



Sommaire

I. COMPRENDRE L'HYPNOSE

Qu'est-ce que l'hypnose ?	7
Les idées reçues sur l'hypnose	9
Le fonctionnement de l'hypnose	11
L'autohypnose : principes et pratique	15

2. EN PRATIQUE : LES EXERCICES

Point méthodologique	18
Quelques conseils pour réaliser les exercices	19
Les acouphènes	22
Addictions (tabac, alcool, drogues)	26
Anxiété	31
♦ <i>L'anxiété généralisée</i>	32
♦ <i>Les attaques de panique</i>	36
Deuil et séparations	41
♦ <i>Le deuil d'un être cher</i>	42
♦ <i>Divorce et rupture amoureuse</i>	48
Douleurs chroniques	53
Gestion du poids	58
♦ <i>Surpoids et obésité</i>	59
♦ <i>Comportements alimentaires compulsifs</i>	67

Insomnies et troubles du sommeil	76
♦ <i>Insomnies</i>	76
♦ <i>Cauchemars</i>	82
Les phobies	85
♦ <i>Phobies spécifiques</i>	86
♦ <i>Phobies sociales</i>	91
Préparation à l'accouchement	97
Stress (bruxisme, psoriasis, eczéma, troubles digestifs)	103
Stress post-traumatique	109
Troubles alimentaires	117
♦ <i>Anorexie</i>	118
♦ <i>Boulimie</i>	127
♦ <i>Hyperphagie</i>	135
Troubles de l'attention et hyperactivité (TDAH)	142
Troubles de l'estime de soi	149
♦ <i>Image corporelle</i>	149
♦ <i>Confiance en soi</i>	156
♦ <i>Affirmation de soi</i>	164
Troubles du comportement (tics, bégaiement)	170
♦ <i>Tics</i>	171
♦ <i>Bégaiement</i>	174
Troubles obsessionnels compulsifs (TOC)	178
Troubles sexuels	184
♦ <i>Dysfonction érectile</i>	184
♦ <i>Problèmes de libido</i>	191
Conclusion	197
À propos de l'auteur	199



1

COMPRENDRE l'hypnose

QU'EST-CE QUE L'HYPNOSE ?

L'hypnose fascine et intrigue depuis des siècles. Cette pratique, qui tire son nom du grec *hypnos* signifiant sommeil, recouvre des aspects qui dépassent le simple état de conscience modifié. C'est aujourd'hui une approche thérapeutique reconnue et validée, utilisée dans de nombreux domaines de la santé.

L'hypnose se définit comme un état de conscience modifié naturel et physiologique, durant lequel des phénomènes de conscience sont temporairement contournés. Pendant cet état, la personne maintient sa capacité de jugement tout en accédant plus facilement à ses ressources inconscientes.

Contrairement aux idées reçues, il ne s'agit pas d'un état de sommeil, mais plutôt d'un état de concentration intense associé à une grande réceptivité.

L'autohypnose, comme son nom l'indique, permet de pratiquer seul après avoir appris les techniques appropriées. Cette autonomie représente un atout majeur pour maintenir les bénéfices thérapeutiques dans le temps et gérer certaines situations du quotidien.

◆ LES CARACTÉRISTIQUES DE L'ÉTAT HYPNOTIQUE

L'état hypnotique se caractérise par plusieurs éléments distinctifs. La personne expérimente une focalisation intense de son attention, accompagnée d'une diminution de la conscience périphérique. Sa perception du temps et de l'espace peut se modifier, tandis que son corps atteint un état de relaxation profonde.

La réceptivité aux suggestions augmente considérablement durant cette expérience. Les suggestions, formulées de manière positive et adaptée, permettent d'accéder à des ressources intérieures souvent inexploitées en état de conscience ordinaire.

INSOMNIES ET TROUBLES DU SOMMEIL

Les insomnies et troubles du sommeil sont des perturbations du cycle naturel de sommeil-éveil, caractérisées par des difficultés à s'endormir, à rester endormi, ou à obtenir un sommeil réparateur. Ces troubles peuvent avoir des impacts significatifs sur la santé physique et mentale, affectant la concentration, l'humeur et la qualité de vie globale.

L'hypnose permet de :

- Induire un état de relaxation profonde propice au sommeil.
- Réduire l'anxiété et les pensées intrusives qui perturbent souvent l'endormissement.
- Reprogrammer les habitudes de sommeil et les rythmes circadiens.
- Améliorer la qualité et la durée du sommeil.
- Développer des techniques d'apaisement en autonomie pour favoriser un sommeil naturel.

Ce chapitre propose des exercices d'autohypnose spécifiquement conçus pour vous aider à retrouver un sommeil de qualité, en travaillant sur les aspects mentaux et émotionnels qui influencent votre repos nocturne.

