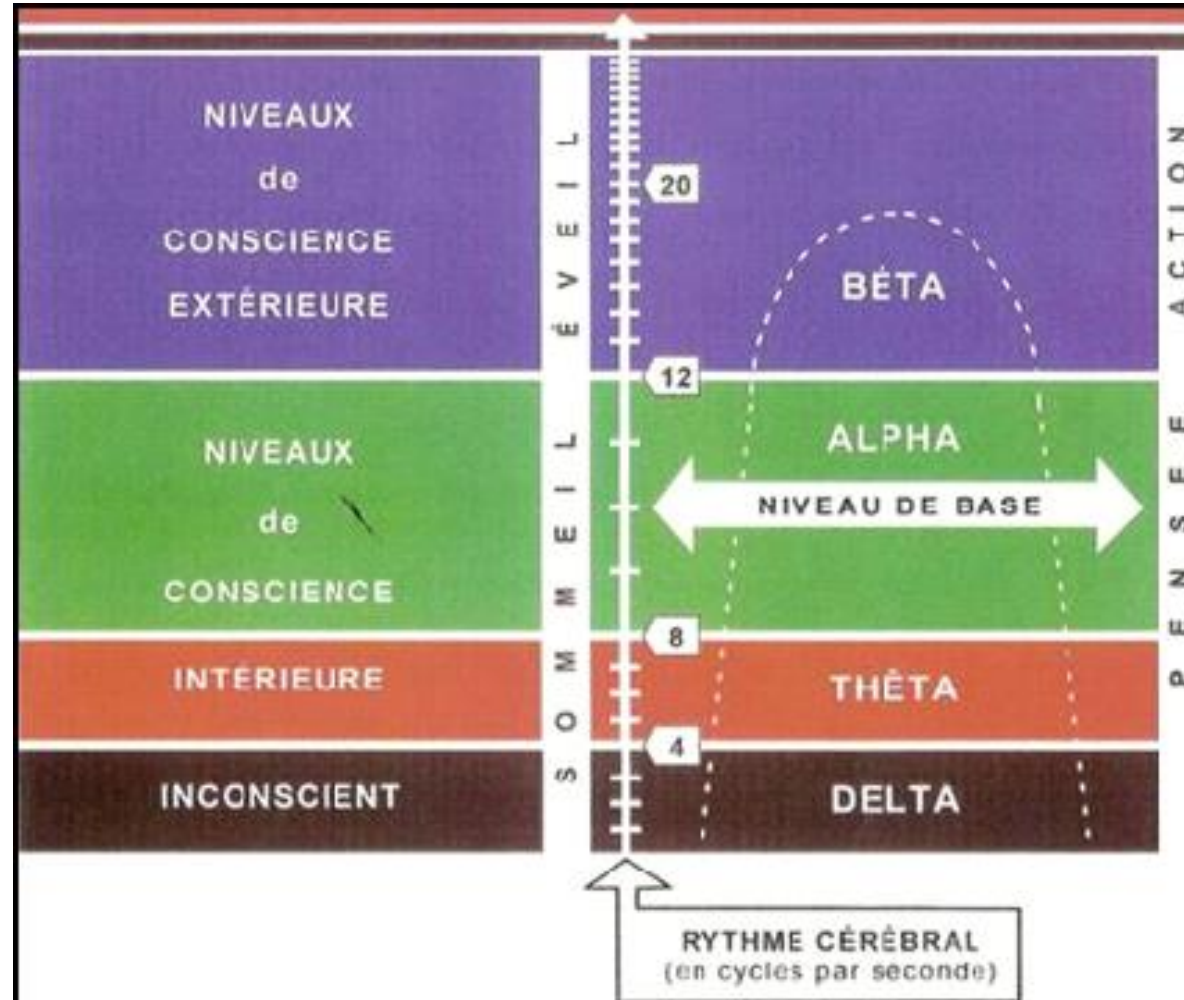
Deep relaxation and
meditation, problem
solving

