

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 21 :
HYPNOSE et autres histoires**

HYPNOSE et autres histoires

Par M. G. Dahl

21 juin 2022 M. G. Dahl

M.G. Dahl

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

monica@geershypnosis.com

keywesthypnosis.com

Téléphone portable : 305-923-9945

En avant

Cette collection d'articles a été rédigée pour l'Association internationale d'hypnothérapie médicale et dentaire (IMDHA). Certains ont été publiés dans le magazine Unlimited Human, d'autres dans la lettre d'information Subconsciously Speaking, d'autres encore sont tirés de documents utilisés lors de présentations de conférences sur l'hypnose.

Il y a trente-cinq ans, j'ai été attirée à l'IMDHA par le visage d'Irene Hickman, D.O., en tant qu'oratrice principale dans la promotion de la conférence. L'occasion de la rencontrer était irrésistible et je me suis inscrite pour assister à la conférence dans le Michigan. Les intervenants étaient fascinants. J'étais ravie de rencontrer des présentateurs et des praticiens aussi compétents, et j'ai demandé à la fondatrice, Anne Spencer, si je pouvais passer le test de certification ce week-end-là. Ma première certification a été obtenue en 1985 auprès de l'American Council of Hypnotist Examiners (ACHE), fondé par Mark Gilboyne. Anne Spencer, fondatrice de l'IMDHA, avait étudié avec Gilboyne. Elle a accepté mon temps de formation avec les éducateurs de l'ACHE Jerry Kein et Jack Mason qui se trouvaient alors à Ft. Lauderdale, en Floride, et j'ai passé son test de certification avec réponse à l'essai.

C'est un plaisir de faire partie d'un groupe aussi éclectique de professionnels du pouvoir de l'esprit. Depuis 35 ans, j'étudie, je partage des repas et des idées avec des personnes remarquables et éclairantes par le biais de cette adhésion à l'hypnose. Je me sens revigorée après avoir assisté à la conférence annuelle.

Le Dr Hickman m'a invitée à étudier chez elle à Kirksville, dans le Missouri ; une expérience transformatrice avec le Dr William Baldwin et le père Marty Patton. Apprendre à observer et à remarquer les phénomènes spirituels a accéléré la vitesse à laquelle les personnes que j'ai eu la chance de servir ont été capables d'opérer des changements. Il est très inspirant de voir des personnes reprendre rapidement le pouvoir de transformer leur vie en mieux, en utilisant leurs compétences innées et acquises pour faire face à ce qui les dérangeait ou le résoudre.

Lorsque l'IMDHA a été racheté à Anne Spencer par Linda et Robert Otto, ils l'ont placé sous l'égide de l'organisation qu'ils ont fondée, l'Alliance internationale des hypnotiseurs professionnels. L'IMDHA a rejoint l'Association internationale des

conseillers et des thérapeutes.

Therapist (IACT), que les Ottos ont acheté à Jillian LaVelle. Ces organisations proposent des options d'adhésion si vous êtes intéressé par l'hypnose : associés, étudiants, membres certifiés et éducateurs.

Les noms de mes éducateurs sont exacts. Les noms des personnes figurant dans ces articles ont été inventés pour protéger leur identité. Ce sont des êtres humains fascinants qui ont décidé de s'asseoir avec moi parce qu'ils étaient prêts à changer quelque chose dans leur vie. Ils avaient envie de se débarrasser de choses qui les dérangent afin de pouvoir vivre une vie plus agréable et plus épanouissante.

Ces récits pédagogiques ont pour but de vous rappeler que vous êtes puissant et plein de ressources. Vous êtes remarquables !

Nous pouvons souvent changer les choses dans notre vie, si nous disposons des bons outils pour nous souvenir et redécider.

Si vous n'êtes pas satisfait de ce qui se passe dans votre vie en ce moment, la lecture de ce livre peut susciter des changements en vous. Les récits d'autres personnes en cours de changement peuvent vous rappeler que le changement n'est pas seulement possible, mais qu'il se produit à chaque respiration, à chaque inspiration et à chaque expiration.

Et l'ancien redevient nouveau.

18 juin 2022

Monica Geers Dahl

Inverness, FL

Table des matières

Chapitre 1 - Être coincé.....	2
Chapitre 2 - La phobie des oiseaux.....	6
Chapitre 3 - Couleur et hypnothérapie.....	11
Chapitre 4 - Conférence 2016 : Hypnose de base et passe-droits	14
Chapitre 5 - Création d'un État et effondrement des ancrs	16
Chapitre 6 - Anesthésie dentaire	20
Chapitre 7 - La phobie des chiens.....	24
Chapitre 9 - Les émotions.....	29
Chapitre 10 - Améliorer les performances : Une étude de cas.....	35
Chapitre 11 - L'allumage du feu	51
Chapitre 12 - Le pardon.....	54
Chapitre 13 - La Gestalt-thérapie : Être ici et maintenant.....	67
Chapitre 14 - Guérisseur, soigne-toi !	80
Chapitre 15 - Hypnose de route et grossesse.....	87
Chapitre 16 - L'hypnose pour les traumatismes de guerre	91
Chapitre 17 - Le purisme de l'hypnose et les soins intégratifs.....	105
Chapitre 18 - L'hypnose avec une victime d'accident	109
Chapitre 19 - L'amour et le bonheur	112

Chapitre 20 - Rendez-moi ivre	115
Chapitre 21 - La rencontre avec Irene.....	117
Chapitre 22 - Mon premier échec	122
Chapitre 23 - Neurofeedback	124
Chapitre 24 - De la congruence.....	131
Chapitre 25 - Hors du corps.....	134
Chapitre 26 - Procrastination et Ikigai	139
Chapitre 27 - Le syndrome de stress post-traumatique.....	142
Chapitre 28 - SSPT : L'appel à servir.....	149
Chapitre 29 - SSPT : Réduction des symptômes chez les civils grâce au Neurofeedback	161
Chapitre 30 - Complications du syndrome de stress post-traumatique : Entités et attachements.....	165
Chapitre 31 - Le SSPT : La victime de la torture	180
Chapitre 32 - Round Robin.....	183
Chapitre 34 - L'hameçon	198
Chapitre 35 - Le thérapeute en relation	206
Chapitre 36 - Le temps.....	210
Chapitre 37 - Qu'est-ce que l'hypnose et pourquoi la pratiquer ?	222
Chapitre 38 - Whatsapp : L'hypnose internationale	225
Chapitre 39 - Et maintenant ?	230

Ressources de l'IMDHA.....	237
----------------------------	-----

Chapitre 1 - Être Coincé

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 la camaraderie d'hypnothérapeutes de même esprit ; inclusifs, ouverts aux expériences, partageant librement, des mises à jour joyeuses, et des fardeaux divisés par deux.

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 coincée".

"Où le ressentez-vous dans votre corps ?"

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

"C'est comment ?"

Quelle est sa

couleur ? Quelle

est sa taille ?

Quelle est la taille de l'entreprise ?

Clairement défini ou diffus

? Immobile ou en

mouvement ?

Est-il bruyant ou

silencieux ? A-t-il une

voix ?

S'il a une voix, est-elle jeune ou vieille ? Mâle ou

femelle ? S'il pouvait parler, que dirait-il ?

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

(Parfois, nous portons 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 dans l'immédiat).

Nous en sommes arrivés à la partie de la conversation où il est question de "Je ne suis pas prêt à faire ça". "Je ne suis pas prêt à pardonner _____."

Je suis tout à fait favorable à ce que le client contrôle la vitesse du changement. Je préfère la rapidité, d'autres préfèrent la lenteur. Certains veulent garder rancune, ou mijoter, ou mariner, ou percoler, mais ce n'est pas fait. Brut. Pas complètement cuit. Remettez-le à chauffer encore un peu.

Coincé.

Peut-être aussi têtue.

À ce moment de l'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, et peut-être manquer le dîner et la cérémonie de remise des prix. Le père 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".

Je rédigeais ma thèse de doctorat et je ne voyais aucun client car je me concentrais sur l'obtention de mon diplôme. Mon jus était alloué ailleurs, à mes propres échéances et à la réalisation de mes objectifs. Ayant déjà retiré mon jus du plan d'obtention du diplôme, je n'avais pas l'intention de manquer un bon repas en bonne compagnie pour prendre mon temps avec quelqu'un qui était "coincé". Hmmm, plaisir ou douleur ? Je voulais donner du loft à mon objectif académique. J'ai préféré 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 avions tout le temps

nécessaire pour résoudre ce problème. 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 cette longue période d'attente.

blocage. 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 :

"Tu peux rester bloqué aussi longtemps que tu le souhaites. Maintenant que tu sais où tu es coincé, 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 une 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 tracasse suffisamment pour garder une rancune qui vous prive de la possibilité 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 mourra. 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 approché de la porte, je l'ai ouverte et mon 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 investir mon temps à la rejoindre dans son blocage. 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 du travail d'hypnothérapie, j'étais en train de socialiser, de participer à une 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 ultérieur. Je suis curieuse 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.

_____. 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.

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 interférerait 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

observer. 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 ancrés de la PNL.

Qu'est-ce que je cherche ? **Indices non verbaux**¹ 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 /	défocalisésDilatés / non dilatés / contractés
Paupières	Larges /	EtroitesOuvrtes / Fermées
Lèvres fermées	Doublees / non	doubléesPleines / mincesOuvrtes /
Nez	Détendu / tendu / évasé	
Respiration	Haut /	BasDoux / Rapide
	Profond / superficielSolide / Intermittent	
Visage	Mobile/platOuvrte/cachéDétendu/contourné	
Corps	En mouvement /	ImmobileOuvrte / Fermée
	DétenduTendu / Contorsion	Penchévers / 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

Je l'ai touchée 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.

¹ Dahl, M.G. (anciennement Geers, M., 1994) modifié à partir du chapitre 305, Hypnotherapy Vol. 3, 2012) corrigez ceci)

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 ancrages positifs et négatifs, 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 ancrages 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 déballer 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.

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 insufflé 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

Lecron, L. M. et Bordeaux, J. (1947). L'hypnotisme aujourd'hui. No. Hollywood, CA : Wilshire Book Company.

Tebbetts, C. (1964). Hypnotherapy. Glendale, CA : Westwood Publishing.

Chapitre 4 - Conférence 2016 : Hypnose de base et laissez-passer pour les mains

Quelle fabuleuse conférence à Daytona (2016) ! Le premier soir de notre cours de deux jours sur l'hypnose de base, nous sommes allés à la plage pour explorer les passes de mains et les champs d'énergie. Nous nous sommes présentés après le coucher du soleil, et avons levé les mains vers le ciel pour explorer ce à quoi cela "ressemble" énergétiquement. Nous nous sommes entraînés à observer les champs énergétiques en nous-mêmes, à développer une conscience subjective de nos propres champs énergétiques, à nous préparer à pratiquer des passes de mains et des échanges énergétiques.

Ce n'est pas parce que le mesmérisme s'est éteint que les passes énergétiques ont cessé d'être pratiquées. Même lorsque j'étais enfant, mes frères et sœurs et moi jouions aux passes énergétiques entre nous. Nous ne savions rien de Mesmer. Nous construisions des boules d'énergie et nous les lançons l'un sur l'autre ; des "fuzzies chaudes" et des "piquants froids". Nous avons appris à discerner ce qui était envoyé et reçu. L'énergie est naturelle.

Aujourd'hui, dans le monde des adultes, j'ai été initiée aux stratégies énergétiques connues sous le nom de création d'un espace sacré, toucher curatif, toucher thérapeutique, Reiki, imposition des mains, reconnexion, thérapie crânio-sacrée, qigong, prière, guérison à distance, chiropractie en réseau, EFT, et mouvement avec intention.

Nous avons pratiqué une gamme complète de formations de base en hypnose, y compris le magnétisme de la vieille école de Mesmer. Ed Horn et sa charmante assistante ont filmé nos deux jours de cours, mais n'ont pas assisté à notre soirée expérientielle sur les passes de mains. Des copies de ces deux jours de cours peuvent être obtenues auprès de l'IMDHA.

Ma grande joie dans l'animation de ce groupe a été l'excitation générée par des étudiants enthousiastes. L'expertise dans un domaine s'acquiert généralement en une décennie, c'est-à-dire lorsqu'une personne a le sentiment de maîtriser un sujet. L'une des façons de continuer à apprendre est de reprendre des cours, en observant ce qui a

été manqué, négligé ou oublié lors des cours précédents. Je pense que l'apprentissage le plus élégant pour quelqu'un qui est considéré comme un expert dans un domaine est celui qui vient de ses étudiants. Les étudiants posent les questions les plus bizarres qui soient, en proposant des idées qui sortent du champ de connaissances ou de compréhension de l'éducateur. C'est fabuleux !

Des étudiants enthousiastes créent des opportunités extraordinaires d'apprentissage, de croissance et de développement. J'aime les expériences du type "je ne sais pas, regardons cela de plus près".

Je remercie mes étudiants en hypnose pour leurs nombreuses idées, leurs commentaires, leurs corrections et leurs questions. Mes examens sont à livre ouvert, et nous avons l'habitude de les corriger ensemble, afin qu'un étudiant puisse argumenter sa position et améliorer sa note. Mes étudiants s'amusent à dire : "J'ai pu corriger le professeur et l'examen". "J'ai pu être entendu et compris". Merci ! J'apprécie et j'honore mes étudiants en hypnose et mes cohortes qui me poussent à apprendre et à grandir. Je remercie les participants à mes cours pour leurs questions généreuses et surprenantes qui m'ont poussé à réfléchir plus profondément. MERCI ! A chaque cours, j'apprends quelque chose de nouveau.

Le cours d'hypnose de base de deux jours (2016) est disponible dans la bibliothèque virtuelle de l'IMDHA, c'est l'un des nombreux avantages de l'adhésion à l'IMDHA.

Avec reconnaissance pour tous les participants en personne, et ceux qui nous regardent de loin. MERCI !

Chapitre 5 - Création d'un état et effondrement des ancres

Par Monica Geers-Dahl

Les travaux de Viktor Frankl (1963) montrent que l'état mental est la seule chose sur laquelle une personne peut exercer un contrôle, même dans des environnements apparemment sans espoir. Frankl a survécu à l'expérience des camps de la mort de l'Allemagne nazie et a écrit sa théorie de la logothérapie en soutenant que la quête de sens de l'homme est la force motrice de la croissance, du développement et de la santé de l'homme. Richard Bandler et John Grinder ont collaboré au développement d'une technologie mentale connue sous le nom de programmation neurolinguistique (PNL) pour décrire la manière dont les êtres humains apprennent et donnent un sens au monde à travers ce qu'ils perçoivent, expriment et font automatiquement.

Les êtres humains ont la capacité de créer des états qui peuvent soit soutenir, soit nier leurs rêves, leurs idéaux et leurs espoirs pour l'avenir. Les hypnothérapeutes sont compétents pour susciter des états et utiliser ces expériences émotionnelles pour créer l'alignement interne permettant aux clients d'atteindre les objectifs qu'ils se sont fixés (et idéalement de les généraliser à d'autres domaines de leur vie).

Création de l'État

Un état d'esprit positif est différent d'un état d'esprit négatif. L'état d'esprit étant affecté par la concentration de l'attention, la posture, les qualités vocales et les schémas respiratoires, vous pouvez modifier votre état d'esprit en changeant ce que vous faites. Vous pouvez le faire dès maintenant !

Vous pouvez créer un changement dans l'état d'une autre personne en suscitant des états spécifiques : le rappel et la reviviscence.

Exercice :

"Pensez au moment le plus merveilleux dont vous vous souvenez. Peut-être étiez-vous à l'intérieur ou à l'extérieur. Avec quelqu'un ou tout seul. Où que vous soyez, quoi que vous fassiez, REJOIGNEZ-VOUS. Respirez comme vous respirez lorsque vous êtes dans le moment le plus merveilleux dont vous vous souvenez. Tenez votre corps comme vous le faites lorsque vous passez un moment merveilleux. Remarquez comment vous vous parlez à vous-même et aux autres en

cette époque merveilleuse. Imaginez-vous en train de parler ainsi. Remarquez ce sur quoi vous vous concentrez, ce à quoi vous pensez et rappelez-vous à quel point vous vous sentez bien d'ETRE à nouveau là, et bien, et excellent . . . Remarquez maintenant à quel point vous vous sentez bien. Qui vous a fait cela ? Pas moi, je ne suis pas votre esprit. Votre esprit est l'outil le plus puissant que vous possédiez. Maintenant, prenez ce sentiment, cet état, et pensez à un mot ou à une phrase qui symbolise ce sentiment pour vous".

