

# Auto-hypnose



Technique tirée de l'hypnose, où la personne va elle-même accéder à un état hypnagogique (terme qui désigne un état entre veille et sommeil : pas vraiment réveillé, pas vraiment endormi non plus).

**C'** est un état que nous expérimentons tous les jours, quand nous nous disons « dans la lune » ou « le regard vide ».

Par exemple, quand nous avons les yeux fixés sur le feu rouge : Nous démarrons quand il passe au vert, sans être vraiment conscient de ce que nous faisons. Dans cet état nous perdons bien souvent toute notion de temps. Quand, par exemple :

Nous avons l'impression de nous être assoupis une minute alors qu'il s'est écoulé plus de 15 minutes.

Nous avons l'impression d'avoir bien dormi, suffisamment longtemps, alors qu'il ne s'est écoulé que quelques minutes.

Vos enfants vous disent : « mais non pas du tout, ça ne fait pas longtemps que je suis devant l'ordinateur », alors qu'il vient de s'écouler 3 heures. ;-)

Nous avons tous un « pilote automatique » qui enregistre les mécanismes que nous répétons régulièrement. Ces mécanismes sont enregistrés dans notre cerveau, comme l'apprentissage du vélo ou le passage des vitesses dans notre voiture. Cette partie du cerveau (notre pilote automatique) peut aussi nous apprendre des choses. L'hypnose et l'autohypnose permettent de se mettre à son écoute. A l'écoute des choses qui sont enregistrées dans notre cerveau parfois malgré nous.

Certains éléments enregistrés en mode automatique peuvent parfois être des freins à notre progression (physique, psychologique, intellectuelle et relationnelle). L'autohypnose permet, à travers le lâcher-prise et la saturation des différents canaux de perception, de rétablir la communication et travailler en équipe avec notre pilote automatique. C'est lui qui gère nos déplacements quand nous n'en sommes pas vraiment conscients. Nous dirons que c'est un allié qu'il faut savoir écouter, comprendre, accompagner, piloter dans certains cas et laisser faire dans d'autres cas. Le praticien qui utilise l'auto-hypnose donnera les clés adaptées à chaque personnalité, aussi en fonction de l'objectif à atteindre.



 **FORMATION CONSEIL**

Vers le bien-être et les performances durables

Contact : Agnès RIOT 06.11.54.43.11

<http://www.snfconsult.com>

