

HYPNOSIS and Other Stories

By M. G. Dahl

© June 21, 2022 M. G. Dahl

M.G. Dahl

111 W. Main St., #310, Inverness, FL 34450

monica@geershypnosis.com

keywesthypnosis.com

Cellphone: 305-923-9945



ARTICLE 1 : Being Stuck

Article 1 - Être bloqué

Lors de la première conférence sur l'hypnose à Daytona Beach, l'un de mes anciens étudiants m'a offert une salle. C'est un tel plaisir d'avoir cette camaraderie entre hypnothérapeutes partageant les mêmes idées ; inclusifs, ouverts aux expériences, partageant librement, des nouvelles joyeuses, et des fardeaux réduits.

Je me dirigeais vers la porte de notre suite, en pensant au dîner de remise des prix et aux personnes que j'admire et qui seraient présentes, de corps ou d'esprit. Mon hôtesse s'est lancée dans l'une de nos traditionnelles introductions à une session : "Je me sens coincé".

"Où le ressentez-vous dans votre corps ?"

(Couleur, son, taille, forme, en mouvement ou immobile, bruyant ou silencieux, tout ce qui peut créer une expérience sensorielle complète du blocage).

"A quoi cela ressemble-t-il ? Quelle est sa couleur ?

Quelle est sa taille ?

Grand comment, petit comment ?

Est-il clairement défini ou diffus ? Immobile ou en mouvement ? Est-il bruyant ou silencieux ?

A-t-il une voix ?

Si elle a une voix, est-elle jeune ou vieille ? Homme ou femme ?

S'il pouvait parler, que dirait-il ?

Fait-il partie de vous comme votre nez fait partie de vous ?"

(Nous portons parfois des mots du passé qui semblent faire partie de nos propres pensées. Nous pouvons être confrontés à des attaques furtives d'émotions, ou à des mots qui sortent de nulle part.

Parfois, il s'agit de mots d'autres personnes que nous n'avons pas encore complètement traités pour les intégrer, les assimiler ou les ignorer parce qu'ils sont moins qu'utiles pour la vie actuelle).

Nous en sommes alors arrivés à la partie de la conversation où elle dit "Je ne suis pas prêt à faire ça : je ne suis pas prêt à pardonner à _____."

Je suis tout à fait d'accord pour que le client contrôle la vitesse du changement. Je préfère la rapidité, d'autres préfèrent la lenteur. Certaines personnes veulent garder une rancune, ou mijoter, ou mariner. Pas complètement cuit. On le remet à chauffer un peu plus.

Coincé.

Peut-être têtue aussi.

Dans ce moment d'expérience vécue, deux options s'offraient à moi. Un dîner de mes collègues commençait en bas. Je pouvais m'engager dans un long processus d'hypnothérapie, saisir le moment thérapeutique, peut-être manquer le dîner et la cérémonie de remise des prix. Le révérend Marty Patton m'avait appelé pour me demander où j'étais, ce que j'avais fait, et pour s'assurer que je serais présent cette année à Daytona. Je faisais partie d'une liste restreinte de personnes pressenties pour recevoir un prix, et je n'avais pas assisté à la conférence depuis mes nombreuses années d'études. J'ai demandé si quelqu'un pouvait venir chercher le prix pour moi si j'étais la personne qui avait cette opportunité. Il m'a répondu : "Soyez là ».

J'étais en train de rédiger ma thèse de doctorat et je ne voyais aucun client car je me concentrais sur l'obtention de mon diplôme. Mon énergie était allouée ailleurs, à mes propres échéances et à la réalisation de mes objectifs. Ayant déjà retiré mon énergie du plan d'obtention du diplôme, je n'avais pas l'intention de manquer un bon repas en bonne compagnie pour prendre le temps de m'occuper de quelqu'un qui était "coincé". Hmm, plaisir ou douleur ? Je voulais donner du loft à mon objectif académique. Je préférais dîner avec mes charmants collègues.

Mon collègue/colocataire avait accès à mes compétences professionnelles depuis des années avant ce dîner. J'ai pensé que nous avons tout le temps nécessaire pour résoudre ce problème de blocage. Une partie d'une pratique saine de l'hypnose consiste à prendre le temps de jouer, de se mêler aux collègues et d'applaudir ses progrès en s'amusant. Je n'ai pas eu à renoncer à mon plaisir pour ce blocage de longue date. J'ai choisi l'amusement pour moi, et une suggestion directe de ce que ma collègue pourrait faire avec son blocage. J'ai dit quelque chose comme :

"Ok, tu peux rester coincée aussi longtemps que tu le souhaites. Maintenant que tu sais où tu es coincée, la situation ne fera qu'empirer jusqu'à ce que tu CHANGES D'ESPRIT ! Tu peux t'accrocher à toutes ces choses aussi longtemps que tu le souhaites, ou tu peux CHANGER D'ESPRIT ! Je descends pour un bon repas et de la bonne compagnie.

