



Pour cette deuxième lettre Hypso, je vous propose d'aborder les idées reçues qui perdurent sur l'hypnose. L'objectif étant de vous présenter l'hypnose, comment elle fonctionne et les thématiques sur lesquelles elle est efficace.

## L'hypnose

### Comment ça marche ?

#### Qu'est-ce que l'hypnose ?

L'hypnose est une technique de changement. Elle permet de modifier un comportement inadapté ou devenu obsolète afin d'adopter un nouveau comportement c'est-à-dire une nouvelle façon de penser ou une nouvelle manière d'agir.

#### Conscient, Inconscient ?

Le conscient et l'inconscient en hypnose n'ont pas le même sens qu'en psychologie.

En hypnose le conscient correspond à toutes les actions que vous réalisez en ayant conscience de ces actions. Et l'inconscient est ce sur quoi vous n'intervenez pas.

Prenons l'exemple : pendant que vous lisez cette newsletter (conscient), vous continuez à respirer, la température de votre corps est maintenue constante aux alentours de 37°, la digestion du repas que vous venez de manger continue sans que vous ayez à intervenir → inconscient.

L'inconscient gère donc les millions d'opérations à la seconde auxquelles vous n'avez pas à penser et qui sont

indispensables à votre (sur)vie. Vous pourriez choisir d'arrêter de respirer → conscient mais très vite votre corps émettrait des signaux d'alerte pour que vous respiriez.

Le rôle de l'inconscient est de vous protéger et de faire en sorte que vous viviez/surviviez dans l'environnement dans lequel vous évoluez.

Seulement il arrive que l'inconscient en fasse trop et vous surprotège vous empêchant de faire certaines actions ou vous faisant mettre en place des comportements inadaptés.

RECADRER  
L'INCONSCIENT  
EST POSSIBLE

#### Pourquoi changer peut-il être difficile ?

Les croyances erronées et les comportements inadaptés sont souvent profondément ancrés. Arriver à modifier ces croyances et/ou ces comportements nécessite de faire un travail avec l'inconscient. Vous pouvez toujours vouloir changer une

croyance ou un comportement si votre inconscient pense que cette croyance ou ce comportement vous protège alors aucun changement ne se produira.

#### Trois exemples pour mieux comprendre.

Nous allons prendre comme premier exemple les personnes fumeuses. Elles ont conscience que fumer est néfaste pour leur santé. Certaines ont déjà essayé à différentes reprises d'arrêter. Elles ont d'ailleurs parfois réussi pendant un temps mais ont fini par reprendre. Si elles ont commencé à fumer à l'adolescence pour « faire comme les autres » donc pour s'intégrer ou si elles ont commencé à fumer suite à un traumatisme, l'inconscient associe la cigarette à du positif : s'intégrer socialement ou se rassurer, combler un manque, etc. Donc il n'acceptera pas facilement l'arrêt du tabac.

Si enfant, une personne a eu systématiquement un gâteau ou un bonbon lorsqu'elle pleurait alors son inconscient a associé la nourriture à un bien-être émotionnel. Donc la

croissance selon laquelle la nourriture permet d'aller bien a été intégrée. Il sera donc difficile pour cette personne de perdre du poids.

Une personne qui a vécu un traumatisme va également développer une croyance et/ou un comportement inadapté. Par exemple, un choc violent en voiture même sans aucune blessure physique peut engendrer un comportement d'évitement des voitures car les voitures vont être considérées comme dangereuses. La personne ne conduira plus voire ne montera plus du tout en voiture.

Il faut dans ces différents cas s'adresser directement à l'inconscient pour amener un changement soit en modifiant la croyance erronée soit en changeant le comportement.

### **Comment amener l'inconscient à changer ?**

On peut amener l'inconscient à changer en s'adressant à lui. Pour cela, il est nécessaire d'être en état modifié de conscience. Et cela, tout le monde sait le faire.

### **Qu'est-ce qu'un état modifié de conscience ?**

Un état modifié de conscience peut se définir comme un lâcher prise physique et mental qui vous fait vous immerger dans votre monde intérieur en faisant abstraction de l'environnement dans lequel vous vous trouvez.