Delta 1-3 Hz

Deep, dreamless
sleep

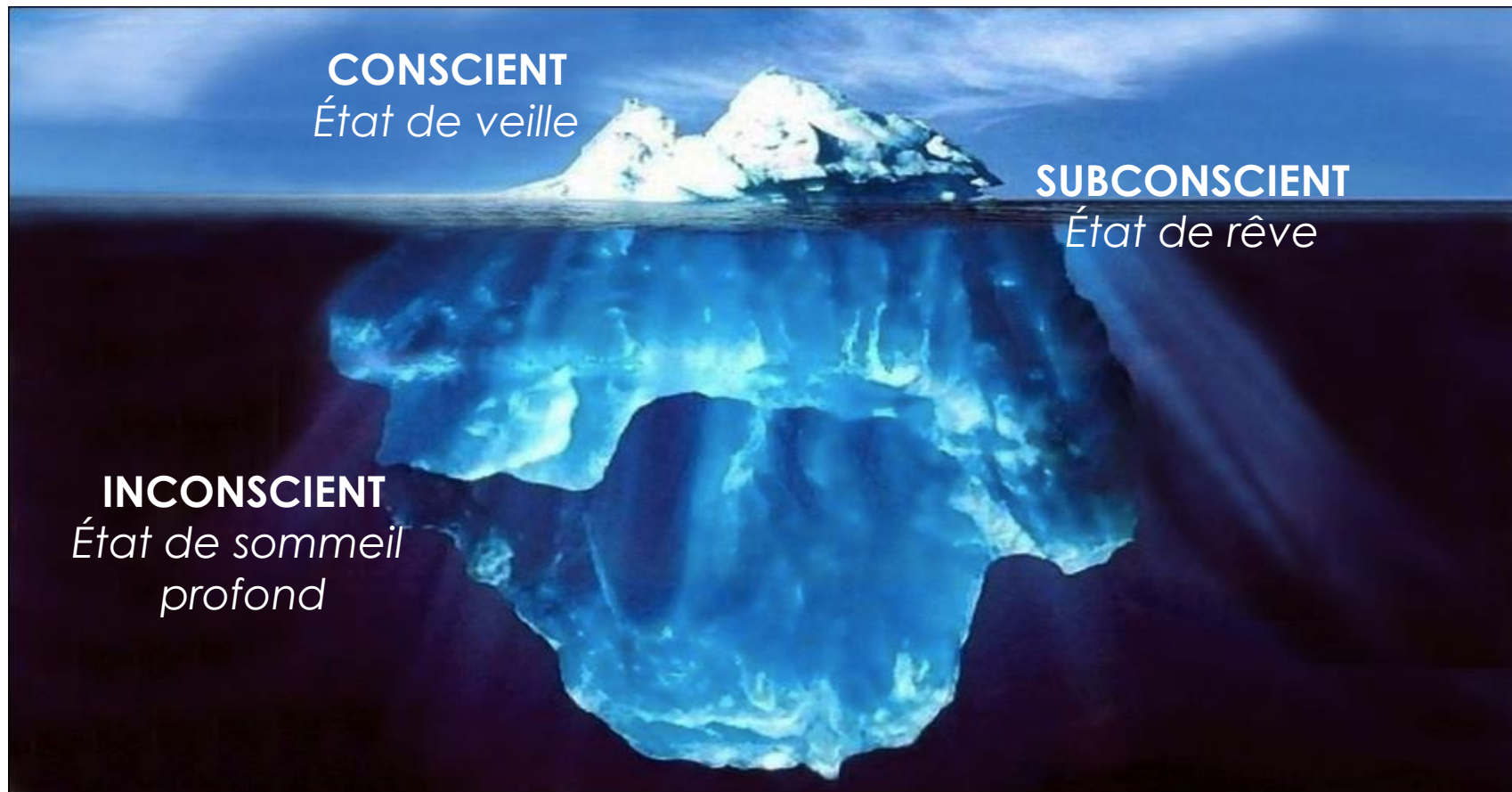


Les ondes cérébrales





L'inconscient : la métaphore de l'Iceberg





Conscient et inconscient

- **Conscient** : Ce que vous savez (10 à 15 %)
- **Inconscient** : Ce qui n'est pas conscient
- **Subconscient** : Zone tampon entre le conscient et *l'inconscient*
 - veille à notre protection
 - peut être notre allié
- **3 registres** de l'inconscient (85 à 90% de notre fonctionnement global)
 - Activité de la vie organique (guérit, protège,)
 - L'ensemble des apprentissages
 - Créativité, intuition, protection (amnésie des souvenirs traumatisants)



L'inconscient un allié dans notre quotidien



- Est capable de traiter 400 000 millions de bits/seconde
(le conscient traite 2 000 million de bits/seconde, 7+ou- 2 informations simultanées)
- Tâches automatiques (lire, conduire, ...)
- Gère notre mémoire :
 - Réserve les expériences oubliées depuis longtemps
 - Il a horreur du vide et fabrique « des faux souvenirs »
- Va vers le plaisir et évite la douleur
- Toujours présent



Autohypnose



L'autohypnose est une méthode d'induction dont on est soi-même acteur.

