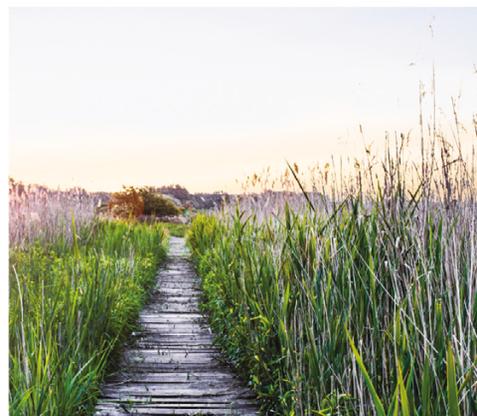


JEAN-MICHEL JAKOBOWICZ
Hypnothérapeute

MA BIBLE DE L'HYPNOSE ET DE L'AUTOHYPNOSE



INCLUS

**81 SÉANCES AUDIO
D'AUTOHYPNOSE À
TÉLÉCHARGER**

- LE MODE D'EMPLOI PAS À PAS D'UNE MÉTHODE SIMPLE ET NATURELLE
- ANXIÉTÉ, ADDICTIONS, INSOMNIES, CONCENTRATION : TOUTES LES SOLUTIONS DE GUÉRISON
- ATTEINDRE FACILEMENT VOS OBJECTIFS GRÂCE AUX TRANSES

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

L'autohypnose est une méthode unique et à la portée de tous, qui vous permet d'être votre propre thérapeute. Lorsque vous vous mettez à rêvasser, que vos pensées vagabondent, vous entrez déjà dans une sorte de transe très proche de l'autohypnose ! Apprenez simplement à rendre cette transe positive et utilisez-la pour atteindre vos objectifs !

Découvrez dans cette bible complète :

- **Comment fonctionne concrètement l'hypnose**, cet état modifié de conscience qui vous permet d'utiliser les capacités naturelles de votre cerveau à se détendre, se régénérer et vous guérir.
- **Comment bien se préparer et créer vos propres transes pour régler vos problèmes** : anxiété, manque de confiance en soi, phobies, insomnies, addictions, douleurs chroniques, perte de poids, deuil, etc.
- **De nombreux témoignages commentés, exemples de transes et exercices** pour vous guider sur le chemin du mieux-être au quotidien.

PEUR PERFORMANCE CRÉATIVITÉ
TIMIDITÉ CONCENTRATION ALLERGIES SPORT
PHOBIE ESTIME DE SOI TRAC HYPERACTIVITÉ
SOULAGER SON DOS
BURN-OUT STRESS SOMMEIL
GROSSESSE ENFANCE ADOLESCENCE RÉUSSITE

BONUS
81 SÉANCES AUDIO
DE TRANSES
À TÉLÉCHARGER
GRATUITEMENT !



Jean-Michel Jakobowicz est hypnothérapeute et exerce à Genève. Il est l'auteur de plusieurs best-sellers dont *Vive l'autohypnose ! C'est malin*. Retrouvez-le sur son blog dédié à l'autohypnose : www.desimaginaires.com

La bible indispensable pour trouver en soi les ressources pour aller mieux !

ISBN 979-10-285-0335-2



25 euros
Prix TTC France

9 791028 503352

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

design : WWW.AGENCE-SUPERNOVA.COM
Photos : © Shutterstock

Photo auteur : Hermance Triay

RAYON : DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

MA **BIBLE** DE
L'HYPNOSE ET DE
L'AUTOHYPNOSE

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Hypnose douce pour vos enfants, 2017
Réussir sa vie amoureuse avec l'autohypnose, 2016
Les secrets de la PNL, c'est malin, 2016
Surmontez vos peurs, c'est malin, 2016
Le meilleur du développement personnel, c'est malin, 2015
Vive l'autohypnose ! c'est malin, 2015
L'autohypnose, c'est malin, 2014

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<http://leduc.force.com/lecteur>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Certains passages de cet ouvrage et certains enregistrements de tranches sont déjà
parus dans *Vive l'autohypnose ! c'est malin* (2015), *Réussir sa vie amoureuse
avec l'autohypnose* (2016) et *Hypnose douce pour vos enfants* (2017).