Vous avez déjà, au cours de votre vie, expérimenté un état de conscience modifié à plusieurs reprises. Repensez à ce professeur qui parlait d'un ton très monotone ; combien de fois vous êtes-vous perdu dans vos pensées en l'écoutant sans savoir combien de temps s'était écoulé ? Quand vous regardez la télévision et que tout à coup vous êtes ailleurs, « la tête dans les nuages ». Lorsque vous courez et que l'environnement dans lequel vous êtes « disparaît ». Ou encore quand vous conduisez sur une route familière et que vous arrivez à destination sans trop savoir comment vous êtes arrivé. En réfléchissant vous pourrez trouver quantité d'exemples de ce type.

Dans tous ces moments où vous êtes immergé dans votre monde intérieur et à l'écoute de vous-même. Il s'agit d'un état modifié de conscience spontané. En séance, le praticien vous amènera en état modifié de conscience provoqué.

### **Pour quelle(s) raison(s) l'état modifié de conscience est-il favorable au changement ?**

Lorsque vous êtes en état modifié de conscience, vos barrières habituelles sont abaissées ce qui rend votre inconscient plus réceptif aux suggestions. De plus, vous n'êtes plus dans l'analyse mais dans le vécu.

Plus réceptif, ne signifie pas pour autant que l'on peut vous

suggérer n'importe quoi. Si les suggestions sont opposées à vos valeurs ou à ce que vous êtes prêt à accepter alors elles n'auront aucun effet. Rassurez-vous, vous restez maître de la situation. Votre inconscient, toujours lui, vous fera rapidement sortir de cet état modifié de conscience s'il juge que vous êtes en danger.

Tout le monde est hypnotisable même si certaines personnes sont plus résistantes que d'autres. C'est donc le praticien qui devra trouver la technique adaptée pour vous permettre d'entrer en état modifié de conscience.

### **Que fait un hypnopraticien ?**

L'hypnopraticien facilite l'accès à l'état modifié de conscience et ensuite réalise le travail thérapeutique en s'adressant à l'inconscient. Il s'adapte à chaque personne qui vient le voir.

Les suggestions faites par l'hypnopraticien sont fonction de l'objectif que vous souhaitez atteindre et en accord avec vos valeurs et les besoins que vous avez exprimés.

Pour utiliser une image, l'hypnopraticien a les clés mais c'est vous qui ouvrez les portes.

### **Comment se déroule une séance d'hypnose ?**

La première séance d'hypnose sera caractérisée par un important temps d'échange avec l'hypnopraticien afin que celui-ci puisse cerner vos

besoins et comprendre votre objectif. Une fois ce temps d'entretien terminé, il vous sera proposé d'expérimenter une transe hypnotique c'est-à-dire un état modifié de conscience. Une fois expérimenté, le praticien vous ramènera à un état ordinaire de conscience.

A partir de la deuxième séance, le travail thérapeutique visant l'atteinte de votre objectif commencera. Il y aura toujours un temps d'échange, plus court et un temps de pratique plus long. Comme pour la première séance, le praticien une fois le travail terminé, vous ramènera à un niveau de conscience ordinaire.

L'hypnopraticien travaillera, dans un premier temps, sur les freins au changement afin de pouvoir les éliminer. Ces freins peuvent être liés à votre histoire personnelle passée ou actuelle comme à vos expériences scolaires et professionnelles. Ce travail sur les freins laissera alors la possibilité de développer vos compétences, d'identifier le comportement adapté à vos souhaits actuels et de le mettre en pratique.

### Quelles sont les limites de l'hypnose ?

L'hypnose ne remplace pas une prise en charge médicale et/ou psychologique. Elle vient en complément.

Il faut que le changement vous concerne et soit bénéfique pour vous. Si vous voulez changer pour les autres alors

l'hypnose ne fonctionnera pas. Les bénéfiques du changement doivent être pour vous et pas pour des personnes de votre entourage. Il peut toujours y avoir des retombées positives pour votre entourage mais ce n'est pas ce qui sera visé en premier.

### Quels sont les domaines d'intervention ?

L'hypnose est efficace sur :

- Le sommeil ;
- Les douleurs ;
- Le deuil ;
- La confiance en soi ;
- L'arrêt du tabac ;
- La gestion du poids ;
- Les phobies ;
- Les traumatismes, une prise en charge psychologique est fortement conseillée dans ce cas ;
- Les addictions à condition qu'une prise en charge médicale, psychologique ait lieu en parallèle.

