

# **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 17 :**

**Le purisme de l'hypnose et les soins intégratifs**

## Chapitre 17 - Le purisme de l'hypnose et les soins intégratifs

Monica Geers Dahl est docteur en éducation (Ed.D. counseling/psychologie) et conseillère en santé mentale agréée en Floride (FL MH13153). Membre de l'IMDHA depuis trois décennies et éducatrice depuis 1994, son dévouement à ce domaine lui a valu de recevoir le prix de l'éducateur de l'année de l'IMDHA en 2010 et le prix de la bourse de l'IMDHA en 2013. Une copie gratuite de son manuel de formation à l'hypnose de base peut être téléchargée sur [hypnosisalliance.com](http://hypnosisalliance.com).

La Floride est un État qui dispose d'une double voie en matière d'hypnose : la certification et l'autorisation d'exercer.

L'ajout d'une licence m'a permis d'élargir mon champ d'action légal.

Lorsque j'ai intégré pour la première fois le biofeedback (biofeedback EEG ou Neurofeedback) dans mes pratiques cliniques, il s'agissait d'un sujet de thèse de remplacement. Le plan de thèse initial consistait en une analyse qualitative et thématique d'une décennie de mes enregistrements audio et vidéo d'hypnose les plus intéressants. L'ouragan Wilma a endommagé mes archives et le neurofeedback est apparu comme une thèse de remplacement viable. Le biofeedback reçoit souvent la même critique de la part de certains chercheurs scientifiques que l'hypnose : "Ce n'est qu'un placebo". J'étais curieux d'observer ce que la limitation de mes suggestions directes en séance donnerait en termes de résultats positifs en s'appuyant principalement sur la technologie du neurofeedback.

À la fin de mon premier cycle de formation de base au neurofeedback <sup>(14)</sup>, l'un des développeurs de la technologie que j'utilise m'a pris à part et m'a demandé : "À quel point pensez-vous que le neurofeedback est une suggestion ?"

En grande partie.

Nous sommes toujours en train d'influencer les autres et d'être influencés par des mots, des idées, des questions directes ouvertes et des déductions. Les suggestions directes et la répétition sont les outils fondamentaux de tout apprentissage.

Mon propre style d'hypnothérapie est très directif (une lignée de Mark Gilboyne qui a étudié avec Fritz Perls). Alors qu'une seule expérience émotionnelle intense peut

---

<sup>14</sup> EEG Info. (2008). Basic Neurofeedback. Instructeurs : Siegfried, Sue, et Kurt Othmer. Woodland Hills, CA.

Je me réjouis de voir des personnes opérer des transformations étonnantes en une seule séance, mais la plupart des gens se rapprochent plus lentement de leurs idéaux et de leurs objectifs.

Au cours de la thèse, j'ai limité mes suggestions du mieux que je pouvais aux directives simples enseignées dans le cours de base de neurofeedback pour la collecte d'informations relatives à notre objectif :

Êtes-vous éveillé ou somnolent ? Clair ou brumeux ? Tendu ou détendu ?

L'objectif de l'entraînement au neurofeedback est d'expérimenter, de reconnaître, de signaler et de pratiquer le fait d'être éveillé / clair / détendu. Le cerveau est toujours à la recherche de mouvements, de changements et de modèles. Les questions que nous posons orientent l'attention de la personne, attirant les choses à la périphérie vers le centre, décentrant les choses qui ne sont pas pertinentes pour la tâche à accomplir.

J'ai pu observer des réponses systémiques rapides qui dépassaient la vitesse et l'étendue des résultats positifs que j'ai observés lors de séances d'hypnose pendant lesquelles je jouais le rôle de puriste de l'hypnose.

Il me semble que le praticien de neurofeedback moyen est éclectique, intégrant des suggestions à ses connaissances techniques. Les suggestions habituelles à la fin d'une séance de neurofeedback sont les suivantes : "Faites attention à la façon dont vous vous endormez ce soir. Observez la qualité de votre sommeil. Faites attention à votre humeur et à ce que vous ressentez au réveil". Les compétences linguistiques des cliniciens en neurofeedback tendent à être d'excellents modèles de suggestions pour améliorer l'autorégulation et la prise de conscience.