INSOMNIES

L'insomnie est un trouble du sommeil caractérisé par des difficultés à s'endormir, à rester endormi ou à obtenir un sommeil réparateur, malgré des conditions favorables. Elle peut être occasionnelle ou chronique, et a des impacts significatifs sur la qualité de vie.

L'HISTOIRE D'ÉMILIE

Émilie, 42 ans, souffrait d'insomnies chroniques depuis plus de 2 ans. Elle rencontrait des difficultés à s'endormir, se réveillait fréquemment au cours de la nuit et se levait fatiguée chaque matin. Cette privation de sommeil affectait sa concentration au travail, son humeur et sa joie de vivre. Lors de notre première rencontre, Émilie exprimait une grande frustration et de l'anxiété liée à son sommeil. Au fil des séances, nous avons travaillé sur la relaxation profonde, la gestion du stress et la création de nouvelles associations mentales positives avec le sommeil. Progressivement, Émilie a appris à utiliser l'autohypnose pour se détendre avant le coucher et se rendormir rapidement en cas de réveil nocturne. Après 6 séances, elle rapportait une amélioration significative de la qualité et de la durée de son sommeil.

◆ LE VOYAGE VERS LE SOMMEIL

Favoriser la détente, le ralentissement des pensées, la sensation de paix jusqu'à libérer les tensions accumulées au cours de la journée.

À vous de jouer !

1. Installez-vous confortablement dans votre lit, dans une pièce à température idéale entre 16 et 18 degrés. Prenez conscience de votre corps qui s'enfonce doucement dans le matelas. Sentez le poids de votre tête sur l'oreiller, la courbe de votre colonne vertébrale parfaitement soutenue.

◆ LA SPIRALE DU SOMMEIL

Favoriser l'endormissement en utilisant une technique de visualisation combinée à un mouvement tactile rythmique, créant ainsi un état de relaxation profonde propice au sommeil.

À vous de jouer !

1. Installez-vous confortablement dans votre lit, dans une pièce à température idéale (16-18 °C).
2. Prenez trois respirations profondes et lentes puis regardez l'image de la spirale.
3. Placez votre index au centre de la spirale.
4. Commencez à suivre lentement le tracé de la spirale avec votre doigt, en vous déplaçant vers l'extérieur. À chaque tour, une vague de sommeil traverse votre corps.



5. Premier tour : vos pieds et vos jambes deviennent lourds et détendus.
6. Deuxième tour : votre bassin et votre dos s'enfoncent doucement dans le matelas.
7. Troisième tour : vos bras et vos épaules se relâchent complètement.
8. Quatrième tour : votre visage se détend, votre mâchoire se desserre.
9. Cinquième tour : votre esprit commence à dériver paisiblement.
10. Continuez à suivre la spirale jusqu'à atteindre son bord extérieur. Votre mouvement devient de plus en plus lent, comme si votre doigt était attiré par le sommeil.
11. Une fois arrivé au bout de la spirale, fermez les yeux et imaginez que la spirale continue à tourner doucement dans votre esprit.
12. Votre respiration devient naturellement plus profonde et plus lente. Vous pouvez imaginer que chaque expiration vous fait descendre un peu plus profondément vers le sommeil.
13. Les bruits extérieurs s'estompent progressivement, comme absorbés par la spirale tournoyante.
14. Laissez-vous porter par ce mouvement hypnotique. Il n'y a rien à faire, rien à forcer. Le sommeil vient à vous naturellement, comme la nuit qui tombe doucement.
15. Si des pensées surgissent, imaginez qu'elles sont aspirées par la spirale et transformées en points lumineux qui participent à sa danse apaisante.
16. Continuez à visualiser la spirale jusqu'à ce que vos paupières deviennent trop lourdes, jusqu'à ce que le sommeil vous accueille naturellement dans ses bras.

PHOBIES SPÉCIFIQUES

Les phobies spécifiques touchent près de 10 % de la population. Ces peurs irrationnelles déclenchent des réactions disproportionnées face à des objets ou situations pourtant inoffensifs. L'hypnose agit en profondeur pour désamorcer ces associations anxiogènes et restaurer la liberté intérieure.

L'HISTOIRE DE CAMILLE

Camille vivait dans l'angoisse permanente de croiser une araignée. Cette peur invalidante l'empêchait de pratiquer le jardinage qu'elle adorait. Ses réactions incluaient des crises de panique, des évitements compulsifs et des vérifications obsessionnelles de son environnement. Lors de notre première séance, nous avons identifié l'origine traumatique (une araignée tombant sur son visage à 7 ans) et travaillé sur la dissociation sensorielle. Progressivement, Camille a appris à modifier sa perception des araignées grâce à des visualisations transformatrices. Après 5 séances, elle pouvait observer une araignée dans une vitrine sans angoisse. Six mois plus tard, elle a replanté son jardin en utilisant régulièrement ses techniques d'autohypnose.