### Les idées reçues concernant l'hypnose

- « L'hypnose modifie les souvenirs » : c'est faux. L'hypnose peut vous aider à changer de point de vue en devenant par exemple observateur de la situation. Cela permet de la désémotionnaliser et ainsi de l'envisager différemment.
- « L'hypnopraticien peut me manipuler » : c'est faux car c'est vous qui avez fixé votre objectif donc les suggestions réalisées par

le praticien sont en accord avec votre but. Vous restez maître de la situation et un hypnopraticien ne peut pas vous faire faire ce que vous ne voulez pas faire. Je vous rappelle que le praticien a les clés mais c'est vous qui ouvrez les portes.

- « L'hypnose provoque des amnésies » : c'est faux. Il peut arriver que vous ne vous souveniez pas de ce qui s'est passé mais dans ce cas c'est votre inconscient qui a choisi de vous protéger. Il restera des sensations sans que vous n'ayez d'images précises.
- « On peut rester coincé en transe » : c'est faux. Vous ressortirez toujours d'une transe. Il n'est pas possible de rester en état modifié de conscience indéfiniment.

Vous avez des questions ?  
Contactez-moi.



## Exercice pratique

Lorsque l'on sait à quel point le sommeil est important, arriver à s'endormir facilement est essentiel. Oui mais voilà, c'est toujours au moment où vous vous couchez que vous reviennent à l'esprit tout ce qui s'est passé pendant la journée et tout ce que vous avez à faire le lendemain.

A partir du moment où ces idées ont commencé à tourner dans votre tête, elles n'arrêtent plus. Dès que vous en éliminez une, une autre prend le relais. Alors comment faire ?

SE PREPARER A  
DORMIR EN  
DIRIGEANT SES  
PENSEES

Commencez ce travail de redirection de vos pensées lorsque vous vous préparez pour aller vous coucher. Par exemple, en même temps que vous vous lavez les dents ou que vous vous démaquillez, évacuez tout ce qui s'est passé pendant la journée. Associez le fait de vous rincer la bouche avec l'évacuation des événements de la journée ou associez l'élimination de votre maquillage à l'élimination des événements de la journée.

Ensuite, pendant que vous vous déplacez de la salle de bain à votre chambre, répétez-vous que vous allez vous dormir et à quel point c'est agréable.

Une fois couché, prenez une profonde inspiration et soufflez fortement pour vous détendre.

Puis prêtez attention à votre corps confortablement installé dans votre lit. Sentez les zones en contact avec le matelas, l'oreiller, les draps. Percevez votre corps qui s'enfonce agréablement dans le matelas. Ressentez le relâchement physique s'installer progressivement.

Si des pensées parasites surviennent, imaginez les balayer en disant mentalement « je verrai demain ».

Pour terminer, adoptez votre position d'endormissement. Une fois confortablement installé, inspirez calmement et, sur l'expiration, répétez mentalement « Dors, dors, dors ». Recommencez une deuxième fois si nécessaire. Puis une troisième.

Laissez-vous aller et plongez dans le sommeil.



### INFORMATION

J'ai suivi une spécialisation en sophrologie pour accompagner les personnes acouphéniques.

La sophrologie permet d'apprendre à faire abstraction des acouphènes en faisant disparaître la signification émotionnelle de l'acouphène.

Les répercussions positives vont concerner le quotidien, les relations sociales, les activités, le sommeil.

Il est également possible d'accompagner les personnes dans l'acceptation d'un appareil auditif.

Enfin, je peux accompagner les personnes souffrant de la maladie de Ménière ou d'hyperacousie.

J'adapte ma pratique à vos besoins et à vos capacités selon votre pathologie.

CONTACTEZ-MOI !

**Particuliers** : RDV en cabinet dans plusieurs arrondissements de Paris (1<sup>er</sup>, 2<sup>ème</sup>, 8<sup>ème</sup>, 9<sup>ème</sup>, 10<sup>ème</sup>, 11<sup>ème</sup>, 13<sup>ème</sup>, 15<sup>ème</sup> et 16<sup>ème</sup>) ainsi qu'à Paris-La Défense. Contactez-moi pour en savoir plus.

**Entreprises / Structures associatives** : Interventions dans vos locaux en Ile-de-France pour des accompagnements collectifs ou individuels, des ateliers et des formations.

**Muriel CARRERE**

Hypnopraticienne

Psychologue

Sophrologue

06-38-61-86-04

[hypso@muriel-carrere.fr](mailto:hypso@muriel-carrere.fr)



<https://muriel-carrere.fr>