

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 3 : Couleur et Hypnothérapie

Chapitre 3 - Couleur et Hypnothérapie.

Il existe un débat permanent dans le domaine de l'hypnose sur la profondeur et la qualité de la réponse. Certains affirment que la profondeur est nécessaire pour obtenir de bons résultats. D'autres affirment qu'il est possible d'obtenir une bonne qualité de réponse sans état de transe profonde. Je pense que la profondeur est utile pour les applications chirurgicales et que l'hypnose conversationnelle peut être utilisée pour la plupart des autres applications. L'un des moyens les plus rapides de créer de la profondeur dans l'hypnose conversationnelle est d'utiliser des couleurs. Selon l'échelle de profondeur de Husband et Davis (Lecron & Bordeaux, 1947, p. 67), les sensations de couleur sont ressenties aux niveaux profonds ou somnambuliques de l'hypnose.

Lorsque j'ai commencé à travailler dans ce domaine, j'ai supposé, avec mon arrogance, que je pouvais "assigner" des couleurs pour aider une personne à guérir, couleurs que j'avais trouvées utiles pour moi. J'ai rapidement appris qu'il valait mieux demander quelle couleur était liée à un sentiment ou à une pensée, et demander quelle couleur permettrait de se sentir mieux. J'ai ensuite découvert le système hindou des chakras, qui comporte une analyse approfondie des couleurs et de ce que ces couleurs indiquent comme problème dans une séance (Brennan, 1987). Le chakra 1 se trouve entre les jambes et est rouge. Le chakra 2 se trouve dans le bassin et est de couleur orange. Le chakra 3 se trouve dans l'estomac et est jaune. Ces trois premiers chakras reflètent le corps physique dans le monde physique. Le chakra 4 se trouve dans la poitrine et est vert. C'est le pont astral par lequel l'esprit accède au corps et lui insuffle la vie force. Le chakra 5 se trouve dans la gorge et est bleu clair. Le chakra 6 se trouve dans le cerveau et est bleu foncé. Le chakra 6 se trouve au sommet de la tête et est de couleur violette.

Lorsque je pose des questions sur les couleurs, les réponses me permettent de savoir où en est la personne, où elle va et comment nous pouvons intervenir. Nous pouvons aligner les couleurs sur le système de chakras hindou. Faites d'abord une évaluation : "Quelle couleur trouvez-vous entre les jambes, dans le bassin, dans l'estomac, dans la poitrine, dans la gorge, dans la tête et au sommet de la tête ? Ensuite, réorganisez les couleurs pour les aligner sur le système hindou. Il est étonnant de voir à quelle vitesse les gens se détendent et relâchent leurs tensions lorsqu'ils

imaginent leur corps comme un arc-en-ciel.

L'intervention de la couleur peut également se faire juste après la fin de la relaxation progressive (mais il n'est pas nécessaire d'induire la transe pour utiliser la couleur comme intervention), puis demander : "Y a-t-il une partie du corps qui a besoin de se détendre davantage ?" Si oui, "Où se trouve-t-elle ?" Le client identifie la partie du corps qui est encore tendue." "Quelle est la couleur de ?" Le client me donne la couleur. Si le client hésite ou dit "Je ne sais pas", je lui dis : "Imaginez que vous ayez une boîte de crayons Crayola. Quelle couleur utiliseriez-vous pour dessiner ce sentiment ?" Cette question suscite généralement une réponse de couleur. Je demande alors : "Quelle est la couleur qui vous conviendrait le mieux ?". Le client me répond. Je lui demande alors d'expirer la couleur qui est tendue et d'inspirer la couleur qui lui conviendrait le mieux. Y a-t-il une autre partie du corps qui a besoin de se détendre davantage ?"

Je dessine une figure en bâton pour indiquer l'emplacement et la couleur, et je les numérote. Une fois que le client a effectué un balayage corporel qui me permet de savoir où il a des tensions, je lui demande de revenir en arrière et de vérifier les zones une par une. En général, il suffit de changer de couleur pour réduire ou soulager la tension.

Dave Elman (1964) a utilisé une méthode appelée technique du doigt vert pour éliminer rapidement la douleur.

Il faut parfois faire appel à un autre sens pour obtenir le soulagement recherché par le client. "Si cette couleur avait une voix, que dirait-elle ? C'est à ce moment-là que nous nous engageons dans un Grand Débat (à la Charles Tebbetts, et c'est un autre article).

respectueusement soumis

monica geers dahl, M.A., Ed.D. candidate.

"Heureux ceux qui rêvent de rêves et sont prêts à payer le prix pour que ces rêves deviennent réalité" (inconnu).

Références

Brennan, B. (1993). Hands of light. Westminster, Maryland : Bantam Dell Publishing

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.