Patricia **Emmerling**

AUTOHYPNOSE : LIBÉREZ-VOUS DES MAUX DU QUOTIDIEN

Préface de Sylvie **Tenenbaum**

JouVence poche

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

Dalaï-Lama

Sommaire

Préface 11
Remerciements..... 14
Introduction..... 15

CHAPITRE 1
Le cerveau 17
Notre cerveau, cette énigme 18
En bref, anatomie et physiologie..... 19
En pratique, comment ça marche ?..... 25
Le voile se lève..... 27
Les ondes cérébrales et les cycles circadiens..... 27
De la plasticité cérébrale… 30
… à la transmission épigénétique..... 31
Vers des terres encore inconnues 33
Comment naît la pensée ? 33
Comment définir la pensée ?..... 34
Inconscient et hypnose 35
Stratégies et croyances..... 36

CHAPITRE 2
L'hypnose..... 43
Pourquoi l'hypnose ?..... 43

Définition de l'hypnose 45
Objectifs de l'hypnose 46
Quid *de l'hypnose ericksonienne ?* 48
Vous êtes unique ! 52

Hypnose et métaphores 53
Définition des métaphores 53
Pour quoi utiliser les métaphores ? 54

Cheminer vers les états modifiés
de conscience (EMC) 56
État d'esprit ou disposition ? 57
Préparer le voyage 61
Comment différencier l'état conscient de l'état hypnotique ? 62

Les techniques du cheminement 65
L'induction 66
L'approfondissement 67

La lecture des métaphores 69
Comment sont rédigées les métaphores ? 70
Comment savoir quelle métaphore vous est utile ? 72
Comment lire les métaphores ? 73

En résumé 75

CHAPITRE 3
Travaux pratiques 80

Techniques pour l'induction 82
Le scan corporel 82
La respiration astrale 84
D'un temps à l'autre 86
La ponctuation de vos potentiels 88

Techniques pour l'approfondissement..... 90
L'escalier intérieur..... 90
Le lieu de ressource..... 91
Le chemin intérieur 93
L'arbre de vie 94

CHAPITRE 4
Les métaphores 96
Lâcher prise
→ Métaphore « Liberté intérieure »..... 97
Rendre le passé au passé
→ Métaphore « Nettoyage de printemps » 106
Faire taire le mental
→ Métaphore
« Réconciliation et sérénité »..... 113
Entrer dans l'acceptation
→ Métaphore « Se détacher » 119
Construire une bonne estime de soi
→ Métaphore « Se retrouver » 126
Asseoir sa confiance en soi
→ Métaphore « Affirmation de soi » 134
Prendre sa place
→ Métaphore « Trouver le sens » 140
Dépasser la peur → Métaphores
« Régulation de la peur »
et « Faire face à la peur jusqu'à l'usure »..... 147
Se défaire des automatismes qui nous lient
→ Métaphore « Sortir du cercle vicieux » ... 158

Changer les croyances limitantes
→ Métaphore « Métamorphose » 164

Se séparer des transmissions
transgénérationnelles négatives
→ Métaphore « Être soi » 169

Dépasser la perte
→ Métaphore « Les quatre piliers » 175

Dépasser ses troubles
du comportement alimentaire
→ Métaphores « Manger est un art »,
« Juste ce qu'il faut »
et « Un être inspiré »..... 182

Conclusion..... 195

Index thématique 197

Notes 209

Bibliographie..... 211
Livres..... 211
Articles de revue..... 213
Émissions radiophoniques..... 214

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 *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
autrice de *L'Hypnose ericksonienne : un sommeil qui éveille*
(Préface de l'édition de 2019)

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.

Introduction

Vous faites partie de ceux qui ont à cœur de modifier, changer ou transformer, en toute autonomie, ce qui vous contraint dans votre vie ? Ce livre est fait pour vous !

Oui, mais comment faire ? Comment reprendre les rênes ?

En intégrant, en premier lieu, que la réalité est illusoire et qu'elle répond à une vision du monde unique : la vôtre. En comprenant, ensuite, que cette chimère permet à votre cerveau de se repérer dans le monde extérieur, le temps et l'espace. En consentant, enfin, à reprendre votre pouvoir !

De nos jours, l'hypnose a largement démontré sa capacité à induire des évolutions psychiques qui impactent notre manière d'être au monde. On ne compte plus les établissements de soin qui l'utilisent, y compris au bloc opératoire, pour créer une nouvelle perception du réel.

Alors, si vous voulez supprimer les perceptions négatives d'un symptôme ou d'une maladie, annihiler les émotions éprouvantes

(stress, peur, angoisse, etc.) ou retrouver la pleine possession de votre être (estime, confiance, affirmation, etc.), ce livre arrive à point nommé dans votre vie.

Quel que soit votre âge, il est un outil précieux : le voyage en transe hypnotique vous amène au plus près de votre nature, de votre intériorité.

Il vous suffit d'être curieux et engagé car le passage en transe hypnotique va vous demander un peu d'entraînement. Mais quels bénéfices, quel bien-être à venir et quelle liberté retrouvée !

Faites du changement votre source de jouvence !

Chapitre 1

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.

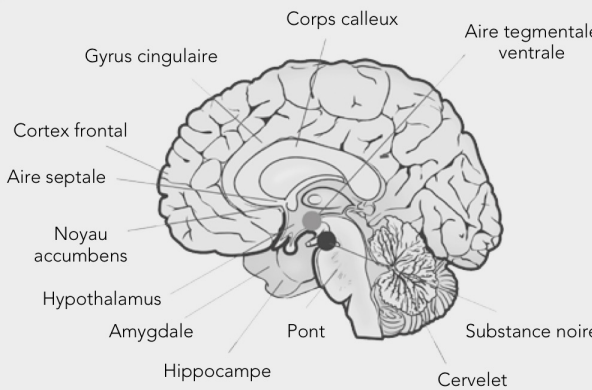

Schéma 1 : Coupe du cerveau

La structure interne du cerveau renferme, par ailleurs, divers organes ou glandes dont les

fonctions sont bien distinctes. Toutes ne seront pas parcourues ici. Je développerai tout d'abord quelques notions sur le cervelet et l'amygdale cérébelleuse dont le rôle est non négligeable dans notre conception de la réalité du monde et la gestion des émotions. Je parlerai ensuite du cortex cingulaire, qui autorise la perception de soi. Ces zones du cerveau sont tout particulièrement concernées par l'hypnose.

Le **cervelet** est impliqué dans la gestion du contrôle moteur et de certaines fonctions cognitives comme l'attention ou le langage. Il intervient également, c'est ce qui nous intéresse ici, dans la gestion de la peur. Il est donc impliqué dans tous les scénarios des phobies, des cauchemars et autres états de sidération, tels qu'on les retrouve dans les états de stress post-traumatique.

L'**amygdale cérébelleuse,** située à l'intérieur du cerveau sous les lobes pariétaux, fait, quant à elle, partie du système limbique. C'est elle qui évalue les stimuli sensoriels et émotionnels, et qui ordonne en réponse la mise en place d'actes comportementaux réflexes (fuite, immobilité, attaque), dans les états de peur ou d'anxiété par exemple.