Édition : Caroline Faït

Maquette : Elisabeth Chardin / Illustrations : Delétraz, Fotolia

© 2017 Leduc.s Éditions
29 boulevard Raspail
75007 Paris – France
ISBN : 979-10-285-0335-2

JEAN-MICHEL JAKOBOWICZ

MA **BIBLE** DE
L'HYPNOSE ET DE
L'AUTOHYPNOSE



Téléchargez et écoutez
les 81 tranches !
Rendez-vous p. 480.

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

SOMMAIRE

Avertissement	10
Ce que vous allez trouver dans ce livre	11
PREMIÈRE PARTIE : DE L'HYPNOSE	13
Une brève histoire de l'hypnose	15
Les différents courants de l'hypnose moderne	23
L'état des connaissances sur le cerveau, l'esprit et l'hypnose	27
Comment l'hypnose et l'autohypnose fonctionnent-elles ?	37
DEUXIÈME PARTIE : BIEN SE PRÉPARER À LA TRANSE	45
Autohypnose ou hypnose ?	47
Le choix de l'hypnose	49
Déterminer son objectif	53
Pour entrer plus facilement dans le voyage hypnotique : l'EFT	63
Planifier sa séance d'autohypnose	69
Trouver son lieu-refuge	73
La transe à la portée de tous	77
TROISIÈME PARTIE : 81 TROUBLES ET MAUX ET 81 TRANSES POUR VOYAGER VERS LE MIEUX-ÊTRE	91
Mode d'emploi de cette troisième partie	93
Le manque de confiance en soi et la mauvaise image de soi-même	99
Le stress, le burn-out et la dépression	133
Les peurs, les phobies, les angoisses et les crises de panique	169
Les deuils	225
Le corps	239
Le sommeil	279
Les problèmes alimentaires	293
Les dépendances	313
Les relations amoureuses et le couple	331
La maternité	375
L'hypnose douce pour les enfants	401
Les jeunes : adolescents et jeunes adultes	427
ANNEXES	460
FAQ	461
Index des troubles, des maux, des difficultés et des situations problématiques	465
Table des matières	471

*Ce livre est pour toi mon David, pour tes 18 ans,
avec toute ma tendresse.*

AVERTISSEMENT

L'hypnose et l'autohypnose sont des techniques très efficaces pour venir à bout de nombreuses problématiques aussi bien physiques que psychologiques, mais elles ne sauraient remplacer une consultation médicale quand celle-ci est nécessaire.

De même, vous observerez, en utilisant l'hypnose et l'autohypnose, que vos maux vont évoluer très rapidement vers un mieux-être, mais il n'est pas recommandé d'abandonner un traitement médicamenteux prescrit par votre médecin sans le consulter au préalable.

Ce sont là des mesures de prudence que je répète à tous mes patients. Rappelez-vous cependant qu'en dernier ressort, c'est à vous, et uniquement à vous, de décider ce qui est bon pour vous, pour votre santé, pour votre bien-être.

