

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 2 : La phobie des oiseaux

Chapitre 2 - La phobie des oiseaux

"Ma phobie des oiseaux interfère avec mon plan d'entreprise".

J'ai entendu Anne (ce n'est pas son vrai nom) dire à son petit ami qu'une phobie des oiseaux interférait avec son plan d'affaires. Curieuse, j'ai demandé comment une phobie des oiseaux pouvait interférer avec le projet d'entreprise d'une personne. Anne est belle, a une vingtaine d'années, a fait des études supérieures et occupe plusieurs emplois après avoir obtenu son diplôme pour générer l'argent nécessaire au lancement de son projet d'entreprise. Vivant et travaillant à Key West,

Anne était serveuse dans des restaurants d'intérieur et d'extérieur. Key West est connu pour ses coqs gitans.

Les volailles de Key West sont d'une grande variété de formes, de couleurs, de tailles et de sons.

Certaines descendent des volailles originelles apportées par les colons européens, d'autres descendent des coqs de combat cubains, d'autres encore sont des raretés importées plus récemment par des amateurs de poulets pour satisfaire leur curiosité à l'égard de différentes espèces d'oiseaux. Il ne s'agit pas de poulets domestiques gardés dans des poulaillers dans l'arrière-cour de quelqu'un, mais de poulets gitans de

Key West, des volailles en liberté dont les coqs chantent toute la nuit. Il n'y a pas de terrain d'entente entre les habitants de Key West; la guerre des poulets donne lieu à des joutes verbales qui positionnent les gens pour ou contre les "rats à plumes". Ce sont des créatures audacieuses.

Anne ralentissait son service à table en raison de la présence d'oiseaux sur l'un de ses lieux de travail en plein air. Elle avait du mal à amener les plats à table ou même à prêter attention aux commandes des clients parce que les oiseaux étaient trop proches et se déplaçaient librement. Cela l'empêchait de fournir l'excellent service qu'elle attendait d'elle-même en réduisant sa vitesse et sa précision. Elle était distraite par les oiseaux et cela lui coûtait de l'argent en termes de perte de temps, de ventes et de pourboires. Cette phobie des oiseaux était présente depuis aussi longtemps qu'elle s'en souvenait. Son petit ami a confirmé qu'elle avait été phobique des oiseaux tout au long de leur relation.

Je lui ai demandé si elle accepterait que je filme une résolution rapide de sa phobie des oiseaux et elle m'a répondu : "Bien sûr". Son petit ami s'est assis pour

Aucun de mes appareils d'enregistrement fonctionnerait. Nous avons donc procédé à une séance qui n'a pas duré plus de cinq minutes. Elle est basée sur les stratégies d'ancrage et d'effondrement des ancrages de la PNL.

Qu'est-ce que je cherche ? **Indices non verbaux** qui sont des indices externes de l'état interne, y compris les mouvements physiques, les changements dans la respiration, la couleur et la texture de la peau, les mouvements ou les changements dans le nez, les lèvres, les yeux, les pupilles, les mains, les pieds, la tête, le corps, le rythme et la tonalité de la voix. Ces éléments peuvent être très subtils, rapides, et vous devez savoir ce qu'il faut rechercher.

Observez :

Couleur de la peau / tons Foncé / Clair Peu brillant / Brillant

Yeux Focalisés / défocalisés Dilatés / non dilatés / contractés

Paupières Larges / étroites Ouvertes / Fermées

Lèvres Doublées / non doublées Pleines / minces Ouvertes / fermées

Nez Détendu / tendu / évasé

Respiration Haut / Bas Doux / Rapide

Profond / superficiel Solide / Intermittent

Visage Mobile / plat Ouvert / caché Détendu / contourné

Corps En mouvement / Immobilé Ouverte / Fermée

Détendu / Tendu / Contorsion Penché / vers /

Penché loin, nous nous sommes assis sur des chaises à dossier droit, l'un face à l'autre. Je lui ai dit que j'allais la toucher à deux endroits et j'ai exercé une légère pression, à des degrés divers, pour fixer et libérer ce message bloqué de peur inappropriée qui interfère avec son plan d'affaires, puis j'ai placé mes mains, paumes vers le bas, sur ses jambes, juste au-dessus des genoux.