Je descends pour un bon repas et de la bonne compagnie. Voyons voir, vos bagages ou mon bon temps. Il y aura peut-être même de la musique et de la danse. Allez-y, restez coincé aussi longtemps que vous le souhaitez, peut-être même ferez-vous des cauchemars cette nuit pour vous aider à traiter ce blocage jusqu'à découvrir ce qui vous dérange suffisamment pour garder une rancune qui vous prive de l'opportunité de suivre le chemin de la plus grande joie, du bonheur et de l'épanouissement. Lorsque vous ne pardonnez pas ou que vous gardez de la rancune, c'est comme si vous

mangiez du poison en espérant que l'autre personne meure. Alors continuez, accrochez-vous à ce blocage aussi longtemps que vous le souhaitez".

Le changement vient de l'intérieur. Chaque personne sait, à un certain niveau, et sait qu'elle sait. Cette personne sait ce qu'elle aime, ce qu'elle n'aime pas, ce qu'elle veut, ce dont elle a besoin et ce qu'elle préfère.

Je me suis approchée de la porte, je l'ai ouverte et ma collègue a dit tranquillement : "Non, je ne voulais pas faire de cauchemars".

Elle a pu évacuer rapidement son ressentiment lorsque je lui ai montré quelque chose de plus amusant que de se plonger dans une triste histoire de trahison et de perte. Je ne voulais pas perdre mon temps à la rejoindre dans son immobilisme. Nous savions toutes les deux qu'une histoire de perte et de souffrance ne me conviendrait pas à ce moment-là. Je n'étais pas là pour faire un travail d'hypnothérapie, mais pour socialiser et profiter de la camaraderie professionnelle.

Je lui ai demandé quel processus elle avait utilisé pour se libérer si rapidement de son manque de pardon et éviter ainsi tout cauchemar par la suite. Je suis curieux de savoir ce qui se passe à l'intérieur des gens lorsqu'ils traversent une période de changement.

"J'ai décidé que je ne voulais pas ou ne méritais pas de faire des cauchemars parce que je ne pardonnais pas à _____. S'accrocher à ce sentiment désagréable n'en valait pas la peine. Le pardon était plus facile, moins toxique pour moi".

Les outils de transformation que nous apprenons dans les programmes de formation en hypnose sont merveilleux. Nous pouvons les appliquer à notre propre vie aussi facilement que nous les appliquons à la vie de nos clients. Lorsque nous sommes "bloqués" dans notre propre vie, il est utile d'avoir un interlocuteur formé à l'hypnose, car il peut nous rappeler des méthodes que nous avons utilisées dans le passé, des choses qui fonctionnent. Nous pouvons faire fonctionner ces schémas en interne, créant ainsi un sentiment plus généralisé de bien-être et de joie de vivre une vie authentique basée sur des désirs, des besoins et des valeurs personnels.

Monica Geers Dhal est une figure emblématique de l'hypnose contemporaine aux USA.

Membre à vie de l'ACHE (American Council of Hypnotist Examiners) et de l'IACT/ IMDHA (International Association of Counselors and Therapists / International Medical & Dental Hypnotherapy Association) elle a écrit 4 ouvrages de référence, fondateurs de l'hypnose moderne sous la forme de cours d'enseignement : HYP 100 (Bases de l'hypnose), HYP 200 (Hypnothérapie), HYP 300 (Hypnothérapie avancée) et HYP 400 (Hypnoanalyse)

Elle découvre très jeune le pouvoir du subconscient par l'intermédiaire de sa mère, Eva Margaret, professeur d'université lorsque Jose da Silva vient sur le campus enseigner sa méthode d'auto hypnose aux étudiants , intitulée la méthode Silva.

En 1985, elle décide de se consacrer professionnellement à l'hypnose et étudie avec Jerry Kein et Jack Mason avec Omni Hypnosis.

Jerry Kein présente à Monica trois éducateurs qui vont déterminer le cours de sa carrière en hypnose : Gil Boyne (fondateur de l'ACHE), Irene Hickman (auteur de « Mind Probe Hypnosis »), et l'hypnose de Dave Elman (applications médicales).

Monica ouvre sa pratique libérale à Key West, en 1985.

En 1987, Monica participe à la première conférence ACHE de Gil Boyne et devient son assistante. Elle rencontre et travaille avec plusieurs des grands hypnotiseurs de cette époque notamment, Ormond McGill, et Charles Tebbets.

Lorsque Anne Spencer crée l'IMDHA, Monica participe également à cette association et devient membre à vie de l'IACT/IMDHA.

Le cours HYP 100 ici traduit est devenu le cours de Base pour la certification IMDHA que dispense Monica depuis 1994.

L'hypnose étant à la fois un art et une science, Monica Geers Dhal s'est approprié les trois grands courants de l'hypnose moderne : médicale, thérapeutique et spirituelle, pour délivrer une synthèse personnelle.