CE QUE VOUS ALLEZ TROUVER DANS CE LIVRE

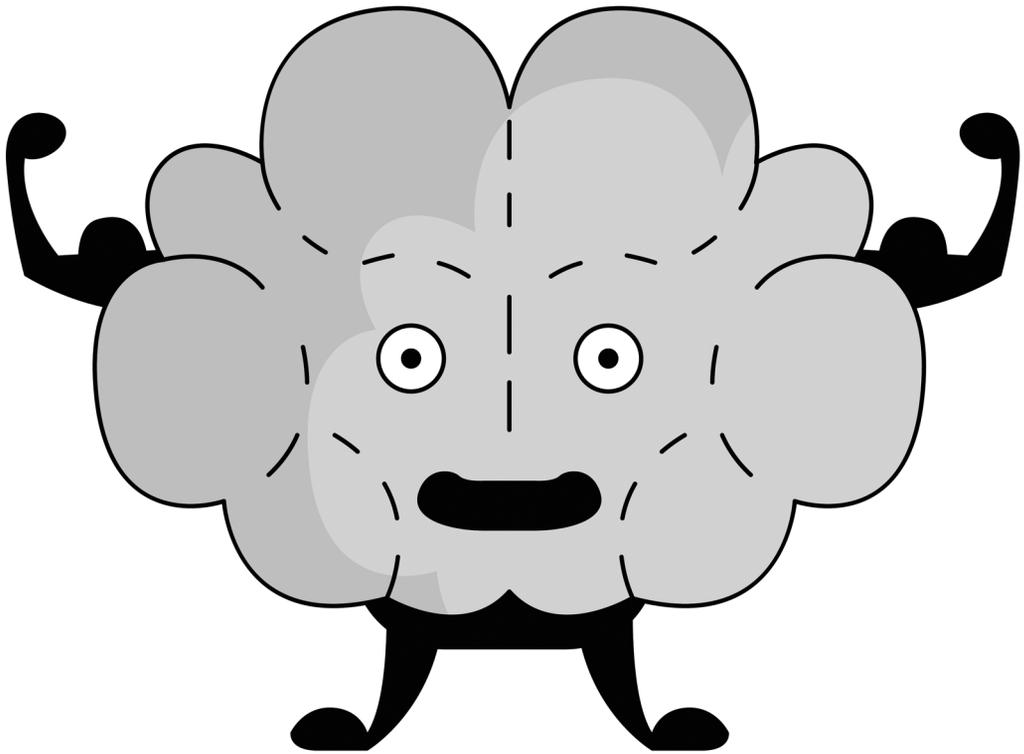
Mon but en écrivant cette « bible » n'est pas uniquement de vous communiquer mes idées sur l'hypnose, la façon dont elle fonctionne et ses aspects théoriques. Comme a pu le dire Milton Erickson, le père de l'hypnose moderne, il y a autant de formes d'hypnose qu'il y a d'hypnothérapeutes. Vouloir établir des vérités absolues est alors aussi vain qu'absurde.

Ce livre est d'abord destiné à vous aider à résoudre les problèmes que vous pouvez rencontrer dans votre vie de tous les jours, que ceux-ci soient physiques, affectifs ou psychologiques. Guide pratique, il vous apprendra à utiliser au mieux vos énormes capacités intérieures pour vous permettre de vous soigner vous-même grâce à l'autohypnose.

Ce livre est divisé en trois parties. La première partie vous donnera une idée générale de ce que sont l'hypnose et l'autohypnose, leur histoire, leurs différentes formes, ainsi que la façon de les pratiquer. Même si certains passages pourront vous paraître quelque peu théoriques, son but est de vous donner un aperçu concret de ce que sont ces deux techniques, à la fois semblables et complémentaires.

La deuxième partie consiste en une préparation au voyage vers le mieux-être. Elle vous apportera des clés pour définir vos objectifs. Vous allez ainsi découvrir qu'une baguette magique virtuelle peut vous aider à trouver votre chemin vers ce mieux-être. Vous découvrirez également les nombreuses façons d'atteindre ce qu'en hypnose on nomme un « état de conscience modifiée » et qu'en général on appelle une « transe ».

La troisième partie de ce livre, et de loin la plus importante, est consacrée aux problèmes et pathologies dont vous pouvez souffrir. Pour chacun d'entre eux, je vous indique un certain nombre d'exercices à faire et à refaire. Je les ai élaborés sur la base de cas concrets que j'ai pu voir défiler au fil des années dans mon cabinet. Ces exercices sont simples. Grâce à eux, vous pourrez faire évoluer les problèmes et pathologies qui sont les vôtres afin d'arriver à un mieux-être généralisé.



Partie 1

De l'hypnose



UNE BRÈVE HISTOIRE DE L'HYPNOSE

DE L'ANTIQUITÉ...

Même si l'hypnothérapie en tant que telle est une thérapie relativement récente, **les pratiques hypnotiques remontent à la nuit des temps**. Certains archéologues de la Préhistoire ont répertorié des dessins vieux de plus de 9 000 ans qui représenteraient des séances de conscience modifiée. Il y a plus de 4 000 ans de cela, dans l'Égypte ancienne, des « temples du sommeil » ou des « temples du rêve » existent déjà. On y guérit non seulement les maux physiques mais aussi les maux psychiques. Dans ces lieux, les malades sont mis dans un état de sommeil qui ressemble fortement à la transe. Le rêve est alors interprété et utilisé pour les aider à guérir. Dans la Grèce antique également, il existe des temples du sommeil qui permettent aux dieux de soigner les humains. D'ailleurs, **le mot « hypnose » vient du grec, Hypnos. Dieu du sommeil, Hypnos pouvait endormir aussi bien les hommes que les dieux**. C'est le seul à avoir été capable d'endormir Zeus lui-même. Les Romains poursuivent la tradition des temples du sommeil et les utilisent dans un but thérapeutique.

