

# Initiation à l'auto-hypnose

CHU de Montpellier 2022-2023

Céline Dulac

Préambule :

Cet atelier est un espace d'échange au sein duquel tous les participants doivent se sentir en sécurité. Aussi la parole de l'autre est accueillie avec bienveillance. Merci de respecter un principe de **confidentialité** : tout ce qui est dit, vécu, échangé durant ces ateliers ne doit pas être partagé avec des personnes n'ayant pas participé à cette expérience.

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

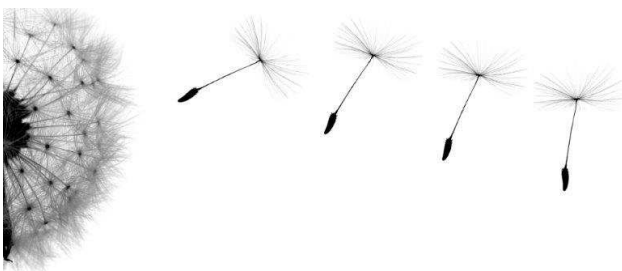
L'hypnose ou transe hypnotique est un **état de conscience modifié**, qui n'est pas du sommeil et qui est un état **naturel et normal**. Dans cet état, nous pouvons avoir l'impression d'être ailleurs, de rêvasser, d'être moins attentif-ve à ce qui se passe à l'extérieur. C'est le cas par exemple quand on est totalement absorbé-e par une histoire (livre, film...), qu'on conduit une voiture sans penser à son trajet et que la perception du temps se modifie, ou encore qu'on est absorbé-e par une tâche ou qu'on s'échappe en pensées en perdant le contact avec la réalité (rêveries...)

On peut entrer dans cet état **spontanément**, on le fait d'ailleurs plusieurs fois par jour (toutes les 90 minutes environ), c'est ce qu'on appelle les « transes du quotidien ».

On peut également y entrer suite à une **induction** (sorte de porte d'entrée dans l'hypnose) effectuée par exemple par un hypnotiseur ou un hypnothérapeute, ou bien en l'induisant soi-même : on parle alors d'auto-hypnose.

L'hypnose est une façon d'exploiter cet état naturel, de l'amplifier, de s'entraîner à y entrer, afin de pouvoir accéder plus facilement à nos ressources intérieures. Ainsi, il est possible d'aller s'adresser à notre inconscient afin de désactiver des automatismes ou modifier des comportements que notre conscient juge inappropriés, handicapants, désagréables ou qui nous mettent en danger. L'hypnose est en quelque sorte **une façon de communiquer plus directement et efficacement avec son inconscient**. Si cet état peut être très relaxant pour la plupart des gens, on peut être en état de transe tout en étant très actif-ve. Il ne s'agit pas nécessairement d'un « lâcher-prise », mais au contraire d'une reprise de contrôle sur ce qui peut nous échapper. La détente souvent observée n'est en tout cas pas synonyme de perte de contrôle.

L'**hypnose de spectacle**, plus connue du grand public que l'hypnose thérapeutique, a pour mérite de faire connaître l'hypnose. Elle utilise des procédés qui ne sont pas utilisés en hypnose thérapeutique



© Céline Dulac, hypnothérapeute  
à Montpellier et Castelnau-le-Lez  
[www.celinedulac-hypnose.fr](http://www.celinedulac-hypnose.fr)  
[contact@celinedulac-hypnose.fr](mailto:contact@celinedulac-hypnose.fr)

06 60 97 19 69

(surmédiation de l'hypnotiseur, scénographie impressionnante qui contribue à mettre le public en état de transe, sélection des sujets à l'aide de tests de suggestibilité...). Malheureusement, elle donne fréquemment une mauvaise image de l'hypnose, en faisant faire n'importe quoi à n'importe qui (parfois à la limite de l'éthique) et en donnant l'illusion d'une emprise totale de l'hypnotiseur sur le sujet et d'une totale perte de contrôle.