En fonction de notre position physique l'un par rapport à l'autre, nous pouvons faire la même chose avec mes doigts sur le dos de sa main (entre les différentes jointures) ou en nous tenant derrière

elle avec mes mains sur ses épaules, ou encore si elle est détendue dans son fauteuil de relaxation avec ses pieds en l'air, je pourrais utiliser ses pieds comme site d'ancrage. Ce sont mes principaux sites lorsque j'utilise une méthode de libération rapide de la phobie en installant et en supprimant des ancres. Je préfère faire face à la personne et utiliser ses genoux comme point d'ancrage, car j'observe de près le visage et l'activité, ce qui me permet de savoir quand je vais relâcher l'ancrage négatif.

J'ai demandé à Anne de me parler de sa phobie des oiseaux. Je l'ai observée.

Elle a décrit ses expériences, et lorsque j'ai observé qu'elle devenait émotionnellement excitée par sa peur, j'ai légèrement appuyé sur l'un de ses genoux jusqu'à ce qu'elle ait terminé son récit. J'ai alors relâché la pression sur l'ancre négative et laissé ma main au même endroit sur sa jambe, et j'ai dit : "Bien, maintenant pense à quelque chose d'agréable comme des pastèques ou aller à la plage".

Je lui ai demandé de penser à quelque chose qu'elle avait fait et qui l'avait rendue heureuse : "Ne me dis pas ce que c'est, dis-moi simplement quand tu penses à quelque chose qui te rend heureuse. Quand tu l'auras trouvée, dis simplement 'je l'ai trouvée'".

Elle a dit : "Je l'ai".

"Bien. MAINTENANT, SOYEZ LÀ, À NOUVEAU. Remarquez ce que vous voyez, entendez, ressentez, sentez, goûtez et pensez dans cet endroit heureux." J'ai observé. Lorsque j'ai observé qu'elle devenait émotionnellement excitée par le bonheur, j'ai appuyé sur l'autre jambe pour établir la première des trois ancres positives, et j'ai maintenu l'ancre heureuse jusqu'à ce que le visage me semble être un sommet de bonheur. Puis j'ai relâché la pression, laissant ma main au même endroit sur sa jambe, et j'ai dit : "Bien, maintenant pensez à quelque chose d'agréable comme des pastèques, ou aller à la plage".

"Maintenant, souvenez-vous d'un moment où vous avez travaillé et réalisé quelque chose, quelque chose qui vous a réussi. Ne me dites pas ce que c'est, mais dites-moi quand vous l'avez obtenu."

Elle a dit : "Je l'ai".

"Ok, soyez là, encore une fois. Remarquez ce que vous voyez, entendez, ressentez, sentez, goûtez et pensez dans ce lieu de réussite." J'ai appuyé sur le même point de la jambe que celui utilisé pour ancrer l'expérience heureuse, et j'ai maintenu la légère pression accrue pour l'ancrage de la réussite jusqu'à ce que j'observe le visage avoir l'air confiant, avoir du succès. Puis j'ai relâché la légère pression, en gardant la main au même endroit de la jambe, et dit : "Bien, maintenant pense à quelque chose d'agréable comme des pastèques, ou aller à la plage."

"Maintenant, souvenez-vous d'un moment où vous avez bien ri, d'un moment où quelqu'un ou quelque chose a provoqué votre sens de l'humour et où vous avez ri avec joie et humour. Ne me dites pas ce que c'est, mais dites-moi quand vous l'avez eu."

Elle a dit : "Je l'ai".

"Ok, soyez là maintenant ! Remarquez ce que vous voyez, entendez, ressentez, sentez, goûtez et pensez dans ce lieu de rire, quoi que ce soit qui vous ait fait rire." J'ai appuyé sur le même point de la jambe utilisé pour ancrer les deux expériences positives précédentes, et j'ai maintenu la légère pression accrue pour un ancrage de rire jusqu'à ce que j'observe son gloussement, peut-être dix secondes.