Les Indiens, les Chinois, les Perses et les Sumériens connaissent eux aussi cet état de conscience modifiée que l'on qualifie maintenant d'hypnose. Ainsi, comme les Égyptiens et les Grecs, les Indiens possèdent des temples du sommeil où le malade se rend pour une nuit afin de méditer, communiquer avec les dieux et finalement guérir.

... À LA RENAISSANCE...

C'est au début du xvi^e siècle que naît l'hypnose à proprement parler. À l'époque, on ne parle pas vraiment d'hypnose mais plutôt de magnétisme. C'est ainsi que vers dans la première moitié du xvi^e siècle, un Suisse du nom de **Paracelse** utilise des aimants pour guérir ses patients. Il passe ces aimants sur le corps du malade pour en chasser le mal.

Paracelse a de nombreux successeurs, en particulier, à la fin du XVIII^e siècle, un médecin allemand, **Franz Anton Mesmer**, qui étudie ce qu'il appelle le magnétisme animal. Pour lui, s'il existe des magnétismes minéraux, cosmiques ou planétaires, le corps humain ou celui des animaux dégagent eux aussi des forces magnétiques. L'une de ses premières expériences consiste à saigner l'un de ses patients puis à arrêter l'écoulement du sang en utilisant un aimant. Il obtient ensuite le même résultat avec un bâton magnétisé. Selon Mesmer, chaque personne aurait la capacité de guérir son prochain en faisant des passes magnétiques, c'est-à-dire en passant ses mains sur le corps du malade. Les résultats obtenus sont pour le moins surprenants. Ainsi, lors des traitements collectifs, ses passes magnétiques déclenchent des pertes de contrôle chez les personnes traitées qui éclatent d'un rire hystérique, s'évanouissent et sont prises de convulsions.

Dès cette époque, les méthodes de Mesmer suscitent des réactions très négatives de la part de la communauté scientifique qui n'y voit qu'une supercherie. Mis à part son rôle de précurseur, Mesmer a laissé une trace importante dans la langue anglaise puisque, aujourd'hui encore, les Anglo-Saxons utilisent le verbe « mesmerize », pour désigner l'action de fasciner, d'ensorceler ou d'hypnotiser.

L'un des plus célèbres disciples d'Anton Mesmer est **Armand Marie Jacques de Chastenot**, marquis de Puységur. Sa grande différence avec Mesmer, c'est qu'il est persuadé que le thérapeute n'est qu'un intermédiaire et que seul le malade parvient à se soigner lui-même. Dans les années 1780, dans son domaine, non loin de Soissons, en France, le marquis, ancien colonel d'artillerie, s'entraîne sur ses domestiques et ses paysans. Sa technique consiste à les mettre en transe pour leur permettre de guérir. Lors de l'une de ces trances, il s'aperçoit que l'un des paysans qu'il traite fait des crises de « somnambulisme » (c'est ainsi qu'il nomme un état où le patient demeure conscient tout en étant profondément endormi). Il forme de nombreux adeptes mais lui aussi est fortement critiqué par les médecins officiels.

Disciple du marquis de Puységur, **l'abbé Faria** met en évidence le caractère purement naturel de l'hypnose. Il place l'accent sur l'importance des suggestions et des autosuggestions. Pour l'abbé Faria, comme pour le marquis, tout vient de la personne elle-même, et se développe dans son imagination. Selon lui, le « magnétisme » est une forme de sommeil.

Quelques années plus tard, en 1829, un chirurgien français, **Jules Germain Cloquet**, pratique une ablation d'un sein atteint d'une tumeur sous sommeil « magnétique ». La patiente, Mme Flandin, âgée de soixante-quatre ans, est, d'après le rapport qu'il fait de l'opération, maigre, faible, asthmatique, et est affectée d'un cancer du sein droit. Elle

est hypnotisée par son médecin traitant, **le docteur Chapelain**. Au cours de l'opération, qui dure de dix à douze minutes, elle ne ressent aucune douleur. Pendant tout ce temps, la malade continue à s'entretenir tranquillement avec le chirurgien et ne donne pas le plus léger signe de sensibilité. Aucun mouvement dans les membres ou dans les traits, aucun changement dans la respiration ni dans la voix ne se manifestent. Elle reste en état d'hypnose pendant deux jours et, à son réveil, elle n'a aucune idée de ce qui s'est passé. De même, des médecins anglais vont se livrer à un certain nombre d'opérations en utilisant l'hypnose.