Une fois le doctorat obtenu, j'ai intégré toutes mes compétences en hypnose dans les séances de neurofeedback. J'avais déjà eu la chance de participer pendant deux décennies à des miracles sur demande (pour citer Charles Tebbetts<sup>15</sup>). Le neurofeedback m'a permis de toucher profondément les gens pour un changement positif d'une manière que je n'avais pas été capable d'atteindre avec l'hypnose seule (récupération d'un accident vasculaire cérébral, TDAH, TSPT, autisme). Je suis globalement un meilleur clinicien grâce à ma formation à l'hypnose ; la construction de l'attente et du rapport, la fixation d'objectifs, l'utilisation de l'hypnose, la formation à l'hypnose, etc.

---

<sup>15</sup> Tebbets, C. (1985). *Miracles on Demand*. Glendale, CA. Westwood Publishing.

le pouvoir de suggestion, la réponse de suggestibilité, la conscience de l'état et la reconnaissance des changements d'état, l'exploitation du pouvoir d'abréaction et la célébration des succès.

Lorsqu'un nouveau programme de neurofeedback a été publié par les développeurs et qu'il contenait de la visualisation créative, je l'ai d'abord laissé fonctionner pour découvrir les suggestions agréables et la voix apaisante de quelqu'un d'autre. Puis je les ai désactivées. Je n'ai pas besoin qu'un clinicien tiers intervienne pour faire les suggestions lors de mes séances. Personnellement, je préfère faire de la co-thérapie avec une personne en chair et en os, plutôt qu'avec un clinicien pré-enregistré lisant un joli script.

Lors d'une conférence clinique<sup>16</sup>, un chercheur en neurofeedback a déclaré avec audace que le neurofeedback était "la méditation sous stéroïdes". J'ai pensé aux nombreux clients et amis qui m'ont fait part de leur manque de conviction : "Je ne sais pas si je fais ça bien", en faisant référence à l'auto-hypnose ou à la méditation. Certaines personnes veulent / ont besoin d'une mesure externe de la justesse. Les sujets scientifiques, rationnels et logiques que nous appelons "réfractaires" ou "difficiles" ont tendance à bien réagir à la technologie et aux mesures actives de leur propre activité cérébrale. Au bout de 3<sup>rd</sup> ou 4<sup>th</sup> séances de neurofeedback, la personne commente généralement la façon dont elle contrôle le jeu, le son, certaines activités sur l'écran et les vibrations du lapin en peluche posé sur ses genoux. Cela tend à résoudre la question suivante : "Est-ce que je fais cela correctement ?"

Lors d'une autre conférence clinique<sup>17</sup>, j'ai rencontré un bandeau à infrarouge passif<sup>18</sup>, doté de trois capteurs placés à égale distance du front. Ce gadget n'était accompagné que des instructions suivantes : "Utilisez-le pendant 10 minutes avant le neurofeedback." J'ai attaché l'appareil pIRx3, semblable à un masque de plongée, sur ma tête et j'ai perdu la notion du temps. Un discours merveilleux, intense, instructif et passionné s'est ensuivi entre le chercheur clinicien chargé de la démonstration et un autre participant à la conférence qui s'est approché prétendument pour regarder. J'ai remarqué que vingt minutes s'étaient écoulées. Il n'y a pas de mal, je suis juste heureuse. Je me suis tellement amusé ce soir-là que j'ai acheté ce gadget le lendemain matin pour l'ajouter à mes options de service à la clientèle. Le développeur, Eric Carmen, est quelqu'un que je ne connais que par sa réputation de chercheur.

- 
- <sup>16</sup> EEG Info. (2013). Sommet clinique avancé. Educators : Siegfried, Sue, et Kurt Othmer. Woodland Hills, CA.
- <sup>17</sup> EEG Info. (2009). Sommet clinique avancé. Educators : Siegfried, Sue, et Kurt Othmer. Boston, MA.
- <sup>18</sup> Carmen, Eric. pIRx3. Bandeau d'hémoencéphalogramme à infrarouge passif

clinicien qui utilise exclusivement son développement, avec un accent original sur les maux de tête / migraines. Sa formation est sur ma liste de choses à faire.

Maintenant, la question du purisme de l'hypnose.

Lors d'une conférence sur l'hypnose il y a quelques années, j'ai offert à un collègue des séances gratuites de neurofeedback pour un problème dont il m'avait volontairement parlé. Il n'était pas intéressé par l'utilisation de la technologie alors qu'il sait qu'il peut guérir magnifiquement avec la suggestion, la concentration, l'intention et suffisamment de temps. Je suis d'accord, les stratégies de la science du pouvoir de l'esprit sont merveilleuses. En tant que clinicien intégrateur et chercheur dans plusieurs domaines, je sais aussi que certaines choses bénéficient de ressources supplémentaires.

