

Patricia **EMMERLING**

Préface de Sylvie **Tenenbaum**

MANUEL D'AUTOHYPNOSE

Libérez-vous des maux du quotidien

Également aux Éditions Jouvence :

La Magie des synchronicités, Françoise Dorn

Méditation et pleine conscience : 7 étapes pour pratiquer,

Christian Miquel

10 étapes clés sur le chemin du bonheur, Carl de Miranda

Petit Cahier d'exercices d'hypnose, David Ogez

Pratique de l'auto-hypnose, Bernard Raquin

Le Pouvoir du symbole, Mireille Rosselet-Capt

Catalogue gratuit sur simple demande

Éditions Jouvence

France: BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse: Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : **www.editions-jouvence.com**

E-mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2019

ISBN: 978-2-88953-227-8

Suivi éditorial: Muriel Frantz-Widmaier

Couverture: Anne-Sophie Peyer

Mise en page intérieure: Morgane Postaire

Images intérieures: p. 15 : Éditions Jouvence ;

AdobeStock / pictogrammes encadrés : © Artco, © krissikunterbunt,

© mark1987, © naddy ; © Real Illusion : p. 13, 33, 59, 75 (mandalas) ;

© tigatelu p. 17; © Artellia p. 22.

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

*« L'esprit, c'est comme un parachute.
Ça marche mieux quand c'est ouvert. »*

Dalai-Lama

SOMMAIRE

Préface	9
Remerciements	11
Chapitre 1 : Le cerveau	13
Notre cerveau cette énigme	14
<i>En bref, anatomie et physiologie.....</i>	<i>14</i>
<i>En pratique, comment ça marche?.....</i>	<i>19</i>
Le voile se lève	20
<i>Les ondes cérébrales et les cycles circadiens</i>	<i>20</i>
<i>De la plasticité cérébrale</i>	<i>23</i>
<i>... à la transmission épigénétique.....</i>	<i>23</i>
Vers des terres encore inconnues	25
<i>Comment naît la pensée?.....</i>	<i>25</i>
<i>Comment définir la pensée?</i>	<i>25</i>
<i>Inconscient et hypnose</i>	<i>26</i>
<i>Stratégies et croyances.....</i>	<i>26</i>
Chapitre 2 : L'hypnose	33
Pourquoi l'hypnose?	33
<i>Définition de l'hypnose.....</i>	<i>34</i>
<i>Objectifs de l'hypnose</i>	<i>35</i>
<i>Quid de l'hypnose ericksonienne?</i>	<i>36</i>
<i>Vous êtes unique!.....</i>	<i>39</i>
Hypnose et métaphores	40
<i>Définition des métaphores</i>	<i>40</i>
<i>Pour quoi utiliser les métaphores?.....</i>	<i>41</i>
Cheminer vers les états modifiés de conscience (EMC)	42
<i>État d'esprit ou disposition?.....</i>	<i>43</i>
<i>Préparer le voyage</i>	<i>45</i>
<i>Comment différencier l'état conscient de l'état hypnotique?.....</i>	<i>46</i>

Les techniques du cheminement	48
<i>L'induction</i>	49
<i>L'approfondissement</i>	50
La lecture des métaphores	51
<i>Comment sont rédigées les métaphores ?</i>	51
<i>Comment savoir quelle métaphore vous est utile ?</i>	53
<i>Comment lire les métaphores ?</i>	53
En résumé	55
Chapitre 3: Travaux pratiques	59
Techniques pour l'induction	60
<i>Le scan corporel</i>	60
<i>La respiration astrale</i>	62
<i>D'un temps à l'autre</i>	64
<i>La ponctuation de vos potentiels</i>	66
Techniques pour l'approfondissement	68
<i>L'escalier intérieur</i>	68
<i>Le lieu de ressource</i>	70
<i>Le chemin intérieur</i>	71
<i>L'arbre de vie</i>	73
Chapitre 4: Les métaphores	75
Lâcher prise →	
Métaphore « Liberté intérieure »	76
Rendre le passé au passé →	
Métaphore « Nettoyage de printemps »	83
Faire taire le mental →	
Métaphore « Réconciliation et sérénité »	88
Entrer dans l'acceptation →	
Métaphore « Se détacher »	94
Construire une bonne estime de soi →	
Métaphore « Se retrouver »	99
Asseoir sa confiance en soi →	
Métaphore « Affirmation de soi »	107
Prendre sa place →	
Métaphore « Trouver le sens »	112