L'apparition du chloroforme, vers 1850, qui permet un endormissement systématique du patient, éclipse l'hypnose thérapeutique. En effet, les médecins trouvent beaucoup plus facile d'utiliser un produit chimique pour anesthésier leurs patients que de passer du temps à les « endormir » en utilisant des techniques que tous sont loin de reconnaître comme étant efficaces.

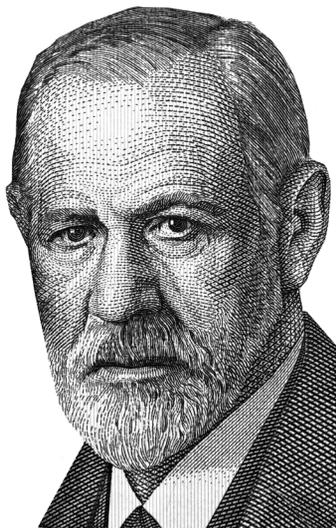
James Braid, un chirurgien écossais né à la fin du XVIII^e siècle, est considéré par certains comme le premier vrai hypnotérapeute des temps modernes. Il utilise un objet brillant ou son doigt pour hypnotiser ses patients. C'en est fini de la notion de magnétisme animal ; on passe à la notion d'hypnose à proprement parler. De plus, James Braid innove en utilisant la suggestion verbale pour soigner ses patients en état de transe. Il a de nombreux disciples, comme le professeur Charcot, à Paris, ou le docteur Liébeault et le docteur Bernheim, à Nancy, qui vont affiner les techniques de l'hypnothérapie.

L'un des grands moments de l'histoire de l'hypnose se situe à la fin du XIX^e siècle, plus précisément en 1882, quand **le professeur Charcot** présente à l'Académie des sciences sa fameuse note sur l'hypnose. À cette époque, il faut une certaine dose de courage à un professeur de médecine pour présenter à ses pairs une méthode qui est alors considérée comme une attraction foraine. Pour Charcot, qui dirige, entre autres, un service qui soigne des hystériques à l'hôpital de la Salpêtrière à Paris, les meilleurs sujets pour l'hypnose sont les hystériques. Selon lui, hypnose et hystérie sont intimement liées, l'hypnose n'étant rien d'autre qu'une manifestation pour le moins surprenante de l'état mental des hystériques.

À la même époque, à 400 km de Paris, à Nancy, **le docteur Ambroise-Auguste Liébeault**, un médecin de campagne, défend la théorie que l'hypnose est un phénomène naturel induit par la suggestion et non le résultat d'un quelconque magnétisme. Il est persuadé que l'hypnose est avant tout un phénomène psychologique. Il a étudié les similarités qui existent entre le sommeil et la transe et s'est aperçu que la transe peut être générée

par la suggestion. Très rapidement, il est rejoint par le docteur Hippolyte Bernheim, un neurologue de renom qui l'aide à développer l'hypnose thérapeutique telle que nous la connaissons aujourd'hui.

... JUSQU'AUX TEMPS MODERNES



Sigmund Freud a été pendant toute sa vie un fervent admirateur de l'hypnose. Il a tout d'abord étudié avec le professeur Charcot à la Salpêtrière puis s'est intéressé aux résultats de l'École de Nancy. Pour lui, l'hypnose doit permettre à ses patients de faire remonter à la surface des souvenirs enfouis dans leur inconscient. Comme il est un piètre hypnotiseur, à quarante ans, Freud rejette l'induction hypnotique et la remplace par une imposition des mains sur le front de ses patients de façon à établir une relation étroite entre le thérapeute et son malade. Par la suite, il va préférer une association libre avec le patient où ce dernier raconte spontanément ses souvenirs et ses rêves.