### Milton H. Erickson (1901-1980), père de l'hypnose thérapeutique moderne

« Psychiatre et psychologue américain qui a joué un rôle important dans le renouvellement de l'hypnose clinique et a consacré de nombreux travaux à l'hypnose thérapeutique. Son approche innovante en psychothérapie repose sur la conviction que le patient possède en lui les ressources pour répondre de manière appropriée aux situations qu'il rencontre : il s'agit par conséquent d'utiliser ses compétences et ses possibilités d'adaptation personnelles. Atteint de poliomyélite à l'âge de dix-sept ans, Erickson a été une figure emblématique du « guérisseur blessé », expérimentant sur lui-même, lors de sa réadaptation, certains phénomènes qu'il met ensuite en application dans l'hypnose thérapeutique. »



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

Nous sommes nombreux·ses à être des champion·ne·s de l'**auto-hypnose négative**. Notre petite voix intérieure nous dit parfois à quel point nous sommes mauvais·es et/ou ne méritons pas telle ou telle chose (« je n'y arriverai jamais », « ce n'est pas à moi que ça arriverait », « je ne suis pas faite pour ça »...). De cette façon, nous entretenons des schémas qui nous poussent bien souvent à l'échec.

Il est tout à fait possible d'entrer soi-même en état d'auto-hypnose volontairement, dans un but précis, par exemple « faire changer sa petite musique intérieure », modifier un schéma qu'on a entretenu en auto-hypnose négative, parfois pendant des années.

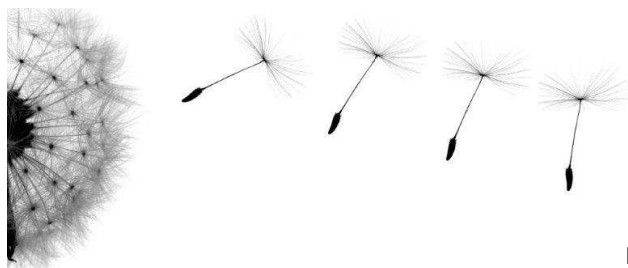
On peut aussi l'utiliser pour une meilleure connaissance de soi, et pour créer les meilleures conditions de nos réussites.

Durant une séance d'auto-hypnose on peut **se parler à soi-même** à voix haute ou bien dans sa tête, en utilisant sa petite voix intérieure. On peut **faire de notre inconscient un partenaire** à qui on s'adresse directement (ex : « Mon cher et sage inconscient, permets-moi d'entrer en état d'hypnose durant les 20 prochaines minutes pendant lesquelles... »)

Le **tempo** est important : il est généralement plus facile d'entrer en état d'hypnose en se parlant à soi-même lentement et calmement, en prenant le temps de respirer profondément.

On peut entrer facilement en état d'hypnose, mais pour certaines personnes ou bien certains jours, cela peut paraître moins aisé. Rappelons que **cet état est naturel** et qu'il n'y a aucune raison que vous n'arriviez pas à le retrouver volontairement avec un peu d'entraînement.

Certaines personnes ressentent des choses inhabituelles durant leurs séances : perceptions modifiées, sensations amplifiées ou au contraire atténuées, impression de lourdeur ou de légèreté, sursauts, perte ou modification de la notion du temps, etc.



© Céline Dulac, hypnothérapeute  
à Montpellier et Castelnau-le-Lez  
[www.celinedulac-hypnose.fr](http://www.celinedulac-hypnose.fr)  
[contact@celinedulac-hypnose.fr](mailto:contact@celinedulac-hypnose.fr)

06 60 97 19 69

## Contre-indications :

Il peut être déconseillé de pratiquer l'hypnose avec des personnes souffrant de certaines maladies habituellement traitées en psychiatrie, notamment les personnes atteintes de troubles de la personnalité comme la schizophrénie et plus largement les troubles dits « psychotiques ». La transe hypnotique est en effet un état de dissociation qui peut faire perdre le contact avec le réel, ce qui peut-être néfaste chez des personnes qui présentent ce type de fragilité.