(Si vous souhaitez démontrer le pouvoir de l'esprit à changer d'état, placez une ancre ou un déclencheur pendant l'état positif :)

"Alors, rangez ce sentiment, cet état, sur une étagère et laissez-moi vous montrer comment le pouvoir de votre esprit fonctionne pour vous.

Gestion de l'État

Vous pouvez accéder à différentes ressources intérieures en modifiant votre respiration, votre posture, le ton de votre voix et votre attention. La manière la plus élégante d'utiliser l'état est de réorienter les représentations internes en choisissant un moment où vous aviez les qualités que vous désirez, ou où vous avez réussi à atteindre le résultat désiré ou quelque chose de mieux.

"Retournez à l'époque où vous _____. Retournez dans le même état que vous aviez alors. Retournez à l'époque ou aux époques où vous _____."

(Utiliser les représentations sensorielles pour établir un état associé clair, puis fixer un point d'ancrage pour un dispositif de déclenchement afin d'atteindre l'état souhaité).

Changement d'État

(Comme l'a appris Tag Powell, en Floride, au début des années 1980. Tout d'abord, créez un point d'ancrage avec trois événements positifs. En utilisant le même point d'ancrage ou déclencheur, ancrez-vous comme vous l'avez fait en pensant à un moment merveilleux).

"Pensez à un moment merveilleux. Ne me dites pas ce que c'est, mais dites-moi quand vous y serez.

(Lorsqu'ils indiquent qu'ils sont "là",)

"Soyez là, encore. Soyez dans cette période merveilleuse."

(Vous remarquerez un changement dans leur être lorsqu'ils se mettent en état. Tirez ensuite sur l'ancre, en appuyant par exemple sur une épaule. Au bout d'un moment, relâchez l'ancre et dites :)

"Maintenant, quittez cette époque et allez à une époque d'humour et de rire, une époque où vous avez beaucoup ri. Dis-moi quand tu y seras".

(Attendez leur réponse)

"Soyez là, à nouveau. Soyez dans cette période d'humour et de rire, maintenant."

(Attendez que le changement se produise et ancrez ce souvenir sur la même ancre que le moment merveilleux. Attendez un moment, puis dites :)

"Maintenant, laissez tomber ce souvenir et souvenez-vous d'un moment de grande puissance, un moment où vous vous sentiez fort et puissant. Dites-moi quand vous y êtes."

(Attendez la réponse, puis dites :)

"Soyez là, à nouveau. Soyez dans cette période de puissance, cette période de force et de pouvoir."

(Lorsque vous remarquez le changement d'état, ancrez le même endroit que les deux ancres précédentes. Vous préférerez peut-être utiliser un moment de réussite ou un résultat positif. Il peut s'agir d'un moment où le sujet a accompli quelque chose ou a fait quelque chose dont il est fier. Quoi qu'il en soit, vous créez une triple force positive pour contrecarrer toute réaction potentiellement négative. Il serait dommage d'associer une simple expérience positive à une expérience négative écrasante).

"Pensez maintenant à un moment pénible. Le pire... peut-être le plus misérable dont vous vous souvenez. Vous savez de quel temps je parle... .. enfoncez-vous à nouveau dedans. Tenez votre corps comme vous le faites lorsque vous êtes si malheureux. Respirez comme vous le faites lorsque vous vous sentez comme ça. Tenez votre corps comme vous le faites lorsque vous vous sentez si mal.

. . Remarquez comment vous vous parlez à vous-même et aux autres, et imaginez-vous en train de parler ainsi. Remarquez ce sur quoi vous vous concentrez, ce à quoi vous pensez et rappelez-vous à quel point vous vous sentez mal à l'aise dans cette situation . . . Remarquez ce que vous ressentez.

(Fixer un point d'ancrage / un déclencheur, différent du point positif).

"Qui t'a fait ça ? Pas moi, je ne suis pas ton esprit. Tu as le contrôle total de ce que tu penses et de ce que tu ressens. Qu'est-ce que tu veux ressentir ? Quelle voie te permettra d'obtenir ce que tu veux ? Ce qui suit ?

(Utilisez l'ancrage positif ou le déclencheur, attendez un moment.) "Ou ceci ?"

(Utiliser l'ancre négative ou le déclencheur, attendre un moment).

"Il est peut-être temps de se rappeler l'ensemble des options disponibles entre les deux extrêmes.

Fermeture d'une ancre

(Cette méthode est utile pour guérir rapidement les phobies. Déclenchez les deux ancrs simultanément et observez la réaction. Vous remarquerez peut-être qu'une vague d'émotions ou de vibrations passe sur le sujet. Attendez qu'il se détende légèrement, puis relâchez l'ancre négative, en maintenant l'ancre positive un peu plus longtemps).

"Maintenant, vous êtes plus conscient de toutes les options entre ces deux extrêmes. Il y a tant à apprendre et tant à savoir. Vous êtes intelligent. Vous savez comment penser. Vous savez comment apprendre. Vous savez comment parler. Faites-vous confiance. Il y a tellement plus à SAVOIR MAINTENANT. Il y a tellement plus d'options disponibles qu'à l'époque. Vous avez grandi, appris et développé de nombreuses nouvelles ressources".

Références

Frankl, V. (1963). *La quête de sens de l'homme*. New York, NY : Washington Square Press.

Geers, M. (1994). Hypnotherapy. Chapitre 303 : *Communication*, pp.19-35. Key West : Auteur. p. 21-25.

Monica Geers Dahl, Ed.D., a fait une présentation sur le thème de la création d'un état et de l'effondrement des ancrs lors de la conférence annuelle de l'IACT/IMDHA qui s'est tenue dans la belle ville de Daytona Beach, en Floride, du 17 au 19 mai 2013.

Chapitre 6 - Anesthésie dentaire

L'art dentaire avec l'hypnose : Le doigt vert d'Elman et une visite à la plage.

Pendant des années, mes compétences en matière d'hypnose m'ont permis de cultiver un seuil élevé de tolérance à la douleur. L'avantage ? Je peux éteindre la douleur. L'inconvénient ? En ignorant les signaux naturels du corps, je peux me blesser gravement.

L'avantage est le plaisir de subir des soins dentaires. J'aime aller chez le dentiste. "Prenez soin de vos dents et vos dents prendront soin de vous."²

Pour les soins dentaires, j'ai perfectionné l'idéal du cabinet dentaire comme spa buccal. Le nettoyage est un bon grattage de mes dents qui me démangent. Le goût des gants en caoutchouc et la légère pression des mains du dentiste dans ma bouche m'envoient à la plage dans ma tête, tout va bien dans le monde extérieur. Je fais confiance à mon équipe dentaire.

Lorsque je me fais poser une obturation, la bande de métal qui entoure ma dent pour maintenir le composite en place pendant qu'il durcit est la partie la plus manifestement inconfortable de l'obturation, et je l'ai recadrée pour en faire ma partie préférée. Cela signifie que nous avons presque terminé.

Lorsque la première dent de sagesse a dû être retirée, j'ai demandé au dentiste quel était le résultat idéal. Il m'a répondu : "Elle saigne jusqu'à ce qu'elle remplisse l'alvéole, puis le saignement s'arrête." Lorsqu'il est revenu me voir après l'extraction, ses yeux se sont écarquillés. J'ai demandé : "Quoi ?"

Il a dit : "Il a saigné jusqu'à ce qu'il remplisse la cavité, puis il s'est arrêté".

"C'est ce que vous m'avez dit être le résultat idéal. J'ai demandé à mon corps de faire ce que vous avez dit être l'idéal."

Lorsque la dernière dent de sagesse a été incluse, avec des racines dans les sinus, les dentistes locaux voulaient une anesthésie complète pour une intervention chirurgicale dans ma cavité sinusale. J'ai attendu l'arrivée en ville d'un nouveau chirurgien oromaxillaire, un jeune homme. Je me suis présenté à mon rendez-vous, je lui ai remis mes radiographies de la bouche et je lui ai dit d'aller de l'avant et de procéder à l'extraction. Il m'a proposé une

² E. Margaret Metzinger, ma mère, 1936-2012

Une aiguille pour l'anesthésie dans une main, et un masque pour le gaz dans l'autre. Je lui ai dit que j'avais l'intention d'utiliser la technique du doigt vert. Il ne la connaissait pas, alors je lui ai montré.

"J'imagine que le doigt s'engourdit tellement qu'il est raide comme une chauve-souris. Puis je pense au mot 'vert'. J'imagine que le doigt est tellement engourdi que c'est comme un millier d'injections de ce que vous avez dans votre aiguille, puis je pense au mot 'vert'. Puis j'imagine qu'il est si raide, si rigide, si engourdi comme une batte de bois qu'il ne veut pas se plier, quels que soient mes efforts, et ensuite je pense "vert", après avoir confirmé, ah là, qu'il ne veut pas se plier. Je transfère ensuite cet engourdissement à ma mâchoire et à ma bouche. D'abord l'extérieur de la gencive et les dents".

Trois pressions du doigt sur la gencive extérieure ont transféré l'engourdissement à la gencive entre les dents et la joue.

Puis rechargez le doigt, "vert, vert, vert".

Trois coups de doigt sur la gencive à l'intérieur de l'arcade dentaire, le long du palais dur.

"Maintenant, je suis presque prêt. Il y a des choses que je veux que tu fasses. Tu dois éviter de me demander comment je me sens. Si tu dois le faire, demande-moi :

"Comment vas-tu ?". Si j'ai besoin que vous vous arrêtiez, je lève la main et vous vous arrêtez pour que je puisse me concentrer à nouveau correctement, et lorsque la main s'abaisse, vous reprenez. Évitez d'utiliser des mots qui évoquent la douleur, comme sang, pointu, coupe, point de suture, aiguille, pince ou scalpel. Dites à votre infirmière : "Donnez-moi cet outil" et montrez-le du doigt. Y a-t-il quelque chose que je doive savoir pour que ce soit un résultat idéal ?

"Vous reviendrez dans une semaine pour l'ablation des points de suture." "Pas de points de suture dissolvants ?"

"Non.

Je me suis envoyé dans cet endroit profond où je peux partir et où le corps peut être réceptif à l'équipe médicale ou dentaire qui s'occupe de moi. Je me suis préparé,

"Toutes les expériences de toucher ne sont que de légères pressions qui me

conduisent à un résultat positif. "Tous les bruits de fond et les odeurs me rassurent sur le fait que tout va bien dans le monde extérieur.

Et je suis allé à la plage pour visiter nos belles eaux bleues dans mon esprit.

En arrière-plan, loin du bruissement des feuilles de palmier au-dessus de mon coin de plage ombragé,

. ... ok, je brûle facilement. Si je vais à la plage, je vais m'allonger à l'ombre, profiter de l'eau bleue, du ciel bleu et de la brise légère.

Je pouvais entendre le son de l'outil qui ouvrait ma gencive, comme le son d'un couteau tranchant que j'utilisais pour éplucher la chair d'un poisson frais, jusqu'à l'os.

Mais l'eau scintillante devant moi, dans mon esprit, était exquise, et le doux clapotis des vagues

J'ai senti le lambeau de gencive se détacher pour exposer la dent.

Je pouvais sentir l'odeur de l'océan, l'odeur salée du poisson, le bruit des mouettes qui se disputent une source de nourriture et qui se demandent qui a le droit de se nourrir en premier.

J'ai entendu parler d'os brisé, quelque part dans la conscience, une fois, deux fois, peut-être trois fois, l'os a été brisé pour libérer la dent de sagesse qui s'était enfoncée dans mes sinus.

Nous nous en sommes bien sortis jusqu'à la fin.

J'ai été soudainement électrisé par un courant froid qui partait de mon alvéole dentaire, passait par le sommet de ma tête, le bas de mes pieds et revenait à mon alvéole dentaire. J'ai levé la main, j'ai ouvert les yeux pour dire : "Je ne peux pas faire ça...", mais je n'ai pas pu sortir de ma bouche. "mais cela n'est pas sorti de ma bouche.

Le dentiste a sorti ma dent, intacte, de l'alvéole. Il

dit à sa secrétaire : "Donnez-moi cet outil."

Il a fait les deux premiers points de suture facilement. Puis il a dit "encore un point". J'ai senti l'aiguille brûler la gencive lorsqu'il a fini de la rattacher.

Puis il sourit et dit : "Je n'ai rien vu de tel depuis que j'étais étudiant et que je faisais des visites à Walter Reed. Un grand vétérinaire est venu, s'est fait enlever ses quatre dents de sagesse en n'utilisant que le doigt vert. Il l'a fait à peu près de la même manière que vous. Je pensais que c'était un truc militaire. Qu'est-ce que c'est ?"

"La technique du doigt vert de Dave Elman".

Il m'a ensuite remis la facture. Elle comportait une marge énorme par rapport au prix qu'il avait proposé pour l'ablation, j'ai demandé quelle était la différence de prix. Il m'a répondu qu'il était normalement payé pour l'anesthésie, mais que celle-ci n'était pas incluse, puisque je l'avais faite moi-même. Le coût supplémentaire correspondait au coton supplémentaire qu'il avait utilisé. Il me l'a facturé. C'est beaucoup.

Je lui ai demandé : "Pourquoi ne m'avez-vous pas dit

d'arrêter la salive ?" Il a eu l'air surpris : "Vous pouvez

faire ça ?"

"Si mon corps est correctement informé des résultats et processus idéaux, il peut ralentir ou réduire le flux sanguin. Je suppose que la salive aurait la même réactivité, mais nous n'avons pas posé la question, donc nous ne savons pas".

En deux jours, j'étais complètement guérie. L'enflure s'est résorbée et les points de suture sont restés suspendus dans ma bouche, tout au fond, me chatouillant pendant les cinq jours suivants en attendant d'être retirés. Si j'avais eu une paire de ciseaux avec une longue et fine lame incurvée, je les aurais retirés moi-même.

J'ai déposé un exemplaire de l'ouvrage d'Elman sur l'hypnothérapie lorsque je suis retournée une semaine plus tard pour me faire enlever les points de suture.

En discutant de mon expérience avec un autre hypnotiseur, j'ai appris que les nocicepteurs de la douleur et de la température se trouvent l'un à côté de l'autre. Je savais qu'il fallait désactiver la conscience des signaux de douleur, mais je n'avais pas réalisé qu'il y avait des récepteurs de température que je devais également désactiver.

Références

Elman, D. (1970). Hypnotherapy. Glendale, CA : Westwood Publishing Co. Site web pour l'accès à la formation et au matériel d'Elman <https://elmanhypnosis.com/>

Chapitre 7 - La phobie du chien

La résolution rapide d'une phobie des chiens ou les enfants sont d'excellents sujets.

La dernière fois que j'ai travaillé avec un jeune (12 ans) souffrant d'une phobie des chiens, j'ai été approché par sa mère lors d'un événement public où je tenais un stand. Lorsqu'elle m'a demandé si je m'occupais des phobies, je lui ai demandé si elle avait une recommandation d'un médecin, car les phobies sont du ressort de la psychiatrie et de la psychologie. Elle n'en avait pas. Je lui ai dit que je travaillerais avec elle gratuitement et que je verrais ce que nous pourrions faire. Elle m'a dit qu'il s'agissait de sa fille. J'ai accepté d'interroger sa fille, gratuitement.

L'entretien a été facile. Je me suis assis en face de la fille et j'ai posé une main sur chacun de ses genoux.

"Parlez-moi de votre problème avec les chiens."

Elle a commencé par raconter comment le petit chien de sa grand-mère l'avait mordue à la lèvre et était resté accroché à elle en grognant. J'ai légèrement appuyé sur l'un des genoux pour créer un ancrage négatif lorsqu'elle a commencé la partie de l'histoire où le chien grogne en s'accrochant à elle. lip. La mère ne savait pas que cela s'était produit et s'est étonnée que la fille se souvienne d'un événement qui, selon elle, s'était produit vers l'âge de quatre ans.

J'ai relâché la pression sur le genou et j'ai demandé : "Avez-vous

saigné ?" Elle a répondu : "Oui".

"(J'aime utiliser l'évidence ridicule pour changer d'état et recadrer un problème).

Elle m'a regardé avec ce qui semblait être de l'étonnement : "Non".

J'ai exercé une légère pression sur le genou opposé pour créer un point d'ancrage positif et j'ai dit : "Vous avez donc survécu à tout cela".

"Oui.

J'ai relâché la légère pression et j'ai recadré l'incident en disant : "Quel dommage que tu aies eu une si mauvaise expérience avec ce méchant petit chien, et que tu n'aies pas su te tenir à l'écart d'un tel petit mordeur. Tu étais très jeune à l'époque et tu ne savais pas comment évaluer si un chien était amical ou non. Tu as probablement pensé que ce chien était aussi amical que toi et tu t'es penché pour lui dire bonjour. Depuis, tu as beaucoup appris sur la vie, n'est-ce pas ?