Un autre Français joue un rôle important dans le développement de l'hypnose. Il s'agit d'**Émile Coué**. Pharmacien de son état, il s'intéresse très vite aux travaux de l'École de Nancy et devient l'un des pionniers de l'utilisation de l'autosuggestion. Sa phrase la plus fameuse est : « Tous les jours, à tout point de vue, je vais de mieux en mieux. » Cette phrase est à répéter vingt fois le matin et vingt fois le soir, pour conditionner l'imaginaire d'une manière favorable. Coué est persuadé que ce n'est pas lui qui soigne les gens mais qu'il est simplement là pour permettre aux malades de se soigner eux-mêmes. En cela, il est un précurseur de certaines théories modernes qui revendiquent que l'hypnose en elle-même n'existe pas et que seule l'autohypnose permet de guérir. Selon lui, et c'est son intuition la plus importante, l'imagination est toujours plus puissante que la volonté. Par exemple, si vous demandez à quelqu'un de traverser un petit espace sur une planche en bois les yeux fermés, il le fera sans hésiter ; si par contre vous lui demandez de fermer les yeux et vous lui dites d'imaginer que cette planche est suspendue à plusieurs mètres au-dessus du sol, entre deux immeubles par exemple, cette personne va se mettre à trembler et aura des difficultés à avancer sur la planche. De plus, Coué, en tant que pharmacien a anticipé la notion de placebo. Ainsi, lorsqu'il délivre un traitement, il ne manque pas d'ajouter à son client une phrase telle que : « Vous allez voir, ceci vous fera beaucoup de bien... Et ce n'est qu'un début ! » Cette

méthode, très simple se trouve aujourd'hui vérifiée. Des études ont montré que, suivant le lien qui existe entre le patient et son médecin, le même médicament va avoir un effet ou n'en aura que peu ou pas du tout. En poussant le raisonnement un peu plus loin, on pourrait ainsi en conclure qu'un médicament n'est pas toujours nécessaire pour guérir mais que la croyance en la guérison, elle, est indispensable.

L'hypnose revient sur le devant de la scène durant la première guerre mondiale. Les psychiatres réalisent alors que des soldats souffrant de traumatismes, tels que paralysie ou amnésie, qu'ils considèrent comme étant beaucoup plus de nature psychologique que physique, répondent très bien au traitement par l'hypnose.

Dans les années 1930, aux États-Unis, **Milton Erickson** donne ses lettres de noblesse à l'hypnose moderne. Psychiatre et psychologue, il rejette très tôt l'approche classique de la psychothérapie. Pour lui, le patient possède en lui-même toutes les ressources nécessaires pour vaincre les situations difficiles qu'il traverse. Le rôle du thérapeute est de mettre à jour et d'aider à développer les compétences et les ressources de chacun. Chaque patient est un individu à part entière. Il lui semble donc impossible d'utiliser des méthodes et des théories toutes faites pour soigner l'ensemble des malades qui viennent le voir. Chaque thérapeute devrait développer des méthodes sur mesure pour chacun de ses patients. C'est pourquoi il lui arrive fréquemment de dire à ses étudiants : « N'essayez surtout pas de faire du Milton Erickson, soyez vous-même. » L'hypnose doit s'appliquer non seulement aux patients mais au thérapeute lui-même, qui doit utiliser l'autohypnose pour accroître ses capacités d'observation de son patient.

De plus, il considère l'inconscient comme étant une partie intégrante de l'esprit du patient. Cet inconscient, au lieu de jouer les trouble-fête, est un réservoir de ressources qu'il est important d'utiliser pour aboutir à un mieux-être. L'inconscient est animé par ses propres intérêts et a ses propres réponses à des situations difficiles. Cet inconscient est capable d'apprendre, il est créatif et essaie, dans la mesure du possible, de trouver une solution. Il est de ce fait le seul capable d'amener des solutions aux problèmes rencontrés par les malades dans la vie tous les jours.

D'après Erickson, la transe, qui peut être indifféremment profonde ou superficielle, peu importe, est un phénomène tout à fait naturel. Elle permet de faire évoluer les comportements jugés néfastes. Par contre, à la différence des hypnotérapeutes classiques, Erickson est persuadé qu'il n'est pas possible de « convaincre » l'inconscient d'une façon autoritaire, c'est-à-dire en lui donnant des ordres. Cela ne peut que provoquer des réactions négatives ou des réactions de résistance de sa part. La méthode qu'il utilise consiste à offrir à l'inconscient des possibilités, des métaphores, des sym-

boles, et même des contradictions, que l'inconscient va décoder, interpréter et adapter aux situations en cours. L'hypnose telle que conçue par Milton Erickson va donner naissance à tout un mouvement qui existe encore et qui s'est développé d'une façon foisonnante à partir des années 1950.

