

JEAN-JACQUES GARET

hypnothérapeute

Avec la participation de Patricia Riveccio

MES PROGRAMMES SUR MESURE D'AUTOHYPNOSE



Inclus
31 séances
audio
à télécharger

- Confiance en soi
- Dépression
- Minceur
- Sommeil
- Stress
- Timidité

**2 SEMAINES POUR ALLER MIEUX
GRÂCE AUX FABULEUX POTENTIELS DE VOTRE CERVEAU**

L E D U C . S
E D I T I O N S

MES PROGRAMMES SUR MESURE D'AUTOHYPNOSE

L'hypnose est aujourd'hui reconnue comme thérapie pour de nombreux troubles. Maigrir, arrêter de stresser, retrouver la confiance en soi, assumer sa timidité, bien dormir, lutter contre la dépression... le pouvoir de l'hypnose et de l'autohypnose à la portée de tous !

Dans ce livre :

- **Le mode d'emploi de l'hypnose et de l'autohypnose** : explorez les fabuleux potentiels de votre cerveau.
- **Une semaine préparatoire** pour apprendre l'autohypnose.
- **Stress, confiance en soi, timidité, sommeil...** vos programmes sur mesure en deux semaines.
- **Menus, recettes...** une organisation jour par jour pour vous accompagner.

AVEC 31 SÉANCES AUDIO INÉDITES D'HYPNOSE À TÉLÉCHARGER

Jean-Jacques Garet est hypnothérapeute depuis plus de 25 ans et exerce à Nice et à Paris, après avoir pratiqué en Irlande et en Angleterre. Spécialiste de l'amincissement et des troubles du sommeil, il anime des conférences et des séminaires partout en France. Il est l'auteur du *Grand livre de l'hypnose et de l'autohypnose*.

Avec la participation de **Patricia Riveccio**, journaliste santé et bien-être.

ISBN 979-10-285-0394-9



20 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
E D I T I O N S

design : bernard amiard

RAYON : DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

JEAN-JACQUES GARET

MES
PROGRAMMES
SUR MESURE
D'AUTOHYPNOSE

Avec la participation
de Patricia Riveccio

L E D U C . S
E D I T I O N S

SOMMAIRE

INTRODUCTION	
L'HYPNOSE ACCOMPAGNÉE POUR UN BON DÉPART	7
1. HYPNOSE, CERVEAU ET AUTOHYPNOSE	11
2. POUR SIMPLIFIER L'AUTOHYPNOSE	45
3. LA PREMIÈRE SEMAINE PRÉPARATOIRE AUX AUTRES PROGRAMMES : L'HYPNOSE POUR APPRENDRE L'AUTOHYPNOSE	75
4. LA LIBERTÉ DE LA CONFIANCE EN SOI DEUX SEMAINES POUR SUPPRIMER UN DE CES MOMENTS-LÀ	89
5. CHOISIR SON STRESS DEUX SEMAINES POUR APPRENDRE À ÊTRE UN BON STRESSÉ	123
6. ASSUMER SA TIMIDITÉ DEUX SEMAINES POUR APPRENDRE À APPRÉCIER CETTE LIBERTÉ	181
7. TRAVAIL DE NUIT ! DEUX SEMAINES D'ÉGOÏSME POUR RÉAPPRENDRE À DORMIR	217
8. L'INCOMPRÉHENSION DÉPRESSIVE DEUX SEMAINES POUR DONNER LE COUP DE PIED QUI FAIT REMONTER	271
9. MAIGRIR DEUX SEMAINES POUR Y CROIRE ENFIN !	299
TABLE DES MATIÈRES	375

INTRODUCTION

L'HYPNOSE

ACCOMPAGNÉE

POUR UN BON

DÉPART

TRANSMETTRE

Ce mot trotte dans ma tête depuis dix ans et je pense maintenant que transmettre veut surtout dire partager un savoir avec des personnes qui auront envie de s'en servir !

Alors qu'ai-je à transmettre ? Quoi partager ?