Elle s'est éclairée et, alors qu'elle disait "Oui", j'ai exercé une légère pression sur le point d'ancrage positif "Oui". J'ai acquiescé, puis j'ai relâché la légère pression sur le point d'ancrage positif.

"Avez-vous eu d'autres incidents de ce genre

?" "Oui.

Elle a raconté une autre histoire d'agression par un chien : elle jouait dans l'eau avec son frère et un golden retriever est entré dans l'eau. Elle a eu peur et s'est enfuie, le chien l'a poursuivie, lui a sauté dessus et l'a griffée. J'ai légèrement appuyé sur l'ancre négative, puis je l'ai relâchée. Son frère l'a "sauvée" en retirant le chien d'elle. J'ai demandé : "As-tu saigné ?"

"Oui.

"Es-tu mort ?"

J'ai exercé une légère pression sur le point d'ancrage positif pendant qu'elle disait "Non", et j'ai recadré la situation : "Ce chien est très différent de la méchante petite mordeuse que vous avez rencontrée quand vous étiez jeune. Ce chien venait peut-être jouer dans l'eau, mais vous ne le saviez pas et vous avez agi comme un chat. Tu as couru et le chien t'a poursuivi. Je me demande ce qui se serait passé si tu avais continué à jouer comme une petite fille au lieu d'agir comme un chat en t'enfuyant. J'ai relâché l'ancre positive.

" Y a-t-il d'autres incidents ?" "Oui."

Elle a relevé la manche de sa chemise et m'a montré de multiples cicatrices de la taille de la pointe de mon pouce, et m'a raconté l'histoire d'un Rottweiler qui l'avait attaquée. C'était la seule histoire de chien que sa mère connaissait. Je n'ai pas insisté sur l'ancrage négatif de cette question, nous avons déjà suffisamment d'ancrage négatif. Elle m'a raconté toute l'histoire. J'ai demandé : "Tu as saigné ?"

"Beaucoup".

"Es-tu mort ?"

"Non, mais j'ai dû aller à l'hôpital".

"Je suis vraiment désolée que vous ayez eu affaire à un gros chien méchant. Les chiens peuvent être comme les gens, certains sont méchants, d'autres gentils. Voulez-vous vous débarrasser de cette inquiétude que vous avez à propos des chiens ?"

"Oui.

Je lui ai demandé de se souvenir de quelque chose d'amusant et, lorsque son visage s'est mis à rire, j'ai appuyé sur le point d'ancrage positif et je l'ai relâché.

Je lui ai demandé de se souvenir d'une chose qu'elle avait faite et dont elle était fière, et lorsqu'elle a eu cette expression de satisfaction sur le visage, j'ai appuyé sur le point d'ancrage positif et je l'ai relâché.

Je lui ai demandé de se souvenir d'un moment où elle avait travaillé dur pour accomplir quelque chose de difficile, et où elle avait réussi, et lorsque j'ai remarqué que son visage semblait heureux, j'ai appuyé sur le point positif, puis j'ai relâché.

Je lui ai ensuite demandé si elle souhaitait explorer la façon dont son système nerveux peut automatiquement faire remonter une mémoire d'émotions sans avoir à se souvenir d'un incident spécifique. Elle a répondu "oui".

J'ai appuyé sur le point positif et lui ai demandé ce qu'elle ressentait. Elle m'a répondu que c'était bon. J'ai relâché la pression.

J'ai appuyé sur le point d'ancrage négatif et lui ai demandé ce qu'elle ressentait. Elle a dit qu'elle se sentait mal. J'ai relâché la pression. "C'est intéressant de voir comment votre corps peut faire remonter une sensation automatiquement, n'est-ce pas ? Faisons-le encore deux fois pour nous assurer que vous comprenez bien comment cela fonctionne."

Nous avons effectué la comparaison des ancres deux fois de plus.

J'ai demandé : "Voulez-vous vous débarrasser de ce problème avec

les chiens maintenant ?" "Oui."

J'ai appuyé simultanément sur les deux sites et j'ai observé les messages confus qui défilaient sur son visage : "C'est un peu comme de la gelée, non ? Elle a acquiescé. J'ai suggéré : "Dites-moi quand ça se calmera".

J'ai observé son visage se détendre et lorsqu'elle a dit "Ok", j'ai relâché l'ancre négative et j'ai maintenu une certaine pression sur l'ancre positive pendant encore 30 secondes environ. "Comment vas-tu maintenant ?

"Bien".

J'ai relâché la pression de l'ancre positive.

Nous avons ensuite vérifié les ancres. Elle était neutre sur l'ancre négative et se sentait bien sur les ancres positives. Le travail est fait. "Bonne affaire, voici ma carte, dites-moi comment ça se passe pour vous."

Le lendemain, j'ai reçu la visite de la mère : "Qu'avez-vous fait à ma fille ?"

"Vous avez regardé, qu'avez-vous vu ?"

"Je vous ai vu lui parler de son problème avec les chiens." "Et ensuite, que s'est-il passé ?"

"Nous t'avons quitté et nous sommes allés chez le glacier. Elle mangeait son cornet de glace et un gros chien est venu se coucher à ses pieds et a tiré la langue pour attraper les gouttes de glace."

"Comment a-t-elle réagi ?

"Oh, son père et moi étions paniqués, 'chien, chien, chien'. Elle a dit : "Et alors ? Qu'est-ce que vous lui avez fait ?"

La mère a expliqué qu'ils avaient déjà dépensé beaucoup d'argent en thérapie pour tenter de la débarrasser de sa phobie des chiens, mais que rien n'avait fonctionné. Après une brève séance d'hypnose au cours de laquelle nous avons utilisé la stratégie PNL d'effondrement des ancres, la fille ne se souvenait même plus d'avoir peur des chiens. Une séance qui a duré environ quinze minutes.

Voici un exemple d'utilisation des ancres de la PNL pour vaincre une phobie. D'autres praticiens de la PNL m'ont dit que les phobies ne disparaissent pas avec cette approche, mais je l'ai également utilisée avec succès pour d'autres phobies (oiseaux et araignées). Est-ce que cela fonctionne avec tout le monde et toutes les phobies ? Non. Il y a les personnes qui ont un gain secondaire et celles qui ont besoin d'être mises au jour pour découvrir l'événement sensibilisateur initial et les décisions qui s'y rapportent, afin que la charge émotionnelle puisse être déchargée. Cette méthode n'a pas été couronnée de succès lorsque je l'ai appliquée à l'agoraphobie (peur de sortir). Les agoraphobes avec lesquels j'ai travaillé ont eu besoin d'un long engagement (un an à deux ans) pour se débarrasser de leur peur.

Chapitre 9 - Les émotions

Si 80 % (ou plus) de toutes les maladies sont liées au stress, toute méthode qui apprend à une personne à se détendre aura un impact positif sur sa santé générale et ses capacités de récupération. Quelle merveilleuse sensation de bien-être lorsque le corps se détend complètement !

Parfois, la relaxation n'est pas suffisante pour atteindre l'état de bien-être auquel nous aspirons. Parfois, nous avons besoin de comprendre, d'acquérir des compétences, de nous fixer des objectifs.

Des stratégies psychoéducatives ou psychothérapeutiques peuvent être nécessaires pour découvrir et traiter des éléments mentaux et émotionnels émergents qui ont une signification importante pour la personne. La recherche d'une transformation peut révéler un gain secondaire : la personne a peut-être l'habitude de réagir d'une certaine manière et n'a pas encore permis l'émergence de stratégies plus efficaces. Certaines personnes sont "coincées", dansant toujours avec le vieux diable, le diable familial, au lieu d'en trouver de nouveaux.

En 1987, j'ai passé un mois avec Mark Gilboyne à étudier ses stratégies dynamiques de croissance et de développement humain. Il était un élève de Fritz Perls et a démontré une approche Gestalt très efficace en incorporant la communication kinesthésique pour diriger une session : "Y a-t-il une partie du corps qui a besoin de se détendre davantage ?" La tension résiduelle est la grande flèche qui dit : "Regardez ici !". La tension résiduelle indique des "choses" non résolues (c'est le terme technique). Les émotions sont ce qui donne un sens à la vie et la rend douloureuse.

L'objectif de nos séances est de détendre le plus possible le corps, l'esprit et l'âme. Lorsque nous nous concentrons sur la détente, nous ressentons un merveilleux sentiment de bien-être lorsque le corps se détend. Nous nous débarrassons de ces "choses". Gilboyne a basé son travail de découverte de l'hypnothérapie sur l'idée que tous les problèmes ont pour origine la peur de ne pas être aimé ou de ne pas être aimable. Lorsque le client commence à parler de son sentiment d'être mal aimé ou de ne pas être aimable, nous sommes au cœur de sa blessure.

Notre objectif est de cultiver un amour de soi suffisant pour discerner ce qui a du sens et de la valeur, de soutenir un amour sain pour les autres et de vivre plus joyeusement dès maintenant.

L'amour et l'acceptation de soi peuvent rendre plus agréable et plus acceptable le fait de se détendre et d'accepter la vie avec tous ses défis.

S'autoriser à se détendre en ce moment, peut-être ralentir et accepter la vie en ce moment, a le potentiel d'engager les sens plus pleinement

dans l'observation / la perception. Les changements de perception, le ralentissement de l'observation, peuvent aider la personne à prendre des décisions sages/prudentes qui sont plus en accord avec les valeurs internes et les exigences externes.

Notre objectif est d'être pleinement présent à l'instant présent.

Nous pouvons nous exercer à imaginer la boucle infinie, avec une aile représentant le passé, l'autre l'avenir, et le X au centre, le moment présent. Où, sur cette boucle infinie, la "perle" représentant "Je suis ici" existe-t-elle pour cette personne, à droite, à gauche ou au centre ? Nous nous efforçons d'être au centre, nous créons des images visuelles d'être au centre, dans le moment de MAINTENANT. Nous faisons glisser la perle, comme une perle sur un boulier, jusqu'au X au centre de la boucle de l'infini. Nous nous efforçons d'atteindre un état de relaxation MAINTENANT.

En vous, il y a un savoir. Il sait tout de vous et il sait qu'il sait. Il est fait d'amour, de lumière, de vérité, de chaleur, de bonheur, de paix, d'humour, de pardon et d'un plan parfait de santé. C'est votre véritable cadeau de la vie, votre sagesse intérieure, votre centre stable et toujours présent d'intelligence créative. Les émotions sont de l'énergie en mouvement dans le corps et une excellente carte du centre de votre être.

La honte et la culpabilité sont les premières choses qui peuvent vous déconcentrer. La honte est liée à ce que vous pensez être. La culpabilité est liée à quelque chose que vous faites ou avez fait. La honte et la culpabilité vous laissent "bloqué" dans la période où vous avez pris une décision quelque part dans le passé. La culpabilité peut être un outil utile lors de la prise de décision, mais elle est une terrible source d'énergie lorsqu'elle est entretenue quotidiennement. La honte et la culpabilité sont toutes deux de fausses informations que les gens utilisent pour se contrôler et se manipuler eux-mêmes et les autres. Dans notre société, la honte et la culpabilité les plus courantes sont liées au fait d'être un être humain sexuel. Bien que les publicitaires utilisent les pulsions lascives pour stimuler le subconscient, notre société peut avoir deux poids, deux mesures et considérer qu'il est inacceptable de parler ouvertement d'une sexualité positive. Il s'agit là d'un message incongru étonnamment répandu dans notre société.

Après avoir accumulé des messages intériorisés destinés à instiller la honte et la culpabilité comme mécanismes de contrôle, il peut s'accumuler une couche de tristesse, de chagrin, de deuil et de douleur. Il peut s'agir de situations temporaires ou

de schémas de pensée habituels. Dans le cas

Les états temporaires de l'être contiennent de grandes doses de changement et d'apprentissage. Dans le cas des schémas de pensée habituels, il peut s'agir de sentiments inappropriés pour l'expérience en cours, mais qui ont été automatisés par la répétition. S'ils sont maintenus dans le temps, la tristesse, le regret, le chagrin et la douleur accumulés deviennent des états inappropriés qui déclenchent la peur.

À moins qu'une arme ne soit pointée sur mon visage ou qu'un animal ne s'approche de moi avec l'intention de me dévorer, la peur est largement fondée sur une douleur passée et sur la crainte qu'elle ne se reproduise à l'avenir. La peur appropriée est fondée sur la présence d'un danger authentique. La peur inappropriée est basée sur quelque chose d'autre que le présent, au lieu d'une réponse réelle aux vrais problèmes qui se posent.

Lorsque vous avez été suffisamment provoqué ou que vous avez eu peur suffisamment longtemps, vous réagissez en voulant vous protéger. Cela se traduit par la colère qui se manifeste en réponse à une menace perçue. Derrière toute expression de colère se cache une certaine forme de peur.

Si vous réussissez à vous cacher de vos sentiments et à prétendre que vous n'éprouvez pas de honte, de culpabilité, de tristesse, de chagrin, de douleur, de peur et de colère, le chaos et la confusion s'installeront. Le chaos et la confusion sont le résultat de messages, de décisions et d'actions contradictoires. Le message intérieur est le suivant : "Je ne peux ou ne veux pas décider".

Si vous réussissez à éviter de prendre des décisions, vous risquez de vous retrouver dans le déni, insensible à l'inconfort du chaos et de la confusion. L'engourdissement et les faux-semblants conduisent à l'idée que "rien ne va mal, tout va bien".

Faire comme si de rien n'était et vivre dans l'indifférence finit par conduire à l'expérience du mort-vivant.

Avec les clients en colère, je demande :

Quelles sont les pensées qui précèdent le sentiment de colère ?

De quoi avez-vous le plus peur ?

Quelles sont les peurs qui se cachent sous la dure carapace de la colère ?

Quelle sorte de tristesse, de chagrin, de deuil ou de douleur se cache sous la peur ?

S'agit-il d'une situation actuelle, de souvenirs du passé ou de préoccupations concernant l'avenir ?

Quel genre de honte / culpabilité se cache sous la tristesse / le chagrin / le deuil / la douleur ? Serait-il acceptable de pratiquer le pardon ? dès maintenant ? Car dans le pardon se trouve la graine de l'amour.

La colère est un outil formidable, elle nous protège et elle est la version émotionnelle de la tension physique dans le corps qui est un outil si utile pour dire : "REGARDEZ ICI !" La colère est un signe de l'arête dure au-dessus du ventre mou de quelque chose de craint ou de redouté.

Avec les clients en colère qui sont contrariés par le fait qu'ils sont bloqués, qu'ils ne changent pas assez vite, je me sers de mon propre exemple : "Je suis têtu. Mon processus de changement peut être rapide, mais le plus souvent il est lent et délibéré parce que je suis têtu. Je veux tout savoir sur tout au fur et à mesure que je change. Qu'en est-il de vous ? Êtes-vous normalement rapide dans votre prise de décision et vos stratégies de changement, intuitif et impulsif, ou êtes-vous méthodique, lent et têtu ?" La plupart des personnes en colère répondront : "Je suis têtu". C'est à ce moment-là que nous discutons de perfectionnisme (faut-il être à 100 % ou peut-on avoir 93 %, un A ?), de patience et d'impatience (êtes-vous l'enfant qui peut persister ou celui qui doit tout avoir tout de suite ?) Nous discutons de la fixation d'objectifs, de la manière de placer l'esprit comme un arc et les pensées/objectifs comme des flèches. Nous accrochons la flèche à la corde de l'arc, nous visons juste et nous laissons voler, "à long terme, nous n'atteignons que ce que nous visons" (Thoreau).