Important : **une pratique de l'hypnose ou de l'auto-hypnose avec ou sans praticien ne se substitue pas à un avis médical ni à un traitement allopathique.**

## L'acronyme préféré des hypnothérapeutes : le VAKOG

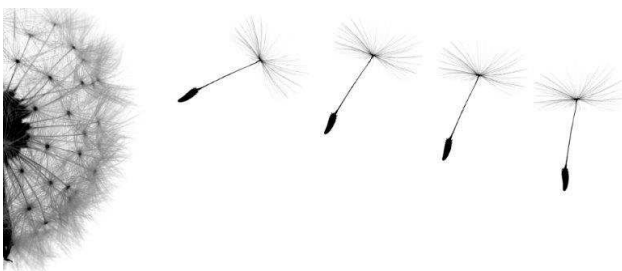
- V comme visuel
- A comme auditif
- K comme kinesthésique
- O comme olfactif
- G comme gustatif

Dans nos séances d'hypnose ou d'auto-hypnose, nous utilisons tous ces canaux sensoriels pour entrer plus facilement en transe. Chacun de nous privilégie souvent deux canaux, ça peut être intéressant de les connaître pour accélérer le travail.

## Une séance peut se découper en 4 phases :

### I - Je me prépare

- Je trouve un **endroit tranquille** où je ne serai pas dérangé.e. Je m'**installe confortablement**, de préférence assis.e, à moins que le but soit de dormir juste après. Je n'oublie pas qu'on se refroidit souvent en transe (je prévois éventuellement une couverture ou un vêtement supplémentaire). Je commence par relâcher la mâchoire.
- Je détermine un **cadre temporel** (je choisis la durée maximale de ma séance, par exemple 10, 15, 20, 30 minutes...)
- Je place mes **fusibles de sécurité physique** : « en cas de bruit inhabituel ou d'odeur suspecte, je vais être capable de sortir de mon état d'hypnose immédiatement »,
- Je place mes **fusibles de sécurité psychique** : « je reste dans le positif : si des choses trop négatives viennent à mon esprit, je peux les laisser de côté et j'irai éventuellement les explorer une autre fois avec un.e professionnel.le ». Il est également important de conserver les effets positifs (bénéfices secondaires) de mes anciens travers mais en faisant autrement. Par exemple, si je souhaite arrêter de me plaindre et être d'avantage dans la gratitude, je dois pouvoir continuer à recevoir de l'affection de mes proches, même si cela passe par d'autres comportements, comme le fait d'oser simplement demander du réconfort quand j'en ai besoin.
- Je choisis ma ou mes **inductions**



© Céline Dulac, hypnothérapeute  
à Montpellier et Castelnau-le-Lez  
[www.celinedulac-hypnose.fr](http://www.celinedulac-hypnose.fr)  
[contact@celinedulac-hypnose.fr](mailto:contact@celinedulac-hypnose.fr)

06 60 97 19 69

- Je me fixe un **objectif** et détermine par quel **chemin** je veux y arriver (voir « cœur de séance »)
- J'identifie dans quel **état** je veux être en **sortie de séance** (calme, dynamique, efficace, concentré...)

## II - Ma porte d'entrée : l'induction

Il existe une infinité d'inductions. Voici quelques propositions à tester :

- Me remémorer une expérience hypnotique (lecture, cinéma, promenade, danse, musique, voyage en train avec le paysage qui défile, activité...)
- Ressentir ma respiration depuis l'entrée de l'air (nez ou bouche) en descendant par mon pharynx, mon larynx, ma trachée, mes poumons qui se gonflent et se dégonflent, puis même imaginer le trajet de l'oxygène qui passe dans mon sang par mes veines, mon cœur, mes artères, mes cellules.
- Fixation du regard sur la paume de la main qui s'approche de mon visage. Je suis en transe quand la main touche mon visage.
- Betty Erickson (dire 3 choses que je vois, 3 que j'entends, 3 que je sens, *idem* avec 222-111)
- Comptages (ex : je pars de 100 et je recule de 3 en 3)
- Escalier de 10 marches que je compte une à une, chaque marche multipliant ma détente par 2.
- Contraction/décontraction de chaque partie de mon corps (façon *Training* autogène de Schultz)

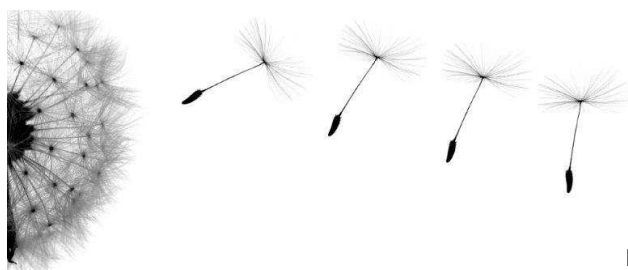
Je peux garder les yeux ouverts ou les fermer quand j'en ai envie, cela n'a pas d'importance. La plupart des gens préfèrent les fermer car cela leur permet d'entrer plus facilement à l'intérieur d'eux-mêmes.