L'hypnose, bien sûr, puisque c'est ce que je fais depuis plus de trente ans, quarante à quarante-cinq heures par semaine, mais sincèrement, qui veut devenir hypnotiseur ? Ce qui est vraiment utile et passionnant, ce sont les changements presque magiques que l'hypnose permet d'obtenir, pas devenir hypnotiseur !

Et c'est pour cela que j'ai créé l'autohypnose accompagnée : je me sers de mon expérience d'hypnotiseur pour vous apprendre en quelques séances l'autohypnose, et j'ai imaginé Manoir VALANCE, un endroit où vous pourrez vous-même agir facilement sur votre subconscient et changer votre vie ! Après tout, vous êtes le mieux placé pour savoir ce que vous voulez, n'est-ce pas ?

J'ai testé ce Manoir VALANCE pendant quatre ans pour le rendre ludique et efficace, alors avec qui partager ?

Avec vous bien sûr, vous qui avez fait l'effort de venir dans une librairie, d'ouvrir des livres, dont le mien, et vous êtes certainement une des personnes qui auront envie de s'en servir !

Qu'allez-vous trouver dans ce livre ?

- *Des informations sur le pouvoir de l'hypnose*, les merveilleuses capacités de votre cerveau et plus particulièrement de votre subconscient.
- *Le mode d'emploi de Manoir VALANCE* avec 4 séances d'hypnose pour vous apprendre l'autohypnose et créer votre Manoir VALANCE.
- *Des programmes pratiques* : maigrir, dormir, avoir confiance... et les 27 séances d'autohypnose Manoir VALANCE qui les accompagnent pour obtenir le ou les changements que vous souhaitez.

Dans quelques années, l'histoire retiendra du XXI^e siècle qu'il a été celui de deux conquêtes : l'infiniment grand, avec des voyages et des installations en dehors de notre planète et peut-être même de notre système solaire, et l'infiniment petit avec une carte de plus en plus précise de notre cerveau, la possibilité de gérer nos émotions, la capacité que nous avons tous de changer notre avenir.

Les neurosciences sont la nouvelle frontière que je vais vous faire découvrir.

Bon voyage !

Ce que j'aimerais : que vous me teniez au courant, pour que je puisse vous conseiller, que grâce à vos commentaires, je puisse améliorer la méthode (**Contact@jeanjacquesgaret.com**) et que grâce à mes réponses vous puissiez profiter de cette merveille qu'est le cerveau humain !



HYPNOSE, CERVEAU ET AUTOHYPNOSE

Le monde évolue de plus en plus vite et l'hypnose va suivre cette accélération.

À l'époque de mon grand-père, il fallait passer par une opératrice pour téléphoner, puis on a pu composer le numéro soi-même depuis chez soi, et maintenant on peut appeler un ami au bout du monde en se promenant le long de la mer !

Au début du XVIII^e siècle, Mesmer – était-il vraiment hypnotiseur d'ailleurs ? – réservait ses séances à la riche aristocratie, puis l'hypnose est devenue médecine, puis spectacle, puis thérapie et maintenant la tendance est à l'autohypnose et cette tendance va aussi évoluer.

Pour le moment, l'autohypnose requiert de la concentration, des compétences en philosophie, en médecine et en psychologie, tout cela est trop compliqué pour l'époque qui s'annonce.

Nous sommes habitués aujourd'hui, et ce sera encore plus vrai demain, à avoir des applis pour tout, nous pouvons voir des films en 3D et nous plonger dans des mondes virtuels uniquement avec notre portable.

Alors, j'ai imaginé Manoir VALANCE, un monde virtuel, qui sera bientôt dans votre smartphone, utilisable sans grandes compétences, pour obtenir les changements que l'hypnose permettait jusqu'à maintenant.