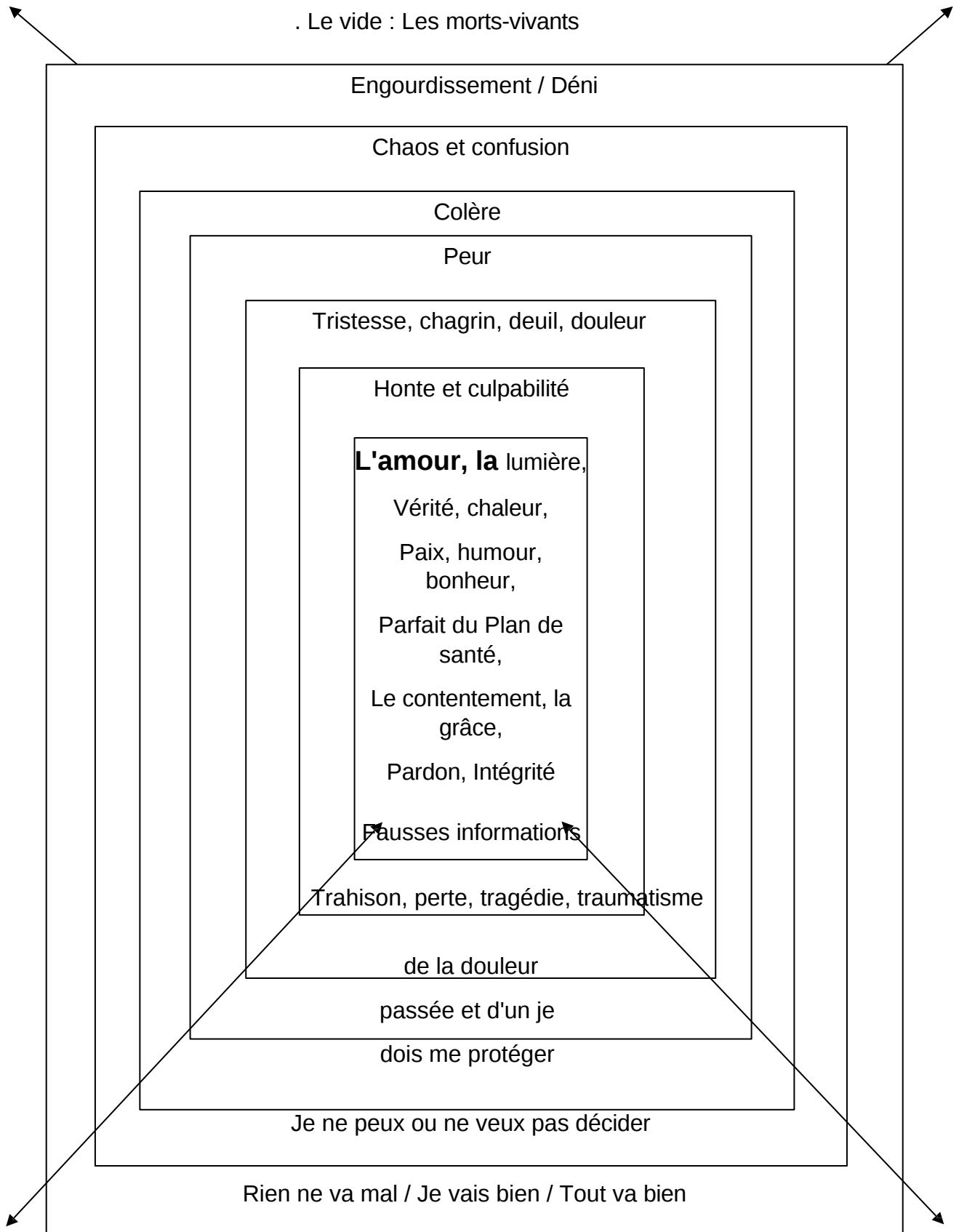
Le diagramme émotionnel³ de cet article est destiné à fournir une imagerie visuelle des couches d'émotions qui peuvent aider à orienter le processus d'hypnothérapie vers un recentrage sain dans l'amour, le pardon, l'humour, la tranquillité d'esprit, l'affection. Le but de cette approche est de vivre au centre du moi aimant.

Le diagramme émotionnel suivant a d'abord été élaboré dans le cadre de sa propre thérapie et a évolué au fil du temps. Tous les théoriciens de la psychologie ont tendance à élaborer leurs théories sur la base de leurs propres problèmes et expériences subjectives. Si vous souhaitez "peler votre propre oignon", dessinez un cercle et écrivez "AMOUR" au centre. Construisez les couches de votre propre oignon avec ce que vous rencontrez qui vous éloigne de votre amour. Il a fallu des mois à Dahl pour obtenir une version qui lui convienne. Elle a ajouté le mot "contentement" à l'automne 2020, en réponse à une étudiante en hypnose qui lui demandait où il

s'insérait dans son oignon.

³© 1990 Monica Geers Dahl, Emotional Diagram, pp. 224, Hypnotherapy : Vol. II

. Le vide : Les morts-vivants



Références

Dahl, M.G. (1994). Hypnotherapy, Vol. 2 : Hypnothérapie. Key West, FL : Auteur.

Disponible sur Amazon.

Chapitre 10 - Améliorer les performances : Une étude de cas .

Il s'agit d'une étude de cas complexe sur le développement de l'excellence. Ursula (nom fictif) était une athlète professionnelle et une présentatrice sportive à la télévision. Elle était coincée, incapable de se défaire d'une relation personnelle insatisfaisante avec Danielle (nom fictif). La situation était complexe, car les anciens amants entretenaient une relation professionnelle continue. La thérapie de couple n'avait pas résolu leurs problèmes, elle les avait seulement clarifiés, et les besoins d'Ursula n'étaient pas satisfaits. Il serait plus facile pour Ursula de passer à autre chose et de trouver un nouveau partenaire. Bien qu'elle ait déclaré du bout des lèvres vouloir une relation, le comportement de Danielle montrait clairement qu'elle n'était plus disponible pour combler le désir d'Ursula d'avoir un compagnon de vie engagé, et qu'elle n'était pas non plus disposée à lâcher prise. Ursula ne pouvait même pas imaginer entamer une relation avec quelqu'un d'autre alors qu'elle était encore émotionnellement investie dans Danielle. Trois ans de blocage, de conscience du blocage et de frustration de ne pas savoir comment récupérer son pouvoir personnel dans la relation. En tant que professionnelle mettant l'accent sur l'apprentissage tout au long de la vie et le développement des compétences, Ursula était frustrée de voir que toutes ses compétences ne lui permettaient pas de résoudre ce problème. La loyauté, le dévouement et les stratégies de renforcement de l'esprit d'équipe qui lui ont permis de réussir dans sa vie professionnelle s'enlisaient dans sa vie personnelle, et cela se répercutait négativement sur sa capacité de performance professionnelle.

Le travail de Fritz Perls aborde l'idée des histoires inachevées, des gestalten, des choses qui animent une personne de l'intérieur jusqu'à ce qu'elles soient achevées, résolues. L'approche de la Gestalt recherche l'authenticité, l'instant présent, le premier plan, ce qui est évident. Ursula s'est révélée à moi comme une personne articulée, consciente, sensible aux besoins des autres. L'une de ses valeurs les plus fortes était l'orientation implicite de sa mission en tant que membre d'une équipe. Elle était incapable de s'engager pleinement dans son style de vie dynamique, sportif et divertissant, alors qu'elle était émotionnellement coincée sans partenaire de vie avec qui s'amuser, avec qui partager ses rêves les plus intimes. La vie en solo n'était pas son style préféré, elle se sentait plus à l'aise dans une structure d'équipe. "Je veux quelqu'un avec qui vieillir [...].

Je dois aller à un enterrement cette semaine, ils étaient en couple depuis soixante ans. Je veux un

compagnon avec lequel vieillir et mourir. . . . Mes parents l'ont. Je sais ce que c'est. . .
. Mon père me dirait : "Reprends tes esprits".

Il y a un débat public sur la part des soins médicaux, des maladies et des affections liés au stress, qui est évidemment supérieure à la chance, soit 50/50. De manière anecdotique, 80 % des problèmes médicaux pourraient être déclenchés par le stress.⁴ Il est évident que les gens ont tout à gagner à apprendre à se détendre. En réduisant le stress systémique global, en établissant une autorégulation dans un état de relaxation, le corps met en place un processus naturel que certains appellent homéostasie et d'autres homéodynamique. L'homéostasie fait référence à l'hypothèse d'une gamme et d'un rythme naturels au sein desquels un être fonctionne de manière optimale sans s'effondrer, en rétablissant et en calmant le système au niveau de base le plus efficace lorsqu'il n'est pas sollicité pour des exigences de performance. L'homéodynamie indique que le rythme naturel peut connaître des fluctuations en fonction des exigences de performance, et qu'il existe toujours une base de relaxation optimale dans laquelle le corps se calme et se rétablit le plus efficacement possible lorsqu'il n'est pas sollicité. Je pars du principe que le corps possède une sagesse innée, une capacité à s'autoréguler et à se guérir. Le corps est sage. Ursula et moi avons commencé la relaxation progressive, en partant de l'hypothèse que le corps conserve des tensions résiduelles dans les zones où les connaissances nécessaires à la guérison sont bloquées.

"Y a-t-il une partie de votre corps qui a besoin de se détendre davantage ?"

Nous lui avons fait prendre conscience de l'emplacement des tensions résiduelles dans son corps en lui attribuant une couleur, une stratégie visuelle de connaissance.

"Quelle est la couleur de la partie qui doit se détendre

davantage ? "Quelle est la couleur qui vous conviendrait

le mieux ?

"Inspirez et expirez la couleur de la tension."

Parfois, c'est tout ce qu'il faut. Pas avec Ursula. Elle était toujours bloquée. Parfois, je me demande : "De quelle couleur seraient les yeux de ce sentiment s'il avait des yeux ?" J'ai des hypothèses sur la couleur des yeux, et c'est une trajectoire différente dans la spéléologie, basée sur le travail de William

⁴ Le Dr Raymond McKnight, cofondateur de Truman Medical à Key West, en 2001, m'a fait part de ses observations sur les clients de sa clinique très fréquentée.

Baldwin, l'option que j'ai choisie pour élargir la conscience de soi d'Ursula en suscitant une connaissance auditive.

"S'il pouvait parler, que dirait-il ?"

Nous avons établi un dialogue entre la partie qui avait besoin de se détendre et Ursula. "Quel est votre rôle dans la vie d'Ursula en ce moment ?

"Que lui faites-vous ?" "Que faites-vous pour elle ?"

Tout était question de loyauté, de dévouement et d'engagement. Sa stratégie, sa vision, sa persévérance et son engagement à poursuivre ses rêves la rapprochaient davantage d'un paquebot que d'un bateau rapide, elle était lente à se détourner de ses objectifs à long terme. J'ai commencé à percevoir son blocage comme une indication de son énorme dévouement à faire ce qui était juste, à persister jusqu'à ce qu'elle maîtrise un ensemble de compétences et qu'elle gagne. Son idéal était de reconquérir son amour perdu. La persévérance et le développement des compétences étaient la stratégie qui lui permettait de gagner dans d'autres domaines de sa vie. Son attachement au résultat qu'elle préférait l'empêchait d'être authentique dans la réalité de ses expériences vécues, à savoir qu'elle était amoureuse d'une personne indisponible. Ce n'était plus une histoire d'amour viable, et elle n'avait aucun contrôle sur Danielle pour susciter un comportement qui réponde aux besoins d'intimité, d'engagement et d'affection d'Ursula. Les contacts minimes étaient encore intenses pour Ursula, le fait de voir Danielle suscitait des sentiments de perte, de chagrin, de tristesse noire.

La partie la plus facile du travail d'hypnothérapeute se produit lorsque le client dirige volontairement la séance avec la sagesse de son corps. Notre objectif est de partager l'authenticité, d'établir une relation authentique dans un environnement sûr, délimité et non délimité. Limité dans la mesure où toutes les parties à la rencontre sont en sécurité. Non limité dans la mesure où quelque chose de plus grand que la somme des participants peut se déployer lorsqu'un état de conscience détendue est atteint et maintenu dans le temps. Je rencontre et je m'attends à observer un déploiement dynamique et organique de moi-même dans la relation lorsque j'atteins et maintiens mon propre état d'autorégulation détendue.

Mon institutrice de maternelle, Marian Gyr, était un sergent de marine de la Seconde Guerre mondiale.⁵ Elle était une source de sagesse pour ma jeune cellule. Elle a dit un jour : "Ma cellule. Je suis une cellule du corps de Dieu. Je dois être une cellule du pied parce que j'aime marcher".

Je me considère comme un moniste spirituel. Je considère ma cellule comme une petite partie d'un être plus grand, créatif et intelligent. La lumière que j'allume à l'intérieur de ma cellule est un reflet de mon sens plus large de la cellule et de la lumière que je perçois chez les autres êtres. Par mes pratiques personnelles et professionnelles, je cultive un centre de lumière au sein de ma cellule et j'imagine que ce que je souhaite pour moi est ce que je souhaite pour les autres. J'imagine que nous nous reflétons mutuellement la lumière divine, ce sens de l'amour, la relation interpersonnelle dans la lumière divine dont je crois que nous sommes tous des étincelles. En tant que moniste spirituel, j'adhère à l'idée que je fais partie de quelque chose de plus grand que ma cellule. Partager des outils destinés à reprendre conscience de la cellule est une expérience merveilleuse qui me permet d'observer comment une personne déploie ses images de la cellule et ses rêves dans un processus organique de croissance et de développement.

Je prépare mon espace intérieur avec une hypothèse de lumière pour guider les processus de création de l'espace sacré pour le déploiement. Je me connecte à ma lumière intérieure. Je me connecte à la lumière extérieure. Je demande un flux puissant entre la lumière intérieure et la lumière extérieure afin de devenir un pilier entre le ciel et la terre. J'imagine qu'un collier de perles me relie à la présence divine, à l'énergie qui circule dans ma vie. Le collier de perles est ma colonne vertébrale, chaque os étant une jolie perle. Les perles s'étendent au-delà des bords de mon corps, s'élevant à travers ma tête, jusqu'à la main du divin. Je cherche à être souple et belle comme un rang de perles bien enfilé.

Le simple fait d'accéder à la sagesse corporelle par la relaxation progressive et l'élimination des tensions résiduelles n'a pas suffi à Ursula pour passer du bord de son blocage aux profondeurs de sa capacité à changer. Toujours bloquée. Elle a persisté. Nous avons dû plonger plus profondément. S'il est vrai que "le problème derrière tous les problèmes est la peur de ne pas être aimé ou de ne pas être aimable"⁶ (Mark Gilboyne, conversation personnelle, 1987), nous devons recentrer son attention sur sa capacité à donner et à recevoir de l'amour dans un contexte gratifiant,

⁵ Marian Strickland Gyr, 11 octobre 1921 - 9 mars 2019. Minimaliste, quaker.

⁶ Mark Gilboyne, 1987, conversation personnelle. 28 octobre 1924 - 5 mai 2010. Nom de guerre Gil Boyne, pionnier américain de l'hypnothérapie moderne. Fondateur de l'American Counsel of Hypnotist Examiners (ACHE).

relation réciproque. Je pensais qu'il fallait commencer par s'aimer suffisamment pour attirer et remarquer d'autres personnes qui étaient des partenaires de vie potentiels. Je voulais regarder Ursula à travers les yeux de l'amour.

"Est-il clair ou sombre à l'intérieur ?"

À l'intérieur du corps, je suppose que l'amour est léger, énergisant, joyeux, sain, vital, humoristique, vibrant, tandis que l'obscurité est drainante, épuisante, cachée, interdite, effrayante, triste, coupable, en colère, honteuse, engourdie, ignorée, trahie, évitée. Nous avons découvert une obscurité intérieure qui s'est rapidement transformée en un mélange de lumière et d'obscurité. Nous avons fait apparaître un schéma familier dans l'imagerie de la spirale yin / yang de la lumière et de l'obscurité. Elle a compris.

"Au milieu de l'obscurité, il y a un point blanc brillant. Va vers ce point."

Une fois qu'elle a pu discerner un point lumineux dans l'obscurité, "Allez vous reposer dans cette étincelle de lumière. Remarquez ce que vous ressentez."

Elle a aimé. Je lui ai demandé de dire trois fois "Que la lumière soit". Elle a fait cet exercice simple et a décrit l'expérience qu'elle a vécue en se sentant plus légère à l'intérieur, en étendant sa lumière et en étant entourée d'une lumière qui émanait d'un endroit situé au-delà des limites de sa peau.

Nous avons ensuite cherché la lumière au-dessus : "Imaginez qu'il y a une fenêtre au sommet de votre tête. Regardez vers le haut. Y a-t-il de la lumière ou de l'obscurité là-haut ?"

Le processus consistant à regarder à l'intérieur, à se réengager dans une lumière intérieure, à regarder vers le haut, à se réengager dans une lumière extérieure, à aligner la lumière pour un sentiment de connexion, fournit un espace sûr pour des perceptions et des prises de décision sages. Idéalement, la capacité à encadrer la vie à partir d'une perspective détendue et aimante est généralisée à partir d'une expérience d'apprentissage dans le reste de la vie. Mon objectif était de susciter l'envie de vivre une vie vibrante, aimante, édifiante, pleine d'humour et connectée.

J'entendais Ursula dans sa nostalgie, son chagrin, sa perte, sa solitude. Je gardais à l'esprit la capacité d'Ursula à permettre à ses aspirations intérieures authentiques de se généraliser en s'alignant sur les stratégies de vie sage dans les

activités quotidiennes. Mon objectif était d'établir un cadre de

La sécurité, l'amour et la légèreté d'Ursula lui ont permis d'accéder pleinement à sa sagesse intérieure, à sa boîte à outils innée et à ses stratégies utiles. "Reprends tes esprits, femme".