Dépasser la peur →	
Métaphores « Régulation de la peur »	
et « Faire face à la peur jusqu'à l'usure ».....	118
Se défaire des automatismes qui nous lient →	
Métaphore « Sortir du cercle vicieux ».....	127
Changer les croyances limitantes →	
Métaphore « Métamorphose ».....	132
Se séparer des transmissions transgénérationnelles négatives →	
Métaphore « Être soi ».....	136
Dépasser la perte →	
Métaphore « Les quatre piliers ».....	141
Dépasser ses troubles du comportement alimentaire → Métaphores	
« Manger est un art », « Juste ce qu'il faut » et « Un être inspiré »	148
Conclusion.....	159
Index thématique	161
Notes.....	171
Bibliographie.....	173
Livres.....	173
Articles de revue	175
Émissions radiophoniques	175

PRÉFACE

Le pouvoir des mots, de l'inconscient et celui des mots sur l'inconscient ne sont plus à démontrer. L'hypnose et l'autohypnose sont aujourd'hui enseignées dans les facultés de médecine et les centres hospitaliers. Les recherches les plus récentes en neurobiologie et neurophysiologie ont attesté leur efficacité et leurs bienfaits pour traiter de nombreuses problématiques, en douceur.

L'hypnose ericksonienne est la plus pratiquée : ses mérites sont reconnus internationalement, sur les plans physique et psychologique. L'imagerie médicale a permis d'observer ce que vivent les patients lors d'un état de transe, cet état modifié de conscience vécu par tout individu environ vingt minutes par jour, à peu près toutes les quatre-vingts minutes. Ces chiffres sont variables, car nous sommes tous uniques. Dans ces moments, les deux hémisphères cérébraux sont complètement connectés, générant un équilibre qui se trouve encore amélioré lorsqu'ils sont utilisés pour traiter difficultés et problèmes.

Le pouvoir des mots ne serait pas suffisant si n'était pas évoquée la façon de les dire : rythme, modulations de la voix, emphase sur certains d'entre eux. La diction relève d'un réel talent. Le plus important est sans conteste l'art du conte que met en œuvre l'hypnothérapeute. Il est un conteur de talent, car il sait comment toucher son public par sa façon de parler ; il se montre conteur de génie, car il connaît le pouvoir des métaphores sur l'inconscient. Il les comprend parfaitement et sait instinctivement comment les utiliser.

Cet art, Patricia Emmerling le révèle dans son ouvrage *Manuel d'autohypnose. Libérez-vous des maux du quotidien*. Elle l'enseigne grâce à l'apprentissage de l'esprit et de la lettre. Dans ces pages, vous découvrirez comment vous adresser à votre inconscient et quelle histoire lui raconter selon vos problématiques. En effet, les métaphores sont les procédés analogiques les plus élégants dans le domaine de la psychothérapie. Au fil des lignes, vous apprendrez progressivement quel langage touche votre inconscient et quelles métaphores lui permettront de résoudre vos problèmes. Il s'agit d'un véritable guide d'apprentissage de l'autohypnose pour entrer dans cet espace si riche de ressources qu'est l'inconscient. Une boussole pour apprendre à entrer de vous-même dans cet état modifié de conscience et devenir ainsi votre propre conteur. L'auteure a travaillé sans relâche ces métaphores et ces histoires pour que vous puissiez vous les approprier : quel cadeau ! Elle les a utilisées régulièrement. Ainsi, c'est son expérience qu'elle vous livre, confiante en vos capacités, vous offrant la possibilité de cet éveil à vous-même et aux possibilités infinies de votre inconscient. Cette transmission si précieuse vous aidera, j'en suis certaine, à agir sur votre vie et à vivre mieux.

Sylvie Tenenbaum

auteure de *L'Hypnose ericksonienne : un sommeil qui éveille*

REMERCIEMENTS

Je voudrais remercier tous ceux qui, à un moment ou à un autre de ma vie, ont cru en moi. J'ai encore en mémoire le nom de certains de mes professeurs de collège.

Je voudrais remercier mes formateurs qui m'ont transmis nombre de nouveaux savoirs. J'en profite d'ailleurs pour remercier mon propre cerveau, magnifique machine à réaliser !

Je tiens à remercier tout particulièrement Sylvie Tenenbaum, tout à la fois superviseur et coach : ce sont ses encouragements qui m'ont permis d'écrire ce livre.

Je remercie chaleureusement Charlène Guinoiseau, des éditions Jouvence, et toutes ses équipes pour leur accueil enthousiaste de mon livre.

Merci à ma fille Éléonore pour son soutien et les heures de correction et de mise en forme.

Merci, enfin, à tous mes patients qui m'ont apporté ces nombreux défis, grâce auxquels j'ai pu inventer ces métaphores et laisser se déployer ces mots pour soigner.