J'ai éliminé les problèmes liés au choix d'un vrai hypnothérapeute, à la prise de rendez-vous, au temps passé et à l'argent dépensé, sans tenir compte du fait que l'on n'a pas toujours envie d'exposer ses problèmes à un parfait inconnu, dont on ne connaît ni l'expérience, ni l'étendue de ses incompétences tellement il y a eu d'écoles d'hypnose qui se sont créées ces dernières années, proposant même d'apprendre par correspondance, alors que l'hypnose est avant tout une question de contact humain et d'expérience !

L'avenir de l'hypnose, c'est Manoir VALANCE !

Je vais, dans ce chapitre, vous expliquer quelques-uns des fonctionnements de votre cerveau et comment créer votre propre Manoir VALANCE pour, vous-même, obtenir les changements qui vous permettront de vivre VOTRE VIE en pleine conscience.

La vie n'est qu'une illusion, une belle illusion, mais une illusion quand même ! (Albert Einstein)

Grâce à Manoir VALANCE, vous allez pouvoir intervenir et changer cette illusion. (Jean-Jacques Garet)

L'HYPNOSE AUJOURD'HUI

Tous les quatre ou cinq ans, l'hypnose est à la mode ! Sauf que cette fois-ci, Internet a fait circuler la mode à toute vitesse et a créé deux tendances : ceux qui veulent apprendre l'hypnose et ceux qui veulent en savoir un peu plus sur le fonctionnement de leur cerveau.

J'ai vu avec horreur se créer des dizaines d'écoles, instituts, centres de formations... où tout un chacun peut, moyennant une grosse somme, décrocher un « diplôme » reconnu par personne, devenir « grand maître » hypnothérapeute en quelques week-ends, poser sa plaque, ouvrir un cabinet et commencer à « soigner ». Ces centaines d'hypno-choses vont probablement décevoir leurs clients et c'est l'hypnose et les vrais hypnotiseurs qui en souffriront.

De l'autre côté, les neurosciences ont fait leur percée. Jusqu'à peu, elles étaient réservées à une élite universitaire ou scientifique, mais depuis quelques années, elles se répandent dans les médias, et les livres traitant du sujet sont des best-sellers prouvant un intérêt grandissant pour le rôle du cerveau dans l'épanouissement personnel. Manoir VALANCE est inspiré de mes trente ans d'expérience et tient compte des dernières avancées des neuroscientifiques. Il va donc de soi que Manoir VALANCE évoluera en fonction des découvertes à venir, et je pense que l'on est vraiment au commencement de l'aventure que sera l'exploration de notre continent intérieur.

L'AVENIR DE L'HYPNOSE

Du côté des « grands maîtres » hypnothérapeutes, la mode va disparaître comme elle est venue, mais elle va laisser derrière elle des milliers de déçus qui auront payé cher des séances sans résultat.

Du côté des hôpitaux, bien sûr que l'hypnose est efficace, mais elle est longue, mal assurée, pas remboursée et les progrès de la science en matière d'anesthésie et du traitement de la douleur sont extraordinaires.

Il restera certainement des séances audio ou vidéo dont les malades pourront profiter et qui seront très efficaces en pré et postopératoire.

Du côté des passionnés de neurosciences, l'hypnose restera une technique époustouflante dont ils voudront se servir, mais hors de question pour eux de confier le fonctionnement de leur cerveau à d'autres qu'à eux-mêmes. Et comme vous êtes en train de lire ce livre, vous en faites certainement partie.

Je vais donc vous expliquer l'état de conscience de l'hypnose, mais insister surtout sur les mécanismes de fonctionnement du cerveau, pour que vous compreniez bien comment vont fonctionner les pièces-outils psychologiques de Manoir VALANCE.

QU'EST-CE QUE L'HYPNOSE ?

L'hypnose est un état provoqué d'hypervigilance intérieure : l'hypnotiseur se sert de techniques de relaxation physique et de concentration mentale pour induire un état de conscience particulier de focalisation visuelle, auditive et kinesthésique, et utilise ensuite les modes de fonctionnement du cerveau pour créer progressivement des réflexes qui s'assembleront avec la répétition, l'expérience et le temps, pour créer chez l'hypnotisé un nouvel automatisme, et donc de nouvelles attitudes de vie qu'il lui faudra apprendre à anticiper, à vivre et à corriger jusqu'à ce qu'elles s'intègrent harmonieusement au nouvel automatisme.