ET AUJOURD'HUI ?

Pendant longtemps, l'hypnose a été considérée comme étant le domaine de charlatans. Si certains médecins se laissaient aller à l'utiliser, elle demeurait dans cette zone grise des médecines alternatives que l'on utilise en dernier recours, au même titre que les guérisseurs, les rebouteux ou les magnétiseurs. Milton Erickson lui avait donné des lettres de noblesse, néanmoins elle restait à l'écart de la médecine officielle et de ses hôpitaux.

Le changement qui s'est effectué ces dernières années est d'abord venu d'une demande de la part des patients plus que d'une acceptation spontanée du corps médical. Beaucoup de patients ont été déçus par l'approche allopathique qui ne parvient pas toujours à résoudre leurs problèmes ou dont les médicaments provoquent un tel nombre d'effets secondaires qu'ils en deviennent parfois plus dangereux que la maladie elle-même. Devant ce scepticisme et ce début de rejet, certains médecins, faisant fi du côté non scientifique de la théorie hypnotique, se sont lancés dans l'hypnose.

L'hypnose a acquis une telle respectabilité qu'elle s'est vu ouvrir les portes de l'université. Dans plusieurs d'entre elles, des cours d'hypnose sont proposés aux futurs médecins et au personnel médical et paramédical (psychologues, sages-femmes, chirurgiens-dentistes, kinésithérapeutes, infirmiers). Le but est de permettre aux praticiens, qu'ils soient privés ou publics, d'utiliser l'hypnose en particulier dans le domaine de la douleur, où elle permet de pratiquer certains actes médicaux, voire chirurgicaux, en toute sécurité et sans l'intervention de narcose, mais aussi dans le domaine de la psychiatrie ou de la psychothérapie.

Malgré ce regain d'intérêt, l'hypnose demeure une technique qui n'est, dans bien des cas, pas encore complètement prise au sérieux par le corps médical et la recherche, en particulier dans le domaine des neurosciences. Si certains chercheurs se sont lancés dans la difficile gageure d'essayer d'expliquer comment fonctionne l'hypnose, les connaissances dans le domaine du cerveau sont tellement limitées que cette recherche demeure marginale.



Cette ouverture de la médecine moderne à ces nouveaux types de thérapies est sans aucun doute liée aux faits que nous sommes arrivés à un stade où la médecine classique rencontre ses limites.

Comme le disait une de mes patientes, elle-même, professeur de médecine : « La médecine telle que nous la pratiquons actuellement n'est pas très loin de celle qu'utilisait le Docteur Diafoirus dans *Le Malade imaginaire* de Molière. Il reste de grands espaces vierges à défricher pour que naisse une nouvelle façon d'aider nos contemporains. »



LES DIFFÉRENTS COURANTS DE L'HYPNOSE MODERNE

L'HYPNOSE CLASSIQUE

L'hypnose classique est celle qui vous est sûrement la plus familière. C'est celle que l'on voit à la télévision et dans les spectacles, lorsque les hypnotiseurs, pour le plus grand plaisir du public, mettent des volontaires en transe et leur font faire des activités qui les ridiculisent dans la plupart des cas. Cette hypnose est essentiellement basée sur la position dominante et autoritaire de l'hypnotiseur. Ce dernier va donner des ordres et le volontaire, qui a été au préalable sélectionné suivant certains critères précis, va exécuter ce qui lui est demandé. Même si le spectacle est impressionnant, vous devez savoir que jamais l'hypnotiseur ne pourra faire faire au volontaire des actions allant à l'encontre de ses principes moraux. Ce que l'on voit dans les films, où l'hypnotiseur au regard féroce convainc une victime d'aller tuer telle ou telle personne, n'est que de la fiction.