L'hypnose m'a aidé à faire face à la douleur et à trouver les bonnes informations et les bonnes personnes pour m'aider pendant la spirale de déclin ponctuel de la santé que j'ai traversée de 2014 à 2016 pour faire face à la toxicité de la flouroquinoline (réponse allergique à la Ciprofloxacine, alias Cipro). Je devais être ouverte pour recevoir ce dont j'avais besoin, l'hypnose m'a permis de rester détendue pendant les changements. La technologie du biofeedback était bonne, mais pas suffisante. Les massages, le tai qi, l'acupuncture étaient bons mais pas suffisants. Un simple test de laboratoire<sup>19</sup> a analysé mon état nutritionnel et j'ai reçu un excellent rapport contenant des informations sur les suppléments nutritionnels qui seraient utiles pour rétablir la clarté de la pensée et réduire ou éliminer l'impact négatif du Cipro sur mon corps.

L'hypnose est-elle à l'origine de ma guérison ? Oui.

L'hypnose est tout processus qui crée un alignement entre les intentions et les actions conscientes et inconscientes. Se suffit-elle à elle-même ? Seulement si je considère que les actions que j'entreprends, y compris le travail en réseau avec d'autres professionnels et d'autres spécialités, font partie de mon expérience hypnotique.

Pour ma propre santé et pour les services professionnels que j'offre à mes clients, une approche intégrative de la santé humaine, de l'apprentissage, de la croissance et du développement est souvent nécessaire pour comprendre et traiter la santé et le bien-être durables.

---

<sup>19</sup> Great Plains Lab. Organic Acids Test (OAT). <https://www.greatplainslaboratory.com/>

## IMDHA Ressources

<https://www.hypnosisalliance.com/imdha/>



L'Association internationale d'hypnothérapie médicale et dentaire peut vous aider à trouver des praticiens de l'hypnose, des formations en hypnose, des événements, une bibliothèque virtuelle et une boutique en ligne.

Il existe quatre types d'adhésion donnant accès à des dizaines de milliers d'articles sur l'hypnose et d'autres articles sur la santé et le bien-être humain : associé, étudiant, certifié et éducateur.

"L'Association Internationale d'Hypnothérapie Médicale et Dentaire est un service d'orientation destiné à fournir à la communauté des hypnothérapeutes certifiés ayant reçu une excellente formation. Les praticiens de l'IMDHA travaillent en harmonie avec les professionnels de la santé pour aider les individus à faire face à des défis et des procédures spécifiques.

Notre objectif est d'aider à créer un sentiment de paix et d'harmonie au sein de l'individu afin que le défi actuel puisse être relevé et traité de manière positive, rendant ainsi le voyage vers le bien-être et la tranquillité d'esprit moins traumatisant.

Notre objectif est de réduire le stress que la personne subit en tant que patient à l'hôpital et/ou en chirurgie, etc. La réduction du stress permet au corps de se concentrer sur son processus naturel de guérison. La méthode utilisée est l'hypnose.

Outre les défis médicaux, tous les membres de l'IMDHA aident les personnes à gérer efficacement les problèmes non médicaux. Trouver des solutions aux habitudes d'auto-sabotage permet de retrouver la paix de l'esprit et de contrôler les comportements indésirables et négatifs. L'objectif est l'autonomisation.

L'Association Internationale d'Hypnothérapie Médicale et Dentaire : Dédiée à la guérison : Le corps, l'âme et l'esprit".

M.G. Dahl a des classes prévues jusqu'en 2026

[Keywesthypnosis.com](http://Keywesthypnosis.com)

Ses manuels de formation sont disponibles sur Amazon.

Hypnothérapie, Vol. 1 : Hypnose de base.

Hypnothérapie, Vol. 2 : Hypnothérapie

Hypnothérapie, Vol. 3 : Cours à option

Ses chapitres (chapitre 10, 1<sup>st</sup> ed. ; chapitre 13, 2<sup>nd</sup> ed.) concernant l'utilisation du neurofeedback pour réduire l'impact négatif du PTSD et du mTBI se trouvent dans Restoring the Brain, édité par Hanno Kirk. Les deux éditions sont disponibles sur Amazon.

Elle est co-auteur d'un article avec Hanno Kirk qui est sous presse, 2022.

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.