Une séance d'hypnose comporte trois phases :

1. La définition du problème

À cause de la plasticité du cerveau, l'hypnose est beaucoup plus efficace pour trouver une solution dans le futur que des excuses venant du passé, il faut donc se focaliser sur la situation actuelle et le résultat souhaité.

Chaque changement impliquera des aspects chimiques, mécaniques et psychologiques et il est préférable d'y penser avant d'être surpris pendant ou après.

2. L'induction

L'hypnotiseur a dû apprendre, et c'est cet apprentissage que je vais vous éviter. Grâce à Manoir VALANCE, vous serez en état d'hypnose de plus en plus rapidement, ce qui vous laissera du temps pour régler vos problèmes, en sachant qu'après dix à quinze minutes d'autohypnose, vous perdrez cet état de focalisation et risquez soit de vous endormir, soit de rêvasser. Dormir est la bonne chose à faire après une séance Manoir VALANCE, parce que c'est pendant le sommeil que votre cerveau va installer les changements que vous avez commencés pendant la séance. En revanche, rêvasser peut être bon quand vous avez envie de vous évader du quotidien, mais ne provoquera aucun changement.

3. La mise en place de la solution

Certains problèmes peuvent se régler en une séance, la peur des pigeons, par exemple, est souvent due à un mauvais enregistrement et il vous suffira de changer les paramètres d'enregistrement. D'autres problèmes nécessitent des séances répétées et étalées sur plusieurs mois : on ne perd pas vingt kilos en une séance !

Il faut donc avoir les outils qui correspondent au problème, savoir comment et quand s'en servir, tenir compte des conséquences dans la vie de tous les jours et savoir anticiper l'avenir proche pour entretenir la motivation.

De bonnes questions amènent de bonnes réponses qui garantissent le succès.

DÉCOUVREZ VOTRE POTENTIEL CERVEAU

Dans cette partie, je vais vous donner des informations en vrac, sans suite. Votre cerveau a la capacité de les lier entre elles et de leur donner un sens. Ayez confiance !

Généalogie du cerveau humain

Notre ancêtre le plus lointain, la bactérie, n'avait pas de cerveau, n'en a toujours pas, et pourtant, à sa façon, elle mange, dort, vit.

Il y a trois milliards d'années, un petit animal pluricellulaire, l'éponge de mer, crée la communication entre deux cellules : la fonction synaptique, base de toute intelligence et c'est déjà un cerveau.

Puis Urbilateria, ver marin, qui vivait il y a plus de six cents millions d'années, aurait été le premier à posséder un système nerveux. Il semblerait que nous ayons hérité notre cerveau reptilien de ce ver marin.

Ce cerveau a continué à évoluer en complexité et en puissance, et quand les descendants d'Urbilateria ont décidé de coloniser la terre ferme et avec la naissance des premiers mammifères, il y a environ soixante-cinq millions d'années, ils ont progressivement dû créer un nouveau cerveau plus adapté à leur nouvelle situation : le cerveau limbique ou paléo-mammalien.

Mais c'est surtout durant les cinq à sept derniers millions d'années que le cerveau humain a subi les transformations qui nous intéressent, depuis que nous, les Australopithèques, sommes devenus plus intelligents que les chimpanzés avec la création d'un troisième étage de cerveau : le néocortex.

Ces trois cerveaux possèdent chacun un rôle différent et complémentaire, ils interagissent en permanence et il est préférable de connaître leur fonction pour s'adresser à celui qui peut rendre le service dont vous avez besoin.

Le cerveau reptilien (ou tronc cérébral)

Il contient le savoir ancestral de notre époque aquatique. Il est obsédé par la survie. Une même situation d'attaque entraînera toujours la même réponse de survie. Cette réponse est immédiate, semblable à un réflexe. Les réponses n'évoluent ni avec l'expérience, ni avec le temps, aucun moyen de le changer.