Puis j'ai relâché la pression et j'ai dit : "Bien, maintenant pensez à quelque chose d'agréable comme des pastèques ou aller à la plage. »

"Maintenant, remarquez ce qui se passe." J'ai légèrement appuyé sur l'ancre négative et j'ai demandé : "Qu'est-ce que vous ressentez ?" Elle m'a répondu que ce n'était pas terrible et j'ai relâché la pression, laissant ma main au même endroit sur sa jambe. J'ai ensuite légèrement appuyé sur l'ancre positive de l'autre jambe, et j'ai demandé : "Qu'est-ce que ça fait ?" Oh, c'est beaucoup mieux.

Nous avons fait trois allers-retours entre les ancres positives et négatives, puis j'ai demandé : "Voulez-vous vous débarrasser de cette phobie des oiseaux maintenant ?"

" Elle a répondu : "Oui."

J'ai légèrement appuyé sur les deux ancres simultanément. Elle a eu ce regard que je reconnais comme étant un "moment de gelée". J'ai demandé : "Tu vis quelque chose ?" Il y avait tellement de changements sur son visage qu'elle a acquiescé. "Est-ce que c'est agité à l'intérieur ? Les choses bougent rapidement, comme si on secouait de la gelée ?" Elle a acquiescé. "Dites-moi quand les secousses s'arrêtent."

Il a fallu attendre une minute pour que son visage se détende visiblement, et j'ai relâché la pression sur l'ancre négative, en laissant la main en place et en exerçant une légère pression sur l'ancre positive. Elle a dit : "C'est fait." J'ai laissé une légère pression sur l'ancre positive pendant encore soixante secondes.

Une semaine plus tard, j'ai interrogé Anne sur sa phobie des oiseaux. Elle m'a répondu : "Oh, je n'ai pas remarqué." J'ai demandé : "Vous n'avez pas remarqué de changements ?"

Anne, "Non, je n'ai pas remarqué les oiseaux".

Son petit ami lui répond : "Elle ne s'inquiète plus pour les oiseaux depuis la semaine dernière, et je n'ai rien remarqué jusqu'à ce que tu me le demandes".

J'ai demandé si je pouvais filmer sa réaction après l'hypnose, mais là encore, aucun de mes appareils d'enregistrement ne fonctionnait.

Une semaine plus tard, Anne est venue me voir pour me dire : "Je suis différente. J'ai parlé à ma mère et elle m'a dit que j'avais eu peur des oiseaux toute ma vie. Je n'ai plus peur des oiseaux. Je ne l'ai pas vraiment remarqué au début, parce que j'ai cessé de remarquer les oiseaux. Puis vous m'avez posé la question, et c'était bizarre. Je me suis rendu compte que je ne remarquais pas du tout

les oiseaux, jusqu'à ce que tu me poses la question. Cette semaine, j'ai vu un chien attaquer un pélican au travail. C'était la première fois de ma vie que j'étais conscient de ne pas avoir peur de l'oiseau devant moi. J'étais inquiet pour l'oiseau, j'avais peur que le chien lui ait fait du mal".

La rapidité avec laquelle une phobie peut s'inscrire dans le système nerveux humain peut également être effacée rapidement, étant donné que la phobie est basée sur une peur inappropriée. Une peur appropriée est basée sur le niveau de danger posé au moment du contact. Une peur inappropriée est basée sur un niveau de danger exagéré ou inexistant au moment du contact.

En utilisant cette technique de vitesse, j'ai vu des clients se débarrasser de leurs phobies des chiens, des araignées et des oiseaux.

Pour ceux qui trouvent cette méthode inefficace, il peut y avoir un gain secondaire ou un véritable danger au cœur de la phobie. Dans le cas d'un gain secondaire, une méthode plus orientée vers le contenu peut être utilisée pour débarrasser la détresse humaine et, idéalement, restaurer un état détendu de santé, de bien-être, de bonheur et de réussite dans la vie. En cas de danger réel, l'hypnose ne supprime pas les capacités innées d'auto-préservation d'une personne.

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.