Ursula a eu de bons modèles de ce qu'est une relation durable et engagée à long terme. Elle a grandi en observant des aînés qui prenaient des décisions sages, des décisions intègres prises avec amour. Cependant, la lumière du dessus n'était pas toujours présente pour Ursula. Je lui ai donc demandé de se souvenir de Dawn avec ses doigts roses.

"Rappelez-vous. Il y a ce petit vent qui précède les doigts roses de l'aube. Puis les couleurs qui remplissent le ciel. Puis le soleil qui pointe à l'horizon. C'est comment ?"

Elle l'avait.

"Puis vient le char du dieu du soleil Apollon, qui entraîne l'orbe d'or dans le ciel, au-dessus de l'horizon. Comment se sent-on sur la plage à la mi-journée ?"

Elle l'a eue, brillante, chaude, imprégnant le corps comme à la plage à midi. "Cette lumière en haut est-elle reliée à la lumière à l'intérieur ?"

Non.

"Inspirez la lumière, expirez les vides, imaginez qu'au fond de vous il y a un miroir, il reflète la lumière, au fond de vous il y a un miroir. Peut-être avez-vous déjà joué avec un miroir à la lumière du soleil, en le faisant clignoter. Alignez ce miroir intérieur avec la lumière du dessus. Reliez la lumière d'en haut à la lumière de l'intérieur".

Elle a rapporté que la lumière du dessus s'est connectée à la lumière intérieure. C'est parfois à ce moment-là que la séance se termine confortablement. Nous étions arrivés à une heure, et c'est parfois là que je donne à la personne un devoir à faire à la maison, à savoir passer une semaine à pratiquer l'imagerie lumineuse, en brisant délibérément les vieux schémas d'obscurité et de réponses contradictoires. Le sourire spontané qui se produit souvent lorsque l'on a des pensées positives a un effet résiduel positif. Les sourires sont contagieux.

La conversation d'Ursula avec moi a porté sur une variété de sujets, y compris le

travail de Tad James, en particulier sa libération des quatre groupes d'émotions négatives (colère, peur, etc.),

Sadness, Shame / Guilt), et Robin Casarjian, en particulier son approche du pardon. Casarjian propose que le pardon soit une pratique spirituelle quotidienne. Il s'agit de considérer chaque personne comme quelqu'un qui a besoin d'être reconnu, d'être émotionnellement en sécurité et d'être aimé.

Elle rappelle gentiment qu'une personne doit pratiquer la douceur et la compassion avec elle-même. Ce n'est pas parce que nous pratiquons le pardon que nous restons dans les parages pour continuer à nous comporter mal ou à réaliser nos rêves. Nous pouvons pardonner et aimer à distance.

Nous avons prolongé notre séance jusqu'à ce qu'elle indique qu'elle était prête à tourner la page : 2,5 heures.⁷

Les études de cas d'hypnose illustrent souvent la rapidité d'un processus hypnotique. Ce cas démontre le rôle d'une relation professionnelle continue avec un client qui vit dans une autre partie du monde. La consultation initiale avait pour but d'examiner où elle en était, où elle allait, où elle était bloquée. Elle était toujours amoureuse de son ex-petite amie, l'indisponible Danielle. Ursula n'avait pas été en mesure de lâcher prise et d'entamer une relation dynamique et engagée avec quelqu'un d'autre tant qu'elle n'aurait pas résolu son désir non partagé pour Danielle. Son désir d'attendre, de la reconquérir, avait un impact négatif sur sa vie professionnelle et Ursula n'aimait pas être coincée. Au cours de notre première séance, nous avons exploré différents exercices pour réengager la pulsion innée d'Ursula pour l'excellence avec sa sagesse intérieure telle qu'elle est encadrée dans la lumière et l'amour.

Nous avons commencé notre deuxième séance par une relaxation progressive, puis par une évaluation des tensions résiduelles et leur relâchement, par la sollicitation de la lumière intérieure et extérieure, et par l'entretien des yeux du cœur. Nous avons ce que j'ai perçu comme un lieu suffisamment sûr pour initier un processus de prise de décision avec intégrité. J'ai proposé une imagerie pour percevoir les choses qui la liaient à d'autres personnes, à d'autres lieux ou à d'autres choses.

"Imaginez qu'il y a des cordons, comme des cordons électriques, branchés sur vous. Ils transportent votre énergie vers différentes personnes, différents lieux et différentes choses. Comme un cordon d'aspirateur. Lorsque

⁷ Je considère que 2,5 heures constituent une session longue. Même lorsque j'enseigne, j'aime faire des pauses toutes les 90 minutes.

vous tirez sur une corde et la déconnectez de vous, vous pouvez la tirer et elle se rétractera dans le corps, l'endroit ou la chose qui attirait votre énergie".

Nous avons examiné les liens qui ne parvenaient pas à soutenir son développement personnel.

"Imaginez votre niveau d'énergie avec tous ces câbles branchés sur vous."

J'utilise parfois une échelle de 0 à 10, parfois une échelle de 0 à 100, zéro signifiant mort, et 10 ou 100 signifiant vitesse maximale, niveau d'énergie le plus élevé.

"Entre zéro et 100, où se situe votre niveau de puissance avec tous ces câbles branchés sur vous ?

"Maintenant, débranchez les cordons attachés aux personnes, aux lieux et aux choses qui ne vous sont pas bénéfiques. Remarquez ce que fait votre niveau de puissance lorsque vous débranchez ces cordons. A-t-il augmenté, baissé ou est-il resté le même ?"

Ursula a d'abord fait état d'un score élevé en matière d'énergie, mais lorsqu'elle a débranché les câbles, le niveau de puissance qu'elle s'est attribuée a chuté. J'interprète cela comme signifiant qu'elle a trouvé un but et un sens à cette relation, et qu'elle s'est sentie moins puissante en la laissant partir. Mon travail consiste à redonner du pouvoir, à trouver ce qui fonctionnera mieux. Il m'a semblé qu'Ursula voulait continuer à s'engager avec Danielle de manière aimante sans être épuisée ou entraînée par les souvenirs de la perte. En demandant à Ursula de permettre à la lumière d'en haut de s'écouler dans son corps, à travers les vides laissés dans le continuum temps/espace, Ursula pouvait continuer à s'occuper de Danielle de manière aimante et simultanément restaurer son propre réservoir d'énergie.

"Imaginez que la lumière d'en haut s'écoule à travers votre corps, comblant les lacunes dans le continuum temps/espace laissées par ces vieilles cordes qui vous reliaient à des personnes, des lieux ou des choses. Imaginez que la lumière d'en haut vous traverse et s'échappe de vous, comblant les lacunes dans le continuum temps/espace laissées par les cordes qui vous reliaient à ces personnes, ces lieux ou ces choses que vous venez de libérer. Quelque chose de curieux se produit maintenant, chaque fois qu'ils pensent à vous, chaque fois

que vous êtes sollicité pour de l'énergie, chaque fois que l'une de ces personnes est libérée,

Les autres personnes, lieux ou choses puisent dans votre énergie, ils puisent cette lumière au-dessus de vous, à travers vous, et vous nourrissent en même temps que ces autres personnes, lieux et choses. Ils comblent leurs besoins en puisant dans la lumière qui se trouve au-dessus d'eux et, lorsqu'elle traverse votre corps, elle vous nourrit tous les deux. Chaque fois que cette personne, ce lieu ou cette chose ressent le besoin de votre énergie, celle-ci passe à travers vous et vous nourrit également. Vous êtes nourris.

L'idée que chaque fois qu'elle se connectait à quelque niveau que ce soit, elle était nourrie aussi, était un message intégré qu'elle était digne d'être nourrie, aimée, chérie et énergisée, elle aussi.

Dès que les cordons ont été déconnectés et que les espaces ont été remplis de lumière, Ursula s'est montrée plus énergique. Elle était consciente d'être active dans le processus de remplissage de l'imagerie lumineuse, et elle aimait cela. Elle a immédiatement tourné son esprit vif vers la question de savoir dans combien de temps elle pourrait manifester un autre amour. Elle était impatiente. Prête. Trois ans d'attente.

"Combien de temps te faudrait-il pour te connaître, toi en tant que célibataire, aimant et aimé par toi-même, avant d'être prêt à attirer un partenaire digne de ce nom. Quelqu'un qui veut jouer au ballon avec vous. Quelqu'un qui partage le jeu. Quelqu'un qui joue d'égal à égal, désireux et capable de partager le terrain de jeu avec un coéquipier digne de ce nom ?

Ursula est retombée dans son blocage face à l'amour de Danielle. Oui, il était possible de lâcher prise, mais si elle attendait un peu plus, si elle essayait assez fort, assez longtemps, elle pourrait faire fonctionner la relation. Ursula était toujours coincée. Elle ne pouvait pas imaginer une vie future sans Danielle comme compagne de vie, et tant que c'était son premier plan, elle ne pouvait pas observer quelqu'un d'autre d'intéressant. Elle ne pouvait imaginer personne d'autre. Regarder et imaginer d'autres personnes comme partenaires de vie possibles lui semblait être une tricherie. Cela ne correspondait pas à l'image qu'elle se faisait d'une femme intègre.

Le fait qu'Ursula se sente coincée, incapable de percevoir un avenir sans Danielle, et qu'elle soit attachée à l'intégrité, nous amène à utiliser le test de la chaise à bascule avec des personnes âgées.

esprit de la mère. Cet exercice expérientiel porte sur l'intégrité en utilisant un simple rythme futur pour recadrer le processus de prise de décision actuel.

"Imaginez que vous pouvez remonter le faisceau de lumière qui entre par la fenêtre au sommet de votre tête. Flotter vers le haut. Tout en haut. Là-haut, au milieu de nulle part, entouré par l'intelligence créatrice de l'univers. Allez si haut que l'âme ne connaîtra plus la douleur et la souffrance, elle connaîtra la croissance et le développement. Laissez ma voix vous accompagner là-haut et revenir. Quand vous serez là-haut, au milieu de nulle part, si loin que l'âme ne connaîtra ni la douleur ni la souffrance, qu'elle connaîtra la croissance et le développement, dites : "J'y suis" ou "ok".

(attendre la réponse)

"Maintenant, cherchez la véranda, un grand porche d'entrée. Il s'agit d'un espace profond, large et ombragé où l'on peut s'asseoir confortablement. Fauteuils à bascule, balançoires, hamacs, chaises longues, canapés, tout ce qui vous convient le mieux. C'est un endroit confortable pour se reposer. Prenez place, mettez-vous à l'aise, reposez-vous dans cette charmante véranda. Une fois installé, vous verrez que vous n'êtes pas seul. Regardez autour de vous. Remarquez qu'une personne âgée vous attend. Ces yeux. Ils me semblent si familiers. C'est vous, la personne âgée que vous êtes devenue. Tout comme vous vous souvenez de l'enfance, de la jeunesse, votre âme connaît déjà le milieu de la vie et la vieillesse. C'est un souvenir. Imaginez."

"Imaginez que vous deveniez la vieille femme qui est restée dans une relation insatisfaisante pendant trois ans. Imaginez. Que la situation se soit améliorée ou non, vous avez décidé de rester. Repensez à la vie que vous avez vécue en tant que femme qui a choisi de rester. Remarquez comment votre décision de rester en relation avec une personne qui a refusé de jouer le jeu de la relation avec vous en tant que partenaire à part entière pendant trois ans vous a influencée au cours de votre croissance. Remarquez comment elle vous influence en tant que personne âgée sur ce grand porche, cette véranda aérée. Remarquez ce que vous ressentez à propos de tout cela, de votre décision de rester en relation et de la manière dont cela a influencé le reste de votre vie. Et remarquez si vous vous sentez intègre parce que vous avez fait ce que vous vouliez et que c'était la

bonne chose à faire, pour grandir comme vous l'avez fait, peut-être pour ressentir des sentiments dont vous vous souvenez, ou si vous pensez : "J'aurais aimé faire quelque chose de différent".

"Retournez maintenant dans le corps de la jeune femme, celle qui a flotté dans le faisceau de lumière, la jeune cellule, celle qui est entourée de l'intelligence créatrice de l'univers. Rappelez-vous, remarquez ce que vous avez ressenti en devenant l'ancienne qui a choisi de rester dans la relation. Une fois que vous avez exploré ces images, les concepts d'intégrité, de désespoir et de sagesse, remarquez ce que vous ressentez à l'idée de ne pas rester dans une relation qui n'est pas réciproque en ce moment. Ressentez-vous de l'intégrité ou du désespoir en restant dans cette relation non réciproque ?"

"Imaginez maintenant. Imaginez que vous deveniez la vieille femme qui a quitté une relation insatisfaisante pendant trois ans. Imaginez. Vous avez choisi de vous détacher d'une relation insatisfaisante, de vous détacher pour pouvoir explorer une vie qui aurait pu ou non vous permettre de vivre une vie avec un partenaire plus approprié.

Remarquez comment vous vous sentez par rapport à ce choix. Êtes-vous la vieille femme qui pense : "J'ai fait ce que j'ai voulu", ou êtes-vous la vieille femme qui pense : "J'aurais aimé faire quelque chose de différent" ? Remarquez comment vous vous sentez par rapport à tout cela. Et remarquez si vous avez un sentiment d'intégrité ou de désespoir. Une fois que vous avez ressenti ce sentiment d'être la vieille femme qui regarde en arrière en quittant cette relation insatisfaisante, revenez dans votre corps de jeune femme. Revenez dans le corps de la jeune femme, la femme qui a flotté dans le faisceau de lumière jusqu'au milieu de nulle part, entourée par l'intelligence créatrice de l'univers. Rappelez-vous maintenant. Remarquez ce que vous avez ressenti en devenant l'ancienne qui a choisi de quitter la relation insatisfaisante, se libérant ainsi pour la possibilité d'une relation plus satisfaisante avec une autre personne. Une fois que vous avez exploré ces images, explorez les concepts d'intégrité, de désespoir et de sagesse. Remarquez ce que vous ressentez à propos de tout cela".

Nous avons discuté de l'intégrité, des choix, puis j'ai demandé à Ursula de poser une série de questions à sa mère Wit et d'écouter les réponses sans les prononcer à voix haute.

"Qu'est-ce que je fais dont tu es fier ?"

"Qu'est-ce que je fais dont tu n'es pas fier ?

"Qu'est-ce que tu veux que je fasse de plus

? "Qu'est-ce que tu veux que je fasse moins

?"

"De quoi voulez-vous me parler et que je n'ai pas demandé ?"

"Y a-t-il autre chose que je devrais demander ou remarquer ?"

Puis-je revenir vous rendre visite ?"

Ursula dit au revoir à son aîné et redescendit le long du faisceau de lumière dans le corps, emportant avec elle toutes les connaissances dont elle avait besoin pour prendre des décisions pleines d'amour.

J'ai proposé qu'il y ait une pause entre les relations amoureuses avec d'autres personnes, et qu'il soit possible de combler ce vide en cultivant une relation saine avec hercellf. La faim d'une relation pourrait être mieux nourrie au début par une relation aimante, gentille et douce avec hercellf. Elle était catégorique, elle voulait un compagnon tout de suite, de préférence hier. Elle avait faim de donner et de recevoir de l'amour. En demandant à son moi détendu combien de temps elle avait besoin de s'aimer, de cultiver une relation saine et aimante avec elle-même, avant de permettre à une autre histoire d'amour puissante de se dérouler dans sa vie, elle a répondu qu'une année était appropriée. Douze mois. Ce n'était pas ce qu'elle voulait entendre, elle voulait entendre qu'elle pouvait manifester quelque chose dès maintenant.

Une semaine après son retour, Ursula m'a appelé pour me tenir au courant de l'intégration réussie de ses nouvelles stratégies interpersonnelles. Son emploi du temps lui avait permis d'éviter tout contact physique direct avec Danielle, ce qui avait éliminé le déclenchement de la nostalgie lié au contact visuel. L'amour restait un aspect important de sa vie. Elle se trouvait curieusement libre, heureuse d'être indépendante, et appréciait d'avoir appris des stratégies pour sortir rapidement d'un trou noir.

Je considère qu'une séance de deux heures et demie est un processus assez long. Dans le contexte des trois années de souffrance d'Ursula, je peux comprendre qu'elle puisse percevoir le processus de deux heures comme rapide. De la manière dont elle a décrit ses expériences, j'ai eu l'impression que sa prise de pouvoir s'est faite en plein flux d'expressions articulées et authentiques d'amour bienveillant.

Une semaine plus tard, elle a appelé la vulnérabilité. La relaxation progressive s'est déroulée beaucoup plus rapidement.