Il gère les fonctions vitales – respiration, rythme cardiaque, température... – et les besoins naturels – boire, manger, se reproduire...

Encore aujourd'hui, lors de situations liées à ces peurs ancestrales de survie, il prend automatiquement le dessus sur les deux autres cerveaux. C'est lui notre instinct de survie.

On ne peut pas changer sa réaction, mais on peut changer le niveau de déclenchement de cette réaction.

On peut agir sur les muscles qu'il contrôle : cœur, poumons, estomac, intestins... Il accepte les ordres, mais ne les suit que pendant quelques jours et la manœuvre doit être répétée régulièrement.

Le cerveau paléo-mammalien (ou limbique)

Il est le siège des croyances et des valeurs. Il sert à différencier le bien du mal.

Sa fonction principale est la bonne adaptation à l'environnement social, le regard des autres est important.

Toute situation est un état émotionnel et les relations sont envisagées en termes de hiérarchie, dominant-dominé, bien-mal, beau-laid, juste-pas juste, bon-mauvais... Il commande les systèmes de croyances comme la motivation, la réussite et l'échec, et donc la sensation de récompense et de punition.

Il réagit instinctivement à la peur qui pourrait perturber sa tranquillité : territorialité, respect de la hiérarchie, besoin et amour du groupe, confiance dans le leader...

Ce cerveau communique de manière unilatérale vers le néocortex et, si un ressenti est trop fort, il « coupe » les fonctions cognitives d'interprétation et de traitement du néocortex, c'est le cerveau reptilien qui reprend le contrôle et déclenche les comportements de survie.

Heureusement, on peut le manipuler très facilement, une fois les paramètres visuels, auditifs et kinesthésiques liés aux émotions identifiés. En changeant ces paramètres, vous changerez l'état émotionnel d'une situation et donc la réponse à cette situation.

En changeant les croyances que vous avez sur l'amour, la mort, la beauté, la réussite... vous envisagerez l'avenir avec un autre angle de vue, donc de nouvelles attitudes.

NOTRE cerveau, le néocortex

C'est notre capacité à canaliser nos passions, c'est-à-dire à « maîtriser la bête qui est en nous ». C'est la zone du cerveau qui imagine, se projette dans le futur et adapte nos prises de décision, il ne juge pas nos valeurs, il les adapte en permanence à l'idée qu'il a de notre avenir en fonction de nos pensées.

Il gère donc notre intelligence pratique, hors état de panique, et notre souplesse d'imagination, c'est notre aptitude à changer et à apprendre.

On a pris l'habitude de dire que l'hémisphère gauche est le siège du réel et l'hémisphère droit le siège de l'imagination. C'est vraisemblablement faux, parce que l'on sait maintenant que c'est l'ensemble du cerveau qui s'active et qui est impliqué dans chaque décision, et que « un morceau » de mémoire est en fait éparpillé un peu partout dans le cerveau. Donc en fait, on n'en sait rien, mais puisque c'est généralement admis, je me

suis servi de cette cartographie pour installer Manoir VALANCE dans la partie droite du cerveau, siège supposé de la créativité subconsciente.

Grâce aux neurones miroir, il ne fait pas de différence entre vécu et imaginé, et c'est là l'un des secrets de l'hypnose : recréer à l'intérieur de ce cerveau les images, sons et sensations du monde extérieur, il les accepte comme réelles et les enregistre comme telles.

Il traite de cinq à neuf informations en même temps et, pour ne pas saturer son réseau, il automatise le plus possible, ce que nous appelons apprendre, mais une fois appris, il ne sait pas désapprendre. Essayez donc de désapprendre le français !

Comment apprend-il ? Exemple, la mode : comme il n'a pas de notion, il ne fait pas de différence entre beau et laid, c'est vous qui la faites, lui se contente d'enregistrer les modifications que vous apportez à cette notion. Ce que vous trouviez à la mode il y a vingt ans est certainement ridicule aujourd'hui. Il va donc accepter sans négocier les nouvelles liaisons entre neurones, en faire des chaînes/réflexes qui vont s'assembler en troncs neuronaux/automatismes. C'est sa façon de libérer de l'espace de connexion pour que vous puissiez penser à autre chose.