ENCADRÉS



Témoignage



Quelques clés



Et une pause



À méditer



Cheminement



Métaphores



LE CERVEAU



« Nos yeux, nos oreilles, notre odorat, notre goût différent, créent autant de vérités qu'il y a d'hommes sur la terre. »

Guy de Maupassant

Pour vous permettre d'aborder cet ouvrage de la meilleure manière possible, il semble nécessaire d'ouvrir sur un rappel rafraîchissant concernant notre compréhension du rôle et du fonctionnement de notre cerveau. Quelles sont vos connaissances actuelles à ce sujet ? Quel est l'état des connaissances de la science ?

Dans la grande chaîne du vivant, nous faisons partie des mammifères appartenant à la branche des primates. Le séquençage complet du génome humain en 2003 a démontré que nous partageons plus de 98 % de notre code génétique avec le chimpanzé. Êtes-vous disposé à vous sentir en lien avec l'ensemble du vivant ? Pouvez-vous imaginer que d'autres êtres du monde animal possèdent un modèle cognitif semblable au vôtre ? Êtes-vous prêt à admettre qu'il existe, dans la nature, une infinité de fonctionnalités qui donnent accès à tous les possibles en matière d'apprentissage ou de changement et qu'il suffit de s'inspirer de l'existant ?

Notre cerveau, cette énigme

À l'heure où j'écris ces lignes, quelque part dans le monde des ordinateurs crépitent et délivrent de nouvelles connaissances en neurobiologie, la biologie et la physiologie du cerveau. Les informations que je vous donne ne seront donc jamais ni totalement exactes ni totalement complètes.

Pour autant, il me semble important de vous livrer quelques notions et rappels sur les connaissances actuelles, tout en vous invitant à rester ouvert aux découvertes qui, chaque jour, viennent élargir notre champ de compréhension, remettant parfois en cause nos acquis.

Notre cerveau est au centre de notre système nerveux. Il coordonne la motricité du corps, assure les fonctions cognitives (mémoire, langage, vision, raisonnement, pensée, etc.) et assimile les informations d'origines interne et externe. C'est donc un organe qui régule, perçoit, pense, agit et interagit dans le temps et l'espace. À travers lui, nous percevons le monde qui nous entoure, nous nous repérons, nous donnons un sens à notre existence.

En bref, anatomie et physiologie

Voici un bref rappel de l'anatomie et de la physiologie du cerveau. Il ne s'agit pas ici de faire de vous un expert en neurobiologie, mais de vous proposer un survol de quelques notions de base.

Le cerveau est composé de **deux hémisphères** : l'hémisphère droit et l'hémisphère gauche. Chacun est constitué, de l'avant vers l'arrière, d'un lobe frontal, d'un lobe temporal, d'un lobe

pariétal et d'un lobe occipital. La structure du cerveau comporte également à sa base le cervelet et le tronc cérébral.

Chaque **lobe** possède la maîtrise de certaines fonctions, même si l'on sait aujourd'hui qu'une fonction donnée est traitée conjointement par plusieurs zones cérébrales.

À titre d'indication, le lobe frontal assure le raisonnement, la coordination volontaire et le langage, alors que le lobe temporal gère la mémoire et les émotions. Le lobe pariétal est le siège de l'espace, alors que le lobe occipital intègre les informations.

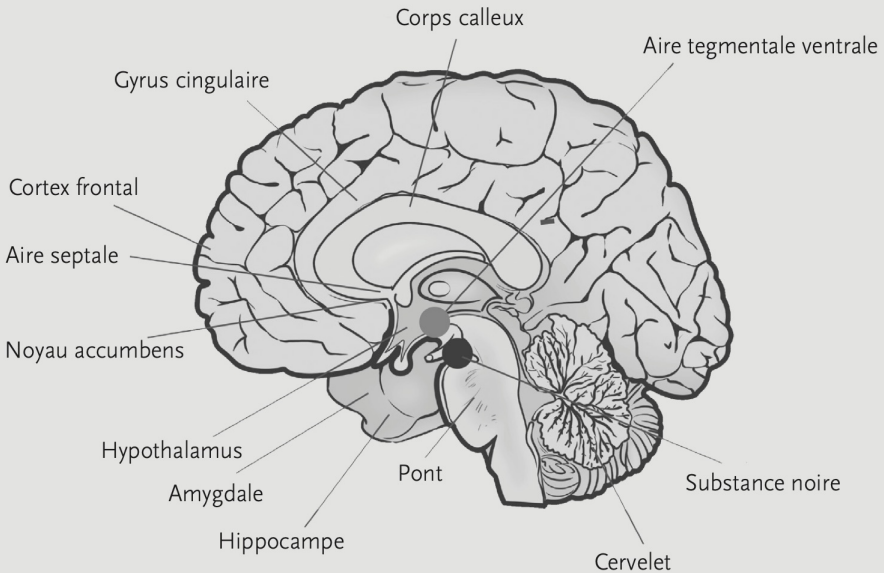


Schéma 1: Coupe du cerveau