Nous entrons en **contact avec notre subconscient** pour :

- Puiser des connaissances
- Collaborer avec son inconscient
- Influencer de manière positive



Autohypnose



PASSÉ :

- Éliminer les souffrances
- Réduire les blocages émotionnels
- Accéder aux souvenirs enfuis

PRÉSENT :

- Favoriser la présence à soi-même
- Développer la créativité
- Elargir concentration et mémoire
- Augmenter l'estime de soi
- Modifier les croyances limitantes
- Diminuer l'anxiété, le stress
- Améliorer le sommeil

FUTUR :

- Développer les ressources intérieures
- Progresser vers nos objectifs
- Diminuer le stress

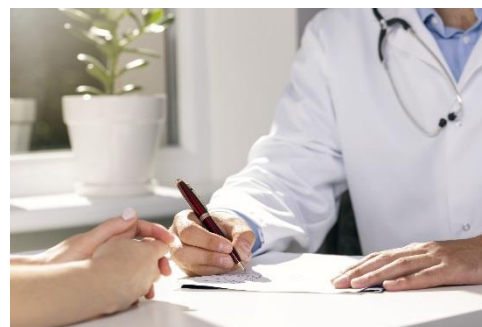
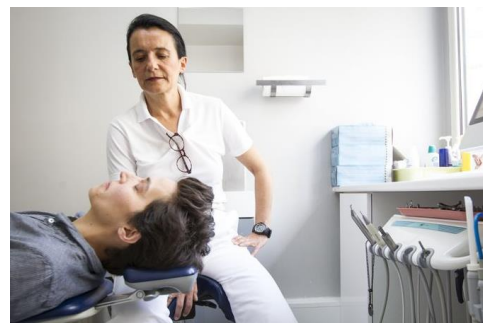


Application de l'hypnose en cabinet



- Anxiété
- Dépression
- Préparation examen
- Douleur
- Anesthésie
- Gestion du poids
- Troubles comportements alimentaire
- Addiction
- Phobie
- Allergie
- Etc.

Hypnose en milieu hospitalier





NOS FORMATIONS



Professionnels de santé :

HYPNOSE ERICKSONNIENNE

SBA

COHÉRENCE CARDIAQUE



Professionnels de l'accompagnement, personnes en reconversion :

COAH PROFESSIONNEL CERTIFIÉ RNCP

(ce cursus permet une double certification MP PNL et coach certifié RNCP)



Tout public :

PNL

RÉGULATION ÉMOTIONNELLE, COHÉRENCE CARDIAQUE

AUTOHYPNOSE

Pour télécharger nos catalogues de formation, cliquez ci-dessous





RÉSEAUX SOCIAUX



CLIQUEZ SUR LES IMAGES POUR VOUS DIRIGER DIRECTEMENT SUR LES RÉSEAUX !



Des tutos, des conseils,
des conférences, des
demos...



Réguler ses émotions partie
1/2

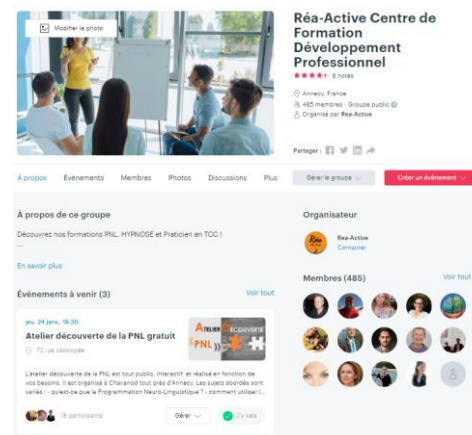
Centre de Formation Réa-Active



Nos actualités, des
articles, vidéos, ...



Nos événements
gratuits



Des photos,
citations, ...





NOS ÉVÉNEMENTS GRATUITS



Nous organisons des **ateliers découverte de la PNL et autres conférences gratuites** (cohérence cardiaque, autohypnose, ...).

Consultez régulièrement notre

CALENDRIER EN LIGNE !



NOUS CONTACTER



RÉA-ACTIVE

72 rue Cassiopée
Parc Altaïs

74650 CHAVANOD

(à 5 min d'Annecy, 40 min de Genève et 1h30 de Lyon)

+33 (0)4 50 69 04 25

contact@rea-active.com

<https://www.mieux-vivre-pnl.fr/>