La logique de chaque cerveau lui est propre et dépend des connexions qui se sont faites au cours de votre vie, votre éducation, votre milieu social... et que vous avez associées à « bonne attitude ». Cette chaîne logique va dans les deux sens sans se poser de question, et c'est là que vous avez le choix de votre avenir. Changez votre idée d'une « bonne attitude » et il crée de nouvelles connexions, créez de nouvelles connexions et il change votre idée d'une « bonne attitude ».

Plus vous aurez d'imagination, plus vous aurez de choix, et plus vite vous changerez. Rêvez votre vie et vous vivrez vos rêves !

L'important pour ce cerveau est de savoir ce que vous voulez et il s'adaptera. Alors, vous avez envie de quoi pour les cinquante ans qui viennent ?

C'est la nuit que le cerveau change

Quel est le rôle du sommeil ?

Qui gère votre corps pendant que vous dormez ? C'est votre subconscient qui gère !

Que fait-il pendant que vous dormez ? Il nettoie l'intérieur de votre corps et le prépare pour le lendemain.

Dans la journée, les muscles brûlent du « carburant », les poumons éliminent les toxines, le foie filtre le sang, les reins...

Seulement voilà : les muscles gardent entre 10 et 30 % des déchets de combustion du carburant, les poumons n'évacuent pas toutes les toxines...

C'est donc la nuit que se fait le grand nettoyage, un peu comme dans une grande tour de bureaux qui s'anime la nuit, ce sont les équipes d'entretien et de nettoyage qui s'activent et quand les employés arrivent le matin, tout fonctionne et tout est propre.

Et pour qu'il puisse nettoyer, votre subconscient a besoin que les muscles soient les plus lâches possibles. Plus les muscles sont détendus, plus le sang circule facilement et nettoie.

Relaxation musculaire pour le ramassage des déchets de combustion des muscles. Mais aussi et surtout nettoyage général des organes, principalement du foie, et préparation musculaire du gros intestin pour l'évacuation matinale.

Si vous vous endormez les muscles tendus, il y a de fortes chances pour qu'ils le restent toute la nuit et vous vous réveillez physiquement fatigué. Pour maigrir, c'est important que votre intérieur soit propre, si vos muscles sont encrassés, ils stockent des déchets de combustion et du gras et sont donc plus gros ; si vos organes sont encrassés, le système

lymphatique ne peut pas nettoyer correctement et stocke les toxines dans le gras autour des ganglions. Nous verrons cela plus loin.

Et qui gère votre cerveau pendant que vous dormez et rêvez ? C'est toujours votre subconscient qui gère !

Que fait-il ? Il nettoie votre cerveau et le prépare pour le lendemain !

Quand vous vous endormez, votre corps se détend et votre cerveau s'apaise, ils s'endorment tous les deux et vous vous réveillez le lendemain matin comme par enchantement sans vous souvenir de grand-chose. Votre corps est plein d'énergie et votre cerveau se réveille doucement. Le cas échéant, vous activez son réveil d'un grand bol de café. C'est parfait. Vous êtes prêt pour l'action !

Que s'est-il passé pendant ces quelques heures ? De temps en temps, il se réveille. Quatre à cinq fois par nuit, discrètement, en essayant de ne pas déranger le corps. Et il profite de ce moment de calme pour organiser ses mémoires et se mettre à jour pour le lendemain !

Ces périodes où le corps dort et où le cerveau s'active s'appellent les rêves, en terme technique : le sommeil paradoxal. C'est le nom que l'on donne à ces périodes du sommeil qui correspondent aussi à ce que l'on appelle : le monde des rêves.

Le corps dort, le cerveau vit. Comme pendant une séance d'hypnose !