## III - Mon cœur de séance

Une fois en état d'hypnose, se pose la question du « quoi faire ». Dans un premier temps, il n'est pas nécessaire de faire quoi que ce soit. Entrer en état d'hypnose peut être un but en soi car dans cet état, l'inconscient fait déjà du ménage. Des modifications physiologiques sont observées (sécrétion d'endorphines, baisse de la tension artérielle, meilleure oxygénation du sang...). L'état de transe hypnotique est donc bénéfique pour la santé physique, même si vous n'avez pas d'objectif précis. D'autre part, entrer en transe nécessite parfois un certain entraînement, aussi il peut être intéressant, dans un premier temps, de faire des séances durant lesquelles je m'exerce uniquement à faire une ou plusieurs inductions et à faire confiance à mon inconscient pour m'apporter ce dont j'ai besoin (Cela porte le nom de « transe sèche »).

Quand je me sens prête, si je souhaite aller plus loin et que j'ai défini un but précis, plusieurs possibilités s'offrent à moi. J'en choisis une seule par séance :

- J'identifie les **émotions négatives et/ou excessives dont je n'ai plus besoin** (agacement, culpabilité, angoisses...) et j'imagine **comment je peux m'en débarrasser** (elles peuvent s'envoler dans la nacelle d'une montgolfière, s'éloigner dans une barque sur un lac, s'écouler en dehors de ma tête et rejoindre la mer, s'évaporer sous la chaleur du soleil, être brûlées dans un feu sous forme de factures acquittées, être lavées sous une cascade d'eau bienfaisante, etc.). *Idem* avec une habitude que j'aimerais perdre (ronger mes ongles, m'énerver au volant...)



© Céline Dulac, hypnothérapeute  
à Montpellier et Castelnau-le-Lez  
[www.celinedulac-hypnose.fr](http://www.celinedulac-hypnose.fr)  
[contact@celinedulac-hypnose.fr](mailto:contact@celinedulac-hypnose.fr)

06 60 97 19 69

- Me faire une **représentation de ma douleur** (forme, couleur, texture, température...) et **la transformer ou la déplacer** de sorte qu'elle ne me dérange plus. Attention, placer en fusible le fait qu'une douleur qui signale quelque chose de grave doit pouvoir conserver sa fonction de signal.
- Si je souhaite préparer une échéance importante pour moi (prise de parole en public, spectacle...) : **j'imagine de A à Z l'échéance** en question, en faisant appel au VAKOG et en imaginant ce qui pourrait se passer de mieux.
- J'identifie un état souhaité (calme, sérénité, joie, grande créativité...). Je laisse émerger un **souvenir agréable** que je revis entièrement (VAKOG) et je laisse arriver un cadeau de mon inconscient, qui va m'être très utile pour accéder facilement à l'état souhaité lorsque j'en ai besoin.
- Je m'exerce à aller dans mon « **refuge privé** », un lieu dans lequel je me sens bien, dans lequel moi seul.e peut aller et dans lequel se trouve ce dont j'ai besoin. Je peux ensuite retrouver ce refuge privé à d'autres moments, quand j'en ai besoin (lors d'une pause, avant un examen, après un moment difficile...). Ça peut aussi être une **bulle de protection** (invisible pour les autres) qui peut m'accompagner toute la journée ou se reformer dans les moments où j'en ai besoin.
- Mon **guide intérieur** : c'est un guide qui est là pour m'aider, et toutes ses intentions sont positives. Je peux l'appeler, le laisser venir à moi et lui poser une question relative à une situation qui me pose problème. Il peut m'apporter la réponse immédiatement ou dans les jours suivants. Cela peut prendre la forme de nouvelles pensées, de nouvelles habitudes, d'émotions positives retrouvées...