"Détendez-vous du sommet de la tête à la pointe des orteils, puis de la pointe des

orteils vers le haut. Et scrutez le corps pour détecter les tensions résiduelles."

Nous avons pratiqué l'exercice de la lumière intérieure, l'exercice de la lumière extérieure et la connexion des lumières. Les parties de son corps qui étaient restées tendues ont été décrites par elle comme deux parties explicites : un moi professionnel et un moi personnel, clairement délimités par des couleurs différentes représentant ces aspects du moi. Nous avons cherché à savoir quelle couleur conviendrait le mieux à chaque partie. Nous avons incité chaque partie à faire un voyage dans le faisceau lumineux au milieu de nulle part pour rendre visite à sa mère, à explorer le test d'intégrité de la chaise à bascule avec la vieille dame, à explorer les décisions et les activités comportementales qu'elle expérimentait, à trouver de la force dans les progrès continus vers son objectif d'être gentille, douce et aimante avec elle-même. Nous avons ajouté une orbite microcosmique à ses exercices, modifiée à partir des images présentées par l'auteur Mantak Chia.

"Imaginez la langue sur la palette, juste derrière les dents du haut. Imaginez. C'est un interrupteur qui permet à l'énergie de compléter un circuit. Si vous voulez arrêter le circuit, retirez la langue de cette position. La langue sur la palette, c'est comme allumer une lumière. Retirer la langue de la palette, c'est comme éteindre la lumière. Imaginez. Il y a une lumière en vous. Une lumière en vous. Imaginez que vous pouvez faire tomber une perle de lumière de cette lumière en vous jusqu'au périnée. L'endroit entre le vagin et l'anus. Vous avez déjà joué au flipper ? Imaginez que vous puissiez envoyer cette perle de lumière dans la colonne vertébrale en tirant légèrement sur l'anus, comme on utilise les muscles pour arrêter l'écoulement de l'urine. Tirez cette perle de lumière en inspirant, en imaginant que la perle de lumière monte le long de la colonne vertébrale avec l'inspiration. Cela permet de dégager et d'énergiser tous les centres énergétiques de la colonne vertébrale. Comme un jeu de flipper, elle touche chaque faisceau de nerfs le long du chemin, nettoyant et énergisant les nerfs. La perle de lumière remonte entre les lobes du cerveau, à l'intérieur du crâne, fait un circuit le long de la colonne vertébrale, le long de l'intérieur du crâne, et s'arrête entre les deux yeux. Avec l'expiration, la perle de lumière descend le long de l'avant du corps, nettoyant et purifiant les organes. La perle de lumière s'arrête brièvement au niveau du périnée avant de remonter la colonne vertébrale avec l'inspiration et une légère traction sur les muscles de l'anus. La perle de lumière remonte la colonne vertébrale et roule à l'intérieur de la tête, s'arrête brièvement entre les deux yeux avant de descendre le long de la

partie avant du corps, nettoyant et purifiant les organes".

"Imaginez que la lumière s'écoule par la fenêtre au sommet de la tête, s'élevant comme une belle fontaine. Imaginez qu'elle atteint sa crête, puis redescend autour de la bulle de lumière qui entoure votre corps."

Ursula s'est exercée à imaginer que l'énergie nettoie son corps, qu'elle émane du sommet de sa tête, qu'elle atteint un point culminant, puis qu'elle s'écoule sur les bords de la bulle de lumière.

En redescendant sur le sol, il est remonté dans le corps comme une pompe de circulation aspire l'eau d'une fontaine. Nous avons élargi son sens de la cellule en relation, pour qu'elle s'imagine comme un arbre.

"Imaginez des racines partant des orteils, des côtés et des talons des pieds. Des racines qui descendent jusqu'au centre de la terre. Imaginez que l'énergie monte du centre de la terre, entre dans la voûte plantaire comme une source d'eau douce, remonte le long des jambes, du corps, jusqu'au sommet de la tête dans ce merveilleux flux d'énergie, culmine comme une fontaine, et vous lave, vous nettoie, vous dégage et vous dynamise."

À la fin de notre appel téléphonique, Ursula se décrivait à nouveau comme remplie de lumière. Cet article résume la deuxième partie de cette première séance, qui s'est achevée naturellement lorsque Ursula a pu dire qu'elle se sentait lumineuse à l'intérieur, lumineuse autour d'elle, capable de voir avec des yeux aimants et de prendre des décisions sages. Il comprend deux consultations téléphoniques au cours desquelles mon but était de maintenir l'objectif déclaré de douze mois de gentillesse, de douceur, d'amusement et d'amour envers elle-même.

La plupart des études de cas d'hypnose sur lesquelles j'écris démontrent les processus les plus rapides et les plus élégants. Ce cas est complexe. Ursula a pris contact dès son retour dans son pays d'origine pour établir une relation professionnelle continue. Elle souhaitait une assistance permanente pour l'aider à traverser les douze mois de métamorphose qu'elle se proposait de vivre, afin de retrouver l'excellence dans ses performances professionnelles et l'affection dans ses performances personnelles qu'elle préférait. Même les rois et les reines recherchent la compagnie de conseillers efficaces.

Post Script

Ursula n'a pas attendu un an pour entamer une autre histoire d'amour. Elle s'est rapidement engagée dans une relation avec une autre athlète, Jane (ce n'est pas son vrai nom). C'était passionné, puissant, cela a effacé Danielle de son esprit et de sa vie. Pendant un an, la relation a été difficile, avec des allers-retours, beaucoup de conflits, des difficultés à communiquer ses désirs et ses besoins de manière à pouvoir les satisfaire. Après quelques années de chaos, Ursula a rompu sa relation avec Jane. Elle a pris un an pour apprendre à se connaître, notamment en priant, en méditant, en fréquentant des amis et non des amants, et en faisant son deuil. Elle a ensuite rétabli sa relation avec Jane dans de bien meilleures conditions. Les conditions qu'elle s'est imposées pendant la transe, à savoir prendre une année sabbatique pour apprendre à se connaître, étaient apparemment nécessaires à sa sagesse intérieure pour résoudre ses propres conflits internes et guérir tout ce dont elle avait besoin pour être en bonne santé dans sa relation. L'opportunité d'une relation amoureuse extraordinaire a interféré avec ce plan intérieur, mais ne l'a pas arrêté. L'opportunité d'amour et de compagnie a fini d'effacer Danielle de son esprit et de sa vie. Une fois qu'Ursula a eu son année de réflexion cellulaire, elle a pu rétablir confortablement sa relation passionnée avec Jane, et elles sont toujours ensemble au moment où j'écris ce post-scriptum (2022).

Ouvrages référencés

- Baldwin, W. (2002). Spirit Releasement Therapy : A Technique Manual. 2nd Ed. Terra Alta, WV : Headline Books.
- Casarjian, R. (1998). The Art of Forgiving. Boston, MA : Shambala Publications.
- Chia, M. (1983). Awaken Healing Energy Through the Tao (Éveiller l'énergie de guérison par le Tao). Santa Fe, NM : Aurora Press.
- Chia, M. (1986). Iron Shirt Chi Kung I. Huntington, New York : Healing Tao Books.
- Chia, M. et Chia, M. (1989). Fusion des cinq éléments I : Méditation de base et avancée pour la transformation des émotions négatives.
- James, T. (1989). Le secret de la création de votre propre avenir. Honolulu, HI : Advanced Neuro Dynamics.
- James, T. et Woodsmall, W. (1988). Time Line Therapy and the Basis of Personality. Capitola, CA : Metapublications.

Perls, F. (1978). The Gestalt Approach & Eye Witness to Therapy. Palo Alto, CA : A Bantam Book.

2011, Monica Geers Dahl, Ed.D. Premiers droits de publication pour l'IMDHA / IACT

Chapitre 11 - L'hypnose avec un allumeur de feu

Joe (ce n'est pas son vrai nom) est venu à l'événement en tirant un chariot de nourriture. Il était nouveau et je souhaitais goûter ses plats. Une heure plus tard, il était devant mon stand avec de la crème blanche sur le visage.

"Qu'est-ce que tu es maintenant ? J'ai demandé : "Un mime ?"

"Non, j'ai fait exploser une bouteille de propane sur mon visage et je me suis brûlé."

Moi : "Oh, asseyez-vous. J'ai cru comprendre que lorsqu'une personne reçoit de l'hypnose dans les premières 24 heures d'une brûlure, elle se débarrasse des cloques et n'a plus de cicatrices."

Il s'est assis et nous avons fait une séance d'hypnose. J'ai utilisé la relaxation progressive, la respiration colorée et des suggestions directes pour le département d'ingénierie créative et le laboratoire de chimie afin de réduire le gonflement, de refroidir le corps, d'évacuer les cellules endommagées vers les sites d'élimination appropriés et d'accélérer la guérison dans tous les endroits qui étaient devenus trop chauds.

Il s'est présenté la nuit suivante, et son visage ne présentait aucune boursouffle évidente. Il avait l'air content de lui. J'ai eu l'intuition que nous devions faire une séance de suivi. C'était la première fois que j'utilisais l'hypnose pour soigner une brûlure grave. J'ai proposé : "Asseyez-vous, faisons une séance de suivi."

"Non", a-t-il dit, "je n'en ai pas besoin".

La nuit suivante, il s'est présenté devant mon stand et avait une énorme cloque sur le bout de son nez italien. On aurait dit que le bout de son nez allait tomber. C'était une brûlure profonde.

Je lui ai à nouveau proposé de s'asseoir pour une séance de suivi, et cette fois-ci, il s'est assis. Nous avons utilisé la relaxation progressive, la respiration colorée, et demandé au département d'ingénierie et au laboratoire de chimie de libérer tous les produits chimiques et les signaux électriques nécessaires pour réduire le gonflement, en restaurant la santé de toutes les cellules de son corps, en particulier celle de son joli nez. J'ai suggéré que la guérison se produirait si rapidement qu'il en serait surpris.

Il s'est présenté la nuit suivante avec une tache de peau brun foncé sur le bout de son nez.

La nuit suivante, la peau brune s'était détachée et il y avait du rose en bonne santé la peau.

Je n'ai pas vu Joe pendant l'été. Il accompagnait les groupes en tournée et vendait de la nourriture.

Il est arrivé cet automne-là, s'est approché de mon stand et m'a dit : "Vous aviez dit qu'il n'y aurait pas de cicatrice, regardez, j'ai une cicatrice". Regardez, j'ai une cicatrice."

Il a fermé son œil et a montré le pli de sa paupière. J'ai regardé de plus près et j'ai dit : "Tu es un imbécile, c'est le pli de ta paupière".

Il rit et dit : "J'ai fait exploser ma camionnette à la fin de ma saison. Il a complètement brûlé. Je sautais d'un pied à l'autre, espérant qu'il resterait quelque chose. Tous mes gains de l'été étaient dans cette camionnette. Même les numéros de série restants auraient permis au Trésor public de remplacer mon argent. Après le départ des pompiers et le refroidissement de la camionnette, j'ai ouvert la porte carbonisée et quelque chose s'est envolé de la camionnette, atterrissant sur le sol sans avoir été brûlé. Votre carte de visite."

Joe était un allumeur de feu. Lorsqu'il se mettait en colère, les choses explosaient littéralement autour de lui.

Joe a commencé à participer à mes groupes hebdomadaires d'hypnose. Lors de sa première réunion, alors que je quittais la salle, il s'est précipité et m'a dit : "Je vais vous poursuivre en justice."

"Qu'est-ce que c'est ? Pour quoi faire ?"

"Ma femme. Elle est coincée dans l'hypnose."

Je me suis retourné et j'ai vu sa charmante épouse toujours allongée sur le sol, silencieuse. Je me suis approché et j'ai remarqué à quel point son visage était détendu. J'ai dit : "Elle peut entendre chaque mot que nous disons. Si elle s'amuse, elle sourira."

Elle affiche un grand sourire radieux.

J'ai continué : "Je suppose qu'elle a oublié qu'elle se fait cela à elle-même, et qu'elle peut le faire quand elle le veut. Elle n'a pas besoin de rester allongée sur le sol pour se sentir aussi détendue, elle peut sortir de transe et emporter ce sentiment avec elle. Elle peut l'emmener avec elle où qu'elle aille. Elle peut entrer et sortir de transe chez elle, quand elle le souhaite

pour se détendre confortablement, partout où elle veut se détendre et se sentir aussi détendue, voire mieux. Chaque fois qu'elle entre en transe, elle va plus loin et plus vite que la fois précédente. Elle évite de se mettre en état d'hypnose lorsqu'elle conduit la voiture, utilise un équipement ou manipule l'huile chaude de votre chariot de cuisine. Je vais maintenant compter de 5 à 1 et elle reviendra à l'état de veille en se sentant merveilleusement bien partout. 5, 4, 3, 2, 1."

Sa femme ouvrit ses beaux yeux et se leva, tout en arborant ce radieux sourire. sourire.

Joe était un pyromane. Il était colérique et a commencé à utiliser des stratégies de contrôle de soi par le pouvoir de l'esprit. Il a finalement appris à gérer ses dons étranges d'allumeur de feu lorsqu'il a découvert la Route Rouge, les pratiques spirituelles amérindiennes, et a appris à être un allumeur de feu dans les huttes de sudation.

Joe est un étudiant attentif de l'hypnose depuis notre première rencontre il y a 30 ans. Il m'enseigne toutes sortes de choses intéressantes qu'il a apprises au cours de sa formation continue sur les pouvoirs de l'esprit. Il a maintenant beaucoup de cheveux argentés. Il est honoré dans sa communauté de la hutte de sudation comme un homme de compassion, un excellent pompier.

Chapitre 12 - Le pardon

En 2010, j'étais assis à la conférence de l'IMDHA/IACT entre le père Marty Patton et le brigadier général Paul Durbin, juste avant le service du dimanche. Nous discutons des programmes utiles qui n'étaient pas proposés à la conférence cette année-là. L'hypnose et la couleur, une stratégie toujours utile. La thérapie de la ligne temporelle, avais-je étudié avec Tad James ? Non, je suis allé attendre Tad et j'ai pu passer du temps avec son fils Matt. Ce qui me passionnait le plus, c'était le pardon. C'est la source de tant de blocages. Pardonner à soi-même, à l'autre et à Dieu, nous l'avons pratiquement récité à l'unisson.

Refuser de pardonner, c'est comme prendre du poison et s'attendre à ce que l'autre personne
de mourir.

Il s'agit d'un processus expérimental. Apportez une rancune qui perturbe votre joie de vivre, transformez cette énergie bloquée en un flux plus naturel de compassion pour vous-même et pour les autres.

Modifié d'après Hypnothérapie (Dahl, 1994, chapitre 210)

Libération et pardon

Je considère le pardon comme un acte égoïste et créatif. Cela signifie que je suis prêt à être doux et gentil avec moi-même, à me rendre à la situation et à en accepter la réalité avec un cœur et un esprit ouverts. En abandonnant la blessure, la douleur, la trahison, la perte, je peux cesser de gaspiller de l'énergie à me défendre, récupérer les expériences de bonheur, de joie, d'appréciation, de contentement, de confiance et d'espoir pour moi-même et pour les autres. Je suis alors libre d'utiliser toutes mes capacités de croissance positive, de créativité, d'amour et d'appréciation joyeuse de la vie et de l'être.

Certains changements sont lents, comme la croissance d'un séquoia. Le changement se produit par petits mouvements, progressifs, parfois régressifs, mais petits. Le changement ne prend pas toujours une vie, une

année, un jour. . . "Soyez

transformé en un clin d'œil" (Paul l'apôtre). Lorsque le moment de la préparation au changement arrive, le sujet vous fera tourner en bourrique si vous vous interposez entre lui et le changement désiré.

L'objectif de ce programme est de :

- 1 - pratiquer le pardon
- 2 - réduire la souffrance et améliorer la qualité de vie
- 3 - cultiver la compassion
- 4 - développer des compétences faciles à utiliser dans la vie

personnelle et professionnelle Pardonner ne signifie pas oublier ou prétendre que quelque chose ne s'est pas passé.

ne signifie pas qu'il est acceptable de le laisser se reproduire. Le pardon consiste à abandonner les sentiments négatifs et tout ressentiment à l'égard d'une personne, d'une situation, d'une organisation ou d'une communauté afin de libérer sa propre énergie vitale pour des applications créatives positives. Le pardon est utilisé pour renforcer la résilience, soutenir l'estime de soi et réduire l'impact négatif des expériences stressantes de la vie. Le pardon est un élément d'une excellente capacité de lubrification dans le processus d'une vie saine. Il s'agit de trouver de la compassion, de la chaleur, des bons souhaits et de l'intérêt pour soi et pour les autres.