◆ LE PHOBIE-TRANSFORMER : CHANGEZ VOTRE PERCEPTION DE L'OBJET PHOBIQUE

Cet exercice vise à désensibiliser progressivement l'individu à l'objet de sa phobie en modifiant la perception qu'il en a. En utilisant des techniques de visualisation, de transformation sensorielle et d'ancrage, il réduit l'anxiété associée et remplace la peur par une réaction plus neutre, voire positive.

À vous de jouer !

1. Imaginez l'objet de votre phobie (par exemple, une araignée, un avion, ou un espace confiné).
2. Visualisez-le à une distance sécurisante, disons à 10 mètres.
3. Pour renforcer ce sentiment de sécurité, enfermez cet objet dans une cage de verre solide et transparente.
4. Prenez un moment pour observer cette image tout en respirant lentement.
5. Maintenant que l'objet est à distance et sécurisé, commencez à jouer avec son apparence. Imaginez que vous avez le pouvoir de changer ses caractéristiques.
 - **Sa couleur** : si l'objet est sombre ou effrayant (par exemple, une araignée noire), transformez-le en une teinte douce et apaisante comme le bleu pastel ou le rose clair.
 - **Sa texture** : si sa texture vous dérange (comme des poils hérissés), imaginez qu'elle devient lisse et douce, comme la surface d'une pierre polie.
 - **Ses mouvements** : si l'objet bouge de manière saccadée ou imprévisible, transformez ces mouvements en quelque chose d'harmonieux, comme un ballet fluide ou une danse lente.
6. Prenez quelques instants pour observer ces changements et remarquez comment votre perception évolue.
7. Pour diminuer encore plus la charge émotionnelle associée à cet objet, ajoutez un son amusant à ses déplacements. Par exemple, imaginez qu'il émet un bruit de kazoo ou des sons ridicules chaque fois qu'il bouge. Laissez ce détail vous faire sourire ou même rire légèrement.
8. Imaginez maintenant que cet objet devient de plus en plus petit. Réduisez-le progressivement jusqu'à ce qu'il soit minuscule, comme un point sur une feuille de papier. Vous pouvez même le visualiser disparaissant complètement dans la cage.

◆ LE MICROPHONE MAGIQUE

Pour se sentir plus à l'aise et confiant lorsqu'on parle en public.

À vous de jouer !

1. Installez-vous confortablement et prenez trois respirations profondes pour vous détendre.
2. Regardez attentivement l'illustration du microphone. Observez sa forme, sa couleur, ses détails.
3. Placez votre main sur l'image du microphone et imaginez-le devenant réel et tridimensionnel sous vos doigts.
4. Imaginez que vous saisissez ce microphone. Ressentez sa texture, son poids, la chaleur qu'il dégage dans votre main.
5. Visualisez-vous maintenant face à un public bienveillant. Ces personnes sont là pour vous écouter avec attention et respect.
6. Portez le microphone imaginaire à vos lèvres. Sentez une vague de confiance vous envahir.
7. Commencez à parler dans ce microphone magique. Votre voix est claire, assurée, captivante. Chaque mot renforce votre assurance.
8. Ressentez comment le microphone transforme votre énergie : il dissipe vos doutes et amplifie votre charisme naturel.
9. Affirmez mentalement : « Ma voix porte mes idées avec clarté et assurance. » Ce microphone est désormais votre symbole de confiance oratoire.



Pratiquez cet exercice régulièrement en utilisant l'illustration. Avec le temps, vous pourrez visualiser ce microphone magique dans des situations réelles de prise de parole, renforçant instantanément votre confiance.

N'oubliez pas : chaque fois que vous touchez cette illustration, vous réactivez la sensation de confiance et d'aisance qu'elle représente pour vous.



DU CÔTÉ DE LA SCIENCE

Une étude expérimentale menée par les professeurs de psychologie Peter Moss & David Oakley à l'Université College London a évalué l'efficacité de l'hypnose pour le traitement du bégaiement sévère chez un adulte. Après 12 séances d'hypnose combinées à des techniques d'autohypnose, le participant a montré une amélioration significative de la fluidité du discours, avec une diminution des incidents de bégaiement de 20 % à moins de 2 % sur une période de suivi d'un an. Les techniques incluaient la gestion de l'anxiété et le renforcement de l'ego, ainsi que des suggestions post-hypnotiques pour maintenir la fluidité dans des situations quotidiennes.

Source : CiteSeerX, 1997.