LA SÉLECTION DES VOLONTAIRES LORS D'UN SPECTACLE

Lorsque vous voyez un spectacle d'hypnose, bien souvent, vous avez deux réactions possibles : l'une est de vous dire que tout ceci est truqué, que les volontaires n'en sont pas et que tout est arrangé à l'avance ; l'autre est de vous émerveiller devant un phénomène qui paraît magique. Le fin mot d'histoire, c'est que c'est un peu un mélange des deux... L'hypnotiseur va choisir sa future victime avec beaucoup de doigté, car **seules 5 à 10 % des personnes sont facilement hypnotisables**. Pour les 90 à 95 % restants, la tâche est beaucoup plus difficile, voire impossible. Pour ce faire, l'homme de spectacle dispose de toute une batterie de tests qu'il va utiliser de façon plus ou moins directe. Ces tests sont très simples et permettent de voir la sensibilité des différents participants. Il peut s'agir par

→

exemple de demander à chaque participant de coller ensemble deux doigts de chaque main puis de voir la facilité ou la difficulté qu'il a à décoller ses doigts alors que l'injonction de l'hypnotiseur est de les garder collés ensemble. D'autres tests demandent un contact direct avec les candidats à hypnotiser. L'hypnotiseur essaie par exemple de les faire chuter en avant ou en arrière, en leur ayant au préalable demandé de fermer les yeux. Il peut aussi essayer de voir comment le volontaire potentiel réagit à une catalepsie du bras – c'est-à-dire que la personne hypnotisée raidit son bras au point qu'elle ne peut plus le plier.

Parfois, certains hypnotiseurs vont utiliser un « ami » qu'ils savent être facilement hypnotisable de façon à ce qu'il donne l'exemple aux autres candidats. **L'inconscient de ces autres candidats réagit alors de façon mimétique** : si ça marche pour lui, pourquoi pas pour moi ? Par la suite, tout va se passer sous forme d'ordres donnés d'une voix suffisamment ferme pour que la personne hypnotisée y obéisse.

Cette hypnose de spectacle est à la base de l'hypnose moderne que nous connaissons. C'est à de tels hypnotiseurs que le professeur Charcot et d'autres grands médecins du début du xx^e siècle faisaient appel afin de faire leurs expériences sur les malades. Cette forme d'hypnose est toujours utilisée actuellement dans un but thérapeutique, même si sa forme plus « directive » et autoritaire peut parfois provoquer des réactions de blocage de la part de l'inconscient. Dans la pratique, il arrive fréquemment que l'hypnothérapeute utilise un mélange de techniques qui inclut cette approche.

L'HYPNOSE ERICKSONIENNE

L'hypnose ericksonienne tire son nom de son fondateur, Milton Erickson. Par opposition à l'hypnose classique, l'hypnose ericksonienne est non directionnelle et beaucoup plus douce. Au lieu d'utiliser un système d'ordres donnés par l'hypnothérapeute, en hypnose ericksonienne, les changements voulus sont suggérés à l'inconscient par l'intermédiaire de métaphores, qui parfois n'ont aucun rapport avec la situation ou le problème donné. On peut considérer qu'elle a un aspect subliminal. Elle va utiliser des mots qui vont enclencher le processus de changement et de guérison.

LA PROGRAMMATION NEUROLINGUISTIQUE (PNL)

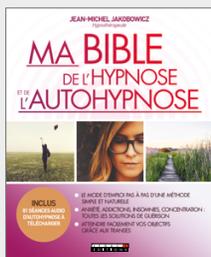
La programmation neurolinguistique, mise au point au début des années 1970 par deux psychologues dont l'un était informaticien, Richard Bandler, et l'autre linguiste, John Grinder, est un ensemble de techniques basé en partie sur les travaux de Milton Erickson, qui vise à améliorer les performances de l'individu, que ce soit dans le domaine des affaires, de la communication, ou de la santé. C'est une sorte de boîte à outils qui permet de changer les comportements et d'améliorer les capacités de tout individu. (Pour plus d'informations, vous pouvez vous reporter à mon livre paru aux éditions Leduc.s : *Les secrets de la PNL, c'est malin*, 2016.)

ET LES AUTRES...

Parmi les innombrables nouvelles formes d'hypnose qui coexistent actuellement, on peut citer en particulier la nouvelle hypnose, basée sur l'hypnose ericksonienne, qui laisse à l'individu le choix de ses objectifs et de la façon dont il désire évoluer durant la séance.

L'hypnose humaniste, quant à elle, cherche à réunifier la personne. En hypnose humaniste, le thérapeute est un accompagnateur dont le but est d'aider le patient à développer sa conscience afin de l'éveiller et de le réunifier.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Ma bible de l'hypnose et de l'autohypnose
Jean-Michel Jakobowicz



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