Laissez passer la douleur de ce moment. Que le bonheur fasse partie de moi. Que la joie surgisse dans ma vie, mon corps, mon esprit et mes sentiments. Mon corps est le temple de mon âme/esprit. Il est un flux énergétique lumineux d'amour et de compassion. Chaque personne que je rencontre est un autre être qui veut être reconnu, entendu, en sécurité. Je suis un être qui veut être reconnu, entendu et en sécurité.

Mise à la terre

Imaginez des racines qui partent des pieds jusqu'au centre de la terre.

Racines des orteils. Racines des talons. Racines des côtés des pieds qui touchent le sol, racines du coussinet du pied à la base des orteils. Les racines descendent jusqu'au centre de la terre. De la terre jaillit un puits bouillonnant d'énergie aimante. Une énergie aimée, aimante, attachante. Tout ce dont nous avons besoin est ici. Il est là. Ancré comme un arbre solide, profondément enraciné, tirant l'humidité, la nourriture du centre de la terre. Elle remonte par la voûte plantaire, par les jambes, comme si les jambes étaient des pailles creuses. Elle remonte comme une source d'eau douce bouillonnante, juste ce qu'il faut, juste ce qu'il faut, parfaite pour votre santé, parfaite pour l'expression authentique de votre personnalité, au bon endroit et au bon moment. Et vous vous faites confiance.

Cette énergie de lumière et d'humidité remonte le long de la colonne vertébrale, comme si la colonne vertébrale était une paille creuse, elle se remplit d'une sensation bien-aimée, une sensation de fluidité, ni trop chaude, ni trop froide. Juste ce qu'il faut. Elle émerge au sommet de votre tête, s'élève et s'épanouit comme une fontaine rafraîchissante. Elle se déverse sur les bords de votre devenir, vous devenez plus conscient, votre peau, votre énergie, vos pensées, vos sentiments, elle vous lave, passant à travers vous, nettoyant chaque muscle, cellule, fibre et tissu du corps / de l'âme / de l'esprit, vous lavant, vous nettoyant, clarifiant, rafraîchissant. Il vous lave, vous remplit d'une belle fraîcheur.... . curiosité. . se laver... . toutes ces autres choses.

Vous remarquez, et vous êtes curieux, que vous vous sentez bien, parce que vous reprenez une position ancrée sur la terre, dans votre corps, et que cette énergie lumineuse bouillonnante vous lave, vous débarrasse, ramenant toute la crasse et la boue dans la terre, la poussière, la saleté, où elle se transforme en un engrais sain pour les êtres vivants verts. Et vous remarquez votre respiration. Vous respirez. Vous respirez. Vous inspirez de l'oxygène, vous expirez la tension. Vous inspirez la vie, vous expirez le dioxyde de carbone. Et vous ne prenez pas tout l'oxygène qui entre, vous ne prenez que ce dont vous avez besoin, ce qui est le mieux et le plus efficace pour la tâche à accomplir, et vous relâchez le reste. Inspirez la détente, expirez la tension. Remarquez l'inspiration et l'expiration. Et bon, et excellent.

Illumination intérieure

Lumière à l'intérieur, lumière à l'extérieur, flux d'énergie expansif, d'en haut vers l'intérieur, de l'intérieur vers l'extérieur, comme en bas, comme en haut. Une énergie rayonnante entre et illumine, rayonne de l'intérieur, rayonnant dans le monde, c'est le fonctionnement le plus élevé et le plus naturel pour votre temple du soi, la maison de votre âme. Sentez la vivacité, la spontanéité, la gratitude et l'intégrité, l'amour rayonnant, la restauration de soi avec amour, acceptation, compassion. Compassion, souhaits de bien-être, préoccupation et chaleur. La pratique du pardon permet de se reconnecter à un sentiment de valeur, de résilience, de réduire les impacts négatifs des situations et des personnes difficiles.

Exercice : L'amorce de l'amour / de la compassion

Hanson (2009) décrit le monde selon le point de vue bouddhiste : la douleur est inévitable, la souffrance est facultative. Le système nerveux a trois ailes : sympathique (SNS), parasympathique (PNS) et entérique (gastro-intestinal). Le SNP correspond au repos et à la digestion, tandis que le SNS correspond à la lutte ou à la fuite. Le SNP calme le système nerveux, favorise la perspicacité, le centrage et la vivacité. Le fait d'être blessé une fois, que l'on peut considérer comme une première flèche, correspond à l'idée qu'une blessure est temporaire et que, dans l'idéal, le système nerveux se réinitialise à un niveau de repos naturel dans le cadre de l'activation du SNP. Mais lorsqu'une deuxième ou une troisième flèche atteint la même cible, le niveau d'excitation du SNS peut se déclencher pour protéger et défendre sans que l'état de relaxation du SNP ne reprenne le dessus.

Souvenez-vous d'une personne qui vous aime. Imaginez que vous êtes en présence de cette personne en ce moment même. Rappelez-vous les sentiments qui accompagnent le fait d'être soigné, protégé, aimé.

Que ressent-on lorsque l'on reçoit un tel amour ?

Cela stimule les circuits d'attachement de votre cerveau et vous prépare à la compassion.

Souvenez-vous de quelqu'un ou de quelque chose que vous aimez et que vous protégez activement : un enfant, une personne âgée, un ami, un animal, un idéal, un projet, etc. Remarquez ce que vous ressentez intérieurement lorsque vous pensez à cette personne, ce lieu ou cette chose. Permettez à votre amour et à votre désir compatissant de prendre soin d'autrui de descendre dans votre propre vie, votre corps, vos pensées et vos sentiments, en trouvant tous ces endroits blessés et fissurés et en les remplissant comme d'un baume de guérison, comme l'aloès sur une brûlure, permettez à un baume de guérison d'apaiser vos blessures les plus profondes, vos blessures publiques et privées. Laissez ce baume de guérison couler dans votre cœur, dans vos poumons, dans votre estomac et votre vésicule biliaire, votre foie, vos reins, vos intestins. Quelle est la sensation ressentie dans chaque organe ? Comment réagissent-ils à votre désir aimant et compatissant de prendre soin d'eux ? Laissez maintenant cette énergie d'amour et de compassion descendre dans vos glandes. La pinéale, la pituitaire, l'hypothalamus, le thalamus, le thymus, les glandes surrénales, les gonades et les ovaires. Comment réagissent-elles à votre désir aimant et compatissant de prendre soin d'elles ? Sentez maintenant cette énergie d'amour et de compassion rayonner si pleinement dans votre corps qu'elle vous déborde, suinte par les pores de votre peau dans une bulle dorée de vie aimante et compatissante. Et vous vous retrouvez. Vous vous retrouvez à sourire. Et le corps sourit à son tour. Chaque muscle, cellule, tissu et fibre de votre être.

Hanson (2009) propose une loi des petits riens : la pile de souvenirs positifs et négatifs est triée pour être comparée aux données entrantes. Ce résidu d'expériences passées filtre les données entrantes pour qu'elles correspondent aux attentes. Lorsque l'on libère du négatif, il peut s'agir d'une action consciente et délibérée jusqu'à ce que le système nerveux soit recâblé pour trouver des solutions et des options positives.

Votre vie est remplie de souvenirs de ce qui s'est passé dans votre vie. Il y a une pile de choses positives et bénéfiques, une autre pile de choses négatives et préjudiciables, et une autre pile de choses qui semblent avoir eu un impact neutre dans votre vie. Notre objectif est de réduire votre focalisation

sur le négatif, de passer en douceur à travers le neutre et d'augmenter votre focalisation sur le positif.

Choisir de s'engager dans une perspective positive permet d'emprunter la voie vertueuse, fondée sur l'intérêt personnel et la compassion éclairée, en dépit du comportement des autres. Le fait d'être bon procure une sensation de bien-être à long terme, car vous avez agi avec intégrité et de manière irréprochable, ce qui vous libère de tout regret ou culpabilité. Faire ce qui est juste a plus de chances d'aboutir à un esprit et un cœur sereins. En se comportant de manière positive, le cerveau transmet de la dopamine, qui se sent bien dans la mémoire de travail, capable d'amplifier la joie, la félicité, la tranquillité, le bonheur, le contentement. Cela permet à la joie de devenir le centre de votre attention. Un cadre de référence positif.

L'approche de Casarjian (1992) consiste à pratiquer le pardon quotidiennement, à en faire un élément normal de la vie. Pour devenir compétent dans cette pratique, il faut choisir une cible avec laquelle pratiquer le pardon. Une fois que vous avez identifié une personne, une situation ou une organisation avec laquelle vous avez du mal à établir des relations, que vous vous sentez trahi, abandonné, offensé de quelque manière que ce soit, quelle qu'en soit la raison, remarquez ce que vous ressentez à l'idée de pardonner à cette personne, à ce lieu ou à cette situation.

Y a-t-il un conflit à l'intérieur ?

Êtes-vous conscient de quelque chose qui vous retient ou vous inspire dans votre pratique ?

Pouvez-vous immédiatement pratiquer le pardon avec la première chose / personne / situation qui vous est venue à l'esprit lorsque je l'ai suggéré ou voulez-vous commencer par quelque chose qui n'est pas au premier plan ?

Peut-être souhaitez-vous d'abord sélectionner une petite infraction.

Vous trouverez peut-être la pratique du pardon auprès de l'étranger qui conduit de manière agressive, quelqu'un que vous ne connaissez pas, plutôt qu'auprès de quelqu'un avec qui vous avez une charge émotionnelle plus importante à évacuer.

Remarquez s'il y a plus d'une personne / d'un lieu / d'un pardon. Peut-être trouverez-vous plus facile de pratiquer initialement avec quelqu'un / chose / situation avec qui il est plus facile de pratiquer le pardon. Peut-être

l'étranger qui conduit mal et qui vous a ennuyé, ou qui vous a coupé la route.

l'enfer, c'est les autres (Sartre, No Exit, 1944). Soyez doux avec vous-même et avec les autres.

Pratiquer l'enracinement, la purification, la préparation à l'amour et à la compassion.

Refuser de pardonner, c'est comme prendre du poison et s'attendre à ce que l'autre personne meure. Le pardon est un acte égoïste.

C'est bien cela, l'égoïsme.

Pas une attitude égoïste et cupide, au diable l'autre

personne Un égoïsme créatif, je dois aimer mon prochain

comme moi-même Pas meilleur ou pire que moi

Dans quelle mesure êtes-vous capable de pratiquer le pardon, l'acceptation, l'écoute de l'amour / la compassion dans votre propre cœur pour le visage dans le miroir ?

Pouvez-vous vous pardonner toutes les fois où vous n'avez pas cherché à réaliser votre rêve ou où vous vous êtes laissé aller ?

Vous pouvez vous relever, vous brosser les dents et continuer. C'est ainsi que vous avez appris à marcher. À faire du vélo. Nager. Si vous écoutez encore, vous avez survécu à toutes ces fois où vous avez appris ce qui ne fonctionnait pas. Vous savez ce qui fonctionne. Vous savez ce que vous voulez ou ce dont vous avez besoin et que vous n'avez pas encore obtenu.

Préparation au changement

Nous sommes biologiquement conçus pour saisir les opportunités et éviter les menaces afin de survivre en tant qu'organismes individuels. L'instinct de survie nous pousse à prêter attention à ce qui peut tuer. L'organisme humain est donc biologiquement enclin à observer ce qui est mortel pour survivre. Ce qui ne nous tuera pas a tendance à passer inaperçu, inoffensif,

inaperçue. Nous avons tendance à nous rapprocher de ce qui est agréable / désirable / attirant pour quelque raison que ce soit, et à nous éloigner de ce qui est désagréable / indésirable / repoussant pour quelque raison que ce soit.

Tous les êtres humains résistent au changement jusqu'à ce qu'ils y soient prêts. Ce n'est que lorsque nous sommes prêts à changer que le changement se produit. Le stade de l'indécision, où l'on sait que quelque chose doit changer, mais où l'on ne sait ni comment, ni quand, ni sous quelle forme le changement se produira, peut être un état de tourment exquis. Les périodes de flottement, d'indécision, d'incertitude ou d'ignorance des choix possibles offrent certaines des plus grandes opportunités de changement et de croissance ou de statu quo et de stagnation. Lorsque l'on parvient à prendre une direction positive, on éprouve un sentiment de soulagement. Le changement est souvent ressenti pendant qu'il se produit, mais le comment, le quand et la forme qu'il prend n'apparaissent plus clairement qu'avec le recul.

"Là-bas, j'ai changé."

Le moment où l'on est prêt à changer est déclenché par

: 1 - une souffrance mentale, émotionnelle, physique
et/ou spirituelle.

"Je ne peux pas tolérer cela plus
longtemps". 2 - Le désespoir entre en
scène.

"Je ne peux pas continuer ainsi et
survivre". 3 - Prendre conscience que le
changement est possible.

"Je suis fatigué de tout cela. Je dois faire
quelque chose de différent." "J'en ai assez. Il
doit y avoir quelque chose de plus." "J'en ai fini

avec ça. Je l'ai dépassé."

Je peux voir d'autres personnes changer et me dire : "Je peux le faire".

-

Le pardon

"Le vrai plaisir n'est pas le contraire de la douleur, c'est son absence" (Finley, 1993, p. 64).

"Il (*le pardon*) nous réveille à la vérité de notre propre bonté et de notre amour" (Casarjian, 1992, p.10, *italiques* de moi). Casarjian suggère que le fait de rester dans le ressentiment peut être une façon de refuser d'accepter la responsabilité de son propre rôle dans le passé, le présent et l'avenir, et propose que sous toutes les blessures se cache un désir d'être entendu, reconnu, en sécurité, aimé et respecté. La pratique du pardon permet à l'individu de recentrer son énergie vitale sur un esprit d'espoir et d'optimisme, par opposition au pessimisme et au désespoir, à l'impuissance apprise. Il s'agit d'un changement vers une création aimante plutôt que vers une application égoïste et destructrice de l'énergie de la vie. Le pardon peut libérer le besoin de faire le deuil d'une perte, de trouver l'acceptation de la façon dont les choses sont au lieu de l'idéal espéré. À quoi ressemble la vie si vous cessez de lutter pour que les choses soient comme vous l'espériez et si vous les acceptez telles qu'elles sont ?

"Le pardon est un élément essentiel de la libération et du changement. Si vous voulez que quelqu'un d'autre vous rende différent comme par magie, l'échec est assuré. Si vous êtes prêt à laisser aller la honte, la culpabilité, la douleur, le chagrin, la tristesse, la peur, la colère, l'indécision, l'engourdissement et le déni d'une situation, vous pouvez alors faire face à ce qui se passe de l'autre côté de ces émotions négatives. Le pardon exige que l'on se libère de la négativité et que l'on se recentre sur le positif et le bien de la vie".

(Il peut être bénéfique d'établir un dialogue Gestalt avec la personne à l'égard de laquelle le sujet entretient des pensées inachevées ou des sentiments négatifs. Vous pouvez commencer par un grand débat ou ouvrir le dialogue en disant :)

Je fais ce que j'ai à faire et vous faites ce que vous avez à faire. Je ne suis pas dans ce monde pour répondre à tes attentes et tu n'es pas dans ce monde pour répondre aux miennes. Tu es toi et je suis moi. Si par hasard

nous nous trouvons, c'est magnifique. - Fritz Perls -

"Je suis moi et tu es toi. Je ne suis pas là pour répondre à tes attentes et tu n'es pas là pour répondre aux miennes. Si, par hasard, nous pouvons trouver un terrain d'entente, c'est merveilleux, mais nous n'avons pas besoin de cela pour vivre. Mon terrain d'entente, c'est l'amour. Quel est le vôtre ?" (Gil Boyne, 1987) ?

Comment vous sentez-vous mal aimé / mal aimable dans cette (situation / relation) ?

A quoi ressemblera votre vie lorsque vous cesserez de lutter contre _____ (problème) ? Que restera-t-il de cette _____ (situation / relation) ?

Que sera votre vie sans cette lutte ?

Que ressentirez-vous à l'idée de vous débarrasser de tout ce stress et de toutes ces difficultés ? En quoi votre vie sera-t-elle différente sans cette lutte ou cette difficulté ?

Le pardon de soi comprend existentiel, spirituel, spirituels, spirituels, culturels et physiques (Casarjian, 1992), historiques, culturels et physiques (Casarjian, 1992), et nécessite d'être doux et honnête avec soi-même.

Je ne pardonnerai jamais __ pour _____.

Je ne me pardonnerai jamais _____.

Si je le pouvais, je le ferais _____.

Si je le pouvais, je le ferais. _____ possible, je voudrais ____ de ____.

_____ n'aurait jamais dû . Je

n'aurais jamais dû _____.