Je garde en tête qu'un **objectif doit être** :

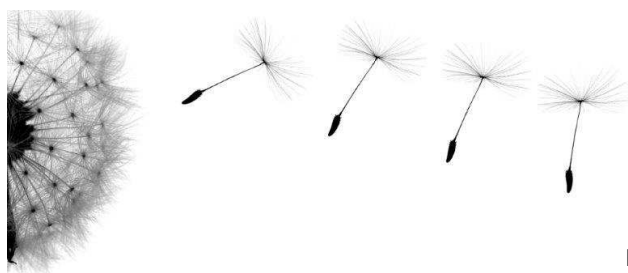
- Formulé positivement : ~~je ne vais pas stresser à mon examen~~ > je vais me sentir détendu.e durant mon examen
- Réalisable, vérifiable : ~~je vais être heureux.se~~ > je vais réussir à faire telle ou telle chose (qui contribuera à mon bonheur)
- Proche dans le temps : pas plus de quelques jours, ou bien il faut refaire des séances régulièrement pour consolider l'état souhaité jusqu'à l'échéance.

Exemple d'objectif bien formulé : « ce soir quand je serai dans mon lit, je vais m'endormir facilement en 5 à 10 minutes dans un sommeil réparateur. Je me réveillerai le lendemain matin en me sentant bien reposé.e ».

Si mon objectif concerne une histoire qui me paraît trop « lourde » ou qui fait ressortir des choses trop négatives, je n'hésite pas à consulter un.e professionnel.le.

#### IV - Sortir d'une séance

« Je reviens ici et maintenant, en faisant confiance à mon inconscient pour conserver ce qui est bon pour moi. »



© Céline Dulac, hypnothérapeute  
à Montpellier et Castelnau-le-Lez  
[www.celinedulac-hypnose.fr](http://www.celinedulac-hypnose.fr)  
[contact@celinedulac-hypnose.fr](mailto:contact@celinedulac-hypnose.fr)

06 60 97 19 69

## Ouvrages pour aller plus loin

« Se libérer par l'hypnose, 10 exercices d'auto-hypnose à tester pour aller mieux » de Lise Bartoli  
« Je m'initie à l'auto-hypnose, guide visuel » de Jean-Michel Jakobowicz  
« Pratique de l'auto-hypnose, s'aider soi-même chaque jour » de Bernard Raquin  
Intégrale des articles de Milton H. Erickson sur l'hypnose (plusieurs tomes)

Parce que les conditions ne sont pas toujours réunies pour réaliser une séance d'hypnose, d'autres outils peuvent vous aider, notamment en cas de stress :

## *Contre le stress, la cohérence cardiaque*

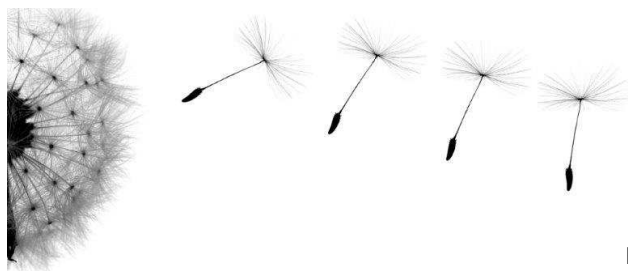
J'inspire sur 5 secondes, j'expire sur 5 secondes (sans pause entre les deux).  
Je respire ainsi pendant 5 minutes, sans à-coup. Je refais cet exercice 3 fois par jour.

Cet exercice est utile en cas de stress et d'anxiété, il permet de réguler les variations du rythme cardiaque et de diminuer le taux de cortisol (hormone du stress) dans le corps.

Si vous n'aimez pas compter pendant que vous respirez, on trouve de nombreux guides auditifs sur internet (un guide auditif peut vous être envoyé sur demande par courriel).

Il existe par ailleurs des applications pour les smart-phones qui proposent des guides auditifs, comme par exemple l'application KARDIA.

Je reste à votre disposition pour toute question au sujet de votre pratique de l'auto-hypnose, de préférence par courriel à [contact@celinedulac-hypnose.fr](mailto:contact@celinedulac-hypnose.fr) en particulier pour les personnes qui n'ont bénéficié que d'un seul atelier.



© Céline Dulac, hypnothérapeute  
à Montpellier et Castelnau-le-Lez  
[www.celinedulac-hypnose.fr](http://www.celinedulac-hypnose.fr)  
[contact@celinedulac-hypnose.fr](mailto:contact@celinedulac-hypnose.fr)

06 60 97 19 69