Le cerveau a même une très grosse activité pendant ce sommeil paradoxal, il profite du calme du corps ; il n'est plus perturbé par les informations de l'extérieur, il peut classer ses dossiers.

Il va surtout examiner les informations reçues pendant la journée et s'organiser pour les ranger selon leur ordre d'importance. En fait, il va associer ces informations à des émotions ou à de l'indifférence, et c'est là qu'il peut vous aider à perdre vos mauvaises habitudes.

Rappelez-vous l'ordinateur, quand vous arrêtez un dossier, il vous demande si vous voulez l'enregistrer. Où ? Si vous êtes sur Internet, si vous voulez les mises à jour des programmes... L'avantage que nous avons par rapport à l'ordinateur, c'est que nous pouvons intervenir sur l'importance et l'ordre d'importance des informations.

Voyons comment devenir programmeur de cerveau.

À quoi sert le sommeil paradoxal ?

Ce « sommeil actif » intervient quatre à cinq fois par nuit et chaque phase dure de dix à vingt minutes chacune, en fonction du travail à effectuer.

La 1^{re} phase du sommeil paradoxal

Au moment de l'endormissement, l'activité électrique de votre cerveau baisse jusqu'à atteindre les 7 hertz, ce qui est la fréquence idéale pour s'endormir. À ce moment, il va subitement envoyer une onde électrique d'environ 100 hertz pendant un millième de seconde, c'est comme cela que votre cerveau vide la mémoire à court terme de la journée, une grosse secousse et les neurones mal connectés de la journée se détachent.

La 2^e phase du sommeil paradoxal

Il classe et archive les informations qui ont retenu l'attention de l'esprit conscient dans la journée que vous venez de vivre :

- soit en augmentant le stock d'images, de sons, de sensations,
- soit en renforçant un réflexe existant,
- soit en complétant et en adaptant un automatisme existant.

Et il efface la journée passée, c'est l'oubli, que l'on nomme aussi le pardon ou l'expérience. Nous verrons plus loin comment transformer les notions culpabilisantes ou troublantes d'oubli et de pardon en notions d'expériences enrichissantes.

La 3^e phase du sommeil paradoxal

Votre cerveau va « revivre » les quatre dernières premières phases des quatre nuits précédentes. 70 % de ce temps est consacré à la première phase de sommeil paradoxal d'il y a quatre nuits, cela lui permet de

déceler les répétitions dans les nouvelles informations : pour lui, les images, sons ou sensations qui se répètent de façon régulière mais aussi la répétition d'états émotionnels liés à ces mêmes stimuli. ET s'il y a persistance de répétition entre une image ou un son ou une sensation et un état émotionnel, il crée un nouveau réflexe.

S'il y a des connexions répétées entre plusieurs réflexes, il commence à créer un nouvel automatisme.

Toutes les informations d'il y a quatre jours ont été rangées, voilà pourquoi votre cerveau a une cadence de quatre jours, et que vous ne pouvez pas apprendre à conduire en prenant une leçon tous les mois, ni vingt leçons en deux jours.

La 4^e phase du sommeil paradoxal

C'est la phase du sommeil paradoxal la moins connue et la plus importante, elle intervient vers 3 ou 4 heures du matin et c'est aussi à cause d'elle que beaucoup de personnes se réveillent vers ces heures-là. Il va faire des allers-retours entre les informations stockées, votre passé, et l'anticipation créée par votre imagination, votre avenir.

C'est aussi grâce à ces allers-retours qu'il associe des réflexes et crée les automatismes dont vous allez avoir besoin dans votre futur, votre cerveau doit scanner l'ensemble de vos informations et les regrouper : pour lui, cela s'appelle « optimisation des réseaux les plus utilisés », pour vous « apprendre ».

C'est à cause de cette activité que les personnes qui ont des souvenirs non transformés en expérience ou qui n'ont pas pris la peine d'anticiper leur avenir se réveillent : leur cerveau peut avoir peur de revivre ces expériences traumatisantes ou il s'ennuie, et comme le corps commence à être reposé, à la moindre sollicitation, pipi, faim... lui et votre corps se réveillent vraiment.

Autre option non confirmée : comme un ordinateur branché en permanence sur Internet et qui met à jour vos programmes pendant la nuit, en adaptant vos fichiers sans les déranger, peut-être que cette phase

du sommeil paradoxal est une porte des étoiles et que votre cerveau se met en contact avec l'inconscient universel ou... Une justification du « Demande et tu recevras » qui lui permettrait d'envoyer une onde porteuse d'une question à laquelle il n'a pas de réponse dans votre stock d'informations et de recevoir une réponse de la part de..., une radio le fait bien, ce que les gens appellent les miracles, la synchronicité, la chance, les coïncidences...

La 5^e phase du sommeil paradoxal

Votre cerveau va « vivre » votre journée à l'avance : vous avez bien un carnet de rendez-vous où vous avez prévu des choses. Il le sait : rappelez-vous que votre cerveau, c'est vous.

Et puis, nos journées se ressemblent toutes tellement ! Ce qui lui permet de sélectionner les automatismes dont vous allez avoir besoin pour vivre et il crée une pré-ombre des images, sons ou sensations que vous avez prévu de vivre ce jour, ce qui a pour effet de supprimer la surprise et de vous faire vivre dans une sécurité cérébrale. Eh oui ! c'est l'une des fonctions du cerveau, le rêve prémonitoire : vous êtes dans une situation connue et il peut regarder, voir, entendre, goûter, sentir toucher la vie et rentrer des informations nouvelles qui seront traitées la nuit suivante. Il ne vous fera remarquer que ce qui n'est pas prévu, cela lui permet de rester vigilant et de pouvoir vous intéresser à ce qui se passe autour de vous. La base du principe zen « Ici et maintenant ». Et ainsi de suite, nuit après nuit, il s'adapte.

Au réveil

Si vous vous souvenez de vos rêves, et que vous savez les analyser, ils vous permettront de répondre aux questions qui vous préoccupent le plus : c'est la réponse de votre subconscient.

Si vous ne vous souvenez pas de vos rêves, vous aurez parfois durant la journée des sensations de déjà-vu ou de déjà-vécu, ce sera aussi la réponse de votre subconscient.

Manoir VALANCE est une technique qui va vous permettre de programmer votre sommeil paradoxal pour apprendre plus vite et vivre la réalité que vous aurez anticipée pendant vos séances.

Ces trois cerveaux travaillent ensemble

La comparaison est de plus en plus flatteuse, donc pour une meilleure compréhension, je vais créer un parallèle entre notre cerveau et un ordinateur.

Comme votre cerveau :

- il ne reçoit des informations que de l'extérieur ; pour le moment !
- il fonctionne avec des programmes qui sont déjà installés quand vous l'achetez, mais vous pouvez en acheter d'autres ou en créer, si vous avez appris à programmer ;
- il a des programmes qui sont sur le bureau et que vous pouvez activer d'un clic, et d'autres qui sont dans les mémoires, mais que vous pouvez faire figurer sur le bureau si vous le voulez ;
- il sauvegarde et stocke les informations dans des mémoires ;
- il a une certaine capacité de calcul que vous pouvez augmenter.

Clavier, souris, micro, haut-parleurs, caméra

Œil, oreille, peau, nez, langue

C'est la partie qui assure, par l'intermédiaire de nos sens, le contact permanent avec le monde extérieur et qui nous permet de sélectionner les informations.

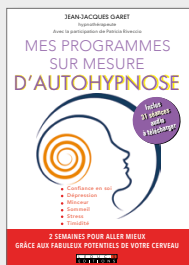
Le bureau d'accueil

Notre conscient

Les automatismes dont on se sert tous les jours

Grâce à la capacité de la cinquième phase du sommeil paradoxal d'anticiper et d'activer dès le matin les automatismes dont vous allez vous servir durant la journée.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Mes programmes sur mesure d'autohypnose
Jean-Jacques Garett



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LE D U C . S
E D I T I O N S