Si les ____ avait seulement ____

_____. Si seulement j'avais

_____.

_____ devrait avoir.

J'aurais dû _____.

Je refuse de pardonner ____ pour _____.

Je refuse de me pardonner pour ____.

Qu'est-ce que je gagne à garder cette rancune, ce refus de pardonner ?

Qu'est-ce que j'évite en m'accrochant à ce refus de pardonner ?

Qu'est-ce que je perds en m'accrochant à ce refus de pardonner ?

La chaise qui pardonne

"Fermez les yeux et respirez profondément. Écoutez le son de votre respiration et imaginez une belle chaise ancienne à dossier dur. C'est l'une de ces vieilles chaises en bois dur sculptées de façon complexe que vous avez peut-être vues dans un musée. ... ou dans une maison de retraite, peut-être celle de vos grands-parents. Elle est très belle. . mais c'est trop beau pour être confortable. C'est glissant et glissant. . et la chaise est trop haute pour que vos pieds touchent le sol. Il s'agit d'une chaise très spéciale. Dans votre esprit, cette chaise s'appelle la chaise qui pardonne. Elle est constituée des nombreuses et complexes relations humaines qui composent votre vie. C'est une belle chaise, ornée, en bois sculpté et si grande que peu importe qui s'y assoit, ses pieds ne touchent pas le sol et nous sommes jeunes dans cette chaise. Elle est si glissante qu'il est impossible d'y rester assis. Et chaque fois que vous tenez quelque chose contre quelqu'un, en clignant des yeux, vous percevez cette chaise. L'image de la chaise vient à vous lorsque vous clignez des yeux, vous indiquant que vous avez des sentiments négatifs à l'égard de quelqu'un, de sorte que lorsque vous êtes prêt, vous pouvez fermer les yeux, brièvement, et voir s'il y a un homme ou une femme sur cette chaise, et qui semble être cette personne.

être. En prenant conscience de cette personne particulière qui semble être dans le fauteuil, vous prenez conscience de ce qui vous dérange ou vous perturbe".

"Maintenant, en claquant des doigts, si quelque chose vous tracasse, si vous pensez que quelqu'un vous doit quelque chose ou si vous en voulez à quelqu'un, cette personne apparaîtra dans cette chaise, une à la fois ou toutes à la fois.

(claquement de doigts)

"Remarquez qui est dans ce fauteuil, si c'est quelqu'un, est-ce que c'est un homme ou une femme ? "Maintenant, dites-leur vos vrais sentiments à leur égard, en commençant par ceci, "Voici mes vrais sentiments _____."

"Que voulez-vous leur faire ?"

"Faites-le maintenant."

"Maintenant, comment vous sentez-vous par rapport à ce que vous avez fait ?" "Est-ce que ça va mieux ?"

"Que préférez-vous faire ?"

Expérience positive ou négative, que voulez-vous faire ? Lutter contre elle pour obtenir un résultat gagnant/perdant, ou s'abandonner à l'amour qui ne rejette ni ne juge.

Combien de fois avez-vous été victime de négligence, d'abus, de rejet, de moquerie, de haine, de trahison ? Combien de fois avez-vous traité votre propre corps avec ces comportements ? Pouvez-vous vous pardonner vos vulnérabilités, vos fragilités et votre mortalité ?

La douleur physique peut se nourrir de la douleur mentale/émotionnelle, provoquant un cycle vicieux de renforcement de la

douleur. La douleur physique, mentale et émotionnelle peut se transformer, grâce au pardon, en relaxation du corps, de l'esprit et des sentiments, ce qui entraîne une diminution de la douleur.

la douleur, plus de détente. Le fait de se pardonner à soi-même et à son corps d'être malade aide à transformer l'expérience chaotique qui peut émerger pendant la maladie en une crise de guérison.

Main chaude / Main froide

Je pardonne _____ pour toutes ces choses.

(Est-ce chaud ou froid entre la main et le cœur ? Si c'est chaud, considérez que le pardon est authentique, si c'est froid, sondez :)

Quelle sera la pire chose qui se produira lorsque vous
pardonnerez ? Quelle sera la meilleure chose qui se produira
lorsque vous pardonnerez ?

Références

- Casarjian, R. (1992). *Le pardon : Un choix audacieux pour un cœur en paix*. New York : Bantam Books.
- Chia, M. (1989). *Fusion des cinq éléments : Transformation des émotions négatives*. Thaïlande : Universal Tao Publications.
- Dahl, M. G. (1994). *Hypnotherapy, a training manual*. Key West : Autoédition.
- Finley, G. (1993). *Le secret du lâcher-prise*. St. Paul : MN : Llewellyn Publications.
- Hanson, R. (2009). *Le cerveau de Bouddha : La neuroscience pratique du bonheur, de l'amour et de la sagesse*. Oakland, CA : New Harbinger Publications.

Chapitre 13 - La Gestalt-thérapie : Être ici Maintenant

Monica Geers Dahl

"Si nous ne pouvons pas nous comprendre nous-mêmes, nous ne pourrions jamais espérer comprendre ce que nous faisons, nous ne pourrions jamais espérer résoudre nos problèmes, nous ne pourrions jamais espérer vivre une vie enrichissante" (Perls, 1976, p.2).

Le mot allemand "*gestalt*" signifie un ensemble unifié, un ensemble perceptif qui ne peut être défini par la somme de ses parties. L'*ungestalt* est une déformation de l'ensemble. La Gestalt-thérapie a été développée par Fritz et Laura Perls en réponse à ce qu'ils considéraient comme des défauts de la psychanalyse freudienne (trop longue, trop d'interprétation) et de la thérapie comportementale (ne tient pas compte des pensées, des sentiments, des décisions et des valeurs). La théorie de Wilhelm Reich sur l'armure corporelle du personnage fournit une base phénoménologique à la Gestalt-thérapie.

La première hypothèse de la Gestalt est qu'un individu ne peut être véritablement connu et compris en dehors de son contexte. La Gestalt est l'image complète, l'individu dans son contexte, avec un processus biologique qui se déroule dans l'organisme. Le besoin émergent vient de l'ensemble unifié d'être une figure au premier plan de la conscience. Lorsque ce besoin est résolu de manière satisfaisante, il passe à l'arrière-plan pour être assimilé, et le besoin pressant suivant émerge de l'arrière-plan pour devenir la figure de premier plan. Nous sommes guidés dans la vie par des besoins authentiques et émergents.

L'individu sain et mature a appris à trouver un soutien interne, tandis que l'individu immature s'appuie encore sur un soutien externe pour remplacer ce qu'il perçoit comme des ressources internes insuffisantes pour faire face au(x) besoin(s) émergent(s). L'objectif de la Gestalt-thérapie est de renvoyer le client à ses propres ressources, afin qu'il découvre qu'il est déjà riche en ressources internes. La Gestalt-thérapie cherche à frustrer le désir de soutien externe des schémas névrotiques, tout en fournissant un soutien externe pour des rencontres authentiques de sentiments réels, en contraste avec les jeux de l'esprit de "devrait" et "devrait".
Prêtez attention à l'évidence.

De quoi suis-je conscient en ce moment ?

La Gestalt-thérapie est un processus expérimental de rencontre entre soi et l'autre. Pour vivre une vie authentique, un individu doit être en contact avec ses propres sens.

Comment suis-je conscient de moi ? Je suis maintenant conscient de

Sans un contact authentique avec des besoins authentiques exprimés, il est difficile d'avoir une connexion authentique avec le monde. La frontière de contact entre soi et soi-même, et entre soi et l'autre, sont les domaines de la conscience et du manque de conscience qui intéressent la Gestalt-thérapie.

Comment suis-je conscient de vous ? Je suis maintenant conscient de

Perls s'est inspiré de la théorie de l'armure corporelle du personnage de Wilhelm Reich et utilise la conscience proprioceptive pour résoudre le manque proposé d'expériences authentiques et véritables du phénomène émergent ici et maintenant. La proprioception est la conscience qu'a le corps de sa position et de son mouvement. L'apprentissage et la découverte peuvent nécessiter une prise de conscience initiale des activités du corps, comme faire du vélo, et lorsque le corps maîtrise l'activité, la pleine conscience du mouvement du corps n'est plus nécessaire, de sorte que la conscience proprioceptive pour cette tâche glisse hors de la conscience et devient un comportement automatique. Prêtez attention à l'évidence. La Gestalt-thérapie a pour but de redonner à l'individu la conscience de ce qui se passe ici et maintenant.

Perls a proposé que l'anxiété soit l'énergie stagnante, refoulée, coincée entre la vie authentique de Maintenant et d'Ici, et un concept abstrait de "futur" qui n'est pas encore arrivé. Elle survient parce que l'individu ne sait pas quel rôle on attend de lui, qu'il veut apprendre, mais qu'il ne sait pas comment. Il y a des Gestalts non résolus qui perturbent le processus de prise de décision d'être pleinement ici et maintenant. Lorsque les sens sont détournés des peurs d'un avenir inconnu, l'individu constate généralement qu'il n'y a rien à craindre ici et maintenant, et que l'anxiété a disparu. L'énergie de la vie est pleinement engagée dans une rencontre authentique avec l'ici et le maintenant.

Le matériel apporté par un client lors d'une séance comprend TOUTES les affaires inachevées / Gestalt. Parmi toutes les Gestalts inachevées, le client choisit la question la plus urgente à présenter au clinicien. La question émergente est la figure /

l'avant-plan, la

Le contexte est l'arrière-plan. Lorsque la question du premier plan est résolue à la satisfaction du client, elle passe à l'arrière-plan et le besoin pressant suivant émerge. La conscience et l'attention sont attirées par ce qui intéresse le client. Le centre d'attention est ce qui permet à une figure ou à une image d'émerger de l'arrière-plan. La figure au premier plan est ce dont nous sommes conscients. Le processus de prise de conscience est guidé par les besoins, les besoins biologiques et les questions de survie étant prioritaires. Lorsque le besoin prioritaire est résolu, la Gestalt est complète et le premier plan s'enfonce dans l'arrière-plan pour être assimilé.

Nous sommes conscients de ce qui présente un intérêt pour nos besoins les plus pressants, nous recherchons les ressources nécessaires pour répondre aux besoins émergents et les autres ressources passent à l'arrière-plan. Le choix de ce dont nous sommes conscients est le résultat d'une combinaison de nombreux besoins et d'intérêts personnels. Le processus de satisfaction de nos besoins biologiques est connu sous le nom de métabolisme ; nous dépensons de l'énergie pour satisfaire nos besoins. Les problèmes surviennent lorsque de multiples besoins se présentent et qu'il y a conflit pour discerner le besoin le plus pressant. Parfois, les besoins sont en opposition directe les uns avec les autres. C'est là que le processus de navette permet à une personne de découvrir les demandes polarisées. Le client fait la navette entre les demandes opposées, initiant un dialogue entre les besoins conflictuels. Dans les pratiques modernes d'hypnothérapie, cette technique de Gestalt-thérapie est enseignée sous le nom de thérapie des parties. Mark Gilboyne a étudié avec Fritz Perls à Esalen, Charles Tebbetts a étudié avec Gilboyne, et Roy Hunter est un élève de Tebbetts et de Gilboyne. La thérapie par les parties est une technique fondée sur la Gestalt-thérapie de Fritz Perls.^{8,9}

Les êtres humains ont une capacité biologique d'adaptation et d'homéostasie. L'homéostasie est le processus de satisfaction des besoins émergents. Chaque besoin émergent perturbe l'équilibre existant, poussant l'individu à rechercher des ressources pour résoudre le besoin pressant. Lorsqu'un besoin est résolu, il passe à l'arrière-plan pour être assimilé et adapté. C'est le processus d'autorégulation, d'apprentissage et de découverte de l'équilibre (*gestalt*) et du déséquilibre (*ungestalt*) dans la vie. L'autorégulation nécessite la prise de conscience de tous les

⁸ 2022 L'interprétation moderne de la Gestalt Parts Therapy se trouve dans la thérapie des systèmes familiaux internes, développée par Richard Schwartz. De plus amples informations sur l'IFS sont disponibles à l'adresse

suivante : <https://ifs-institute.com/>

⁹ <https://www.psychologytoday.com/us/therapy-types/internal-family-systems-therapy>

les problèmes qui se posent et de déterminer quel besoin pressant passe en premier. Le corps a naturellement une hiérarchie biologique de besoins et de valeurs. Il s'occupe d'abord des besoins de survie dominants.

Outre l'homéostasie biologique, les êtres humains ont la capacité de penser et d'utiliser des symboles abstraits. La pensée est un processus qui se déroule à l'abri des regards ; elle comprend le rêve, l'imagination, la planification, la répétition, la décision, le choix, l'évaluation, la recherche de sens.

La conscience est un processus intérieur de perception par les sens : la vue, l'ouïe, le toucher, le goût et l'odorat. La pensée et la perception sont utiles pour créer l'utilisation la plus efficace possible des besoins perçus et des ressources nécessaires pour les satisfaire. Le comportement est un processus de réflexion et de prise de conscience qui a été rendu observable. Parfois, la pensée et la conscience se transforment délibérément en action. Parfois, le comportement est spontané, comme le fait de sauter hors de la trajectoire d'une voiture arrivant en sens inverse. Le comportement consiste à agir sur l'environnement de manière à manipuler les ressources environnementales et à mettre fin de manière satisfaisante à une Gestalt non résolue. Lorsqu'un besoin particulier est résolu, la Gestalt est terminée et le besoin cesse d'être au premier plan, il passe à l'arrière-plan pour être assimilé et est remplacé par le besoin émergent suivant, ou insatisfaction.

Chaque génération est porteuse des symboles et des modes de vie transmis par les générations précédentes. Ces pressions sociales créent des exigences externes sur la conscience, les ressources et l'adaptation de l'individu. La question se pose de savoir comment une personne choisit de s'adapter : s'agit-il d'une prise de conscience intérieure, d'une prise de conscience des pressions sociales ou d'un équilibre entre les deux ? Parfois, une personne est incapable de répondre à ses propres besoins parce qu'elle n'a jamais appris à être authentique. Elle a peut-être accepté que les exigences externes soient plus importantes que les exigences internes. Le manque d'orientation et le déséquilibre qui en résultent conduisent à la maladie.

L'être humain déséquilibré, qui se perçoit comme n'ayant pas les ressources internes nécessaires pour rétablir l'équilibre, cherche idéalement une thérapie pour rétablir son orientation et son équilibre. Perls a proposé que de nombreux clients recherchent une thérapie pour mieux réussir à maintenir leurs stratégies névrotiques existantes qui ont déséquilibré leur propre vie. Il est trop effrayant d'être des humains

pleinement responsables et matures, il est plus facile de se jeter sur le thérapeute, de chercher un soutien extérieur pour apprendre à mieux vivre.

mener efficacement leur vie dysfonctionnelle. L'un des principaux objectifs des méthodes de la Gestalt est d'identifier le moment où une personne renonce à la responsabilité personnelle d'être consciente et de faire des choix judicieux. Comment la personne interrompt-elle ses propres processus naturels de prise de conscience, limitant ainsi la prise de conscience de ses choix ? L'approche de la Gestalt-thérapie consiste à renvoyer le client à ses propres ressources, en frustrant les intentions névrotiques de l'individu pour éviter de vivre une vie pleine et authentique.

La frontière de contact entre l'individu et l'environnement est un lieu de conflit potentiel. Le conflit est un point d'intervention. S'agit-il d'un conflit interne ou d'un conflit externe ? En cas de conflit, à quoi l'être humain réagit-il ? Aux pressions internes ou aux pressions externes ? Le but de la Gestalt est d'aider l'individu à s'orienter, à découvrir ce qu'il veut ou ce dont il a besoin, de manière à ce que la Gestalt soit satisfaite et que l'histoire se termine d'une manière que l'individu juge satisfaisante. Si l'attention / la conscience est partagée entre plusieurs demandes, il peut être impossible de se concentrer ou de prêter attention à ce qui est le plus important. Le conflit a tendance à être une demande polarisée provenant de sources multiples que la personne décrit comme de la confusion. Le névrosé est une personne qui n'a pas réussi à développer ou à utiliser sa capacité à établir des priorités conformément à une saine hiérarchie des besoins.

L'organisme humain a un rythme naturel de rapprochement et d'éloignement, d'engagement et de désengagement, de connexion et de retrait. Pour avoir des interactions saines, l'individu doit utiliser ou développer sa capacité à utiliser la conscience de ses besoins et de ses ressources, à reconnaître quand s'approcher et quand se retirer sans perdre la conscience de la valeur totale de l'individu et de l'environnement. Si une personne n'est pas en mesure d'exercer un rythme naturel de connexion et de retrait, les perturbations de la frontière de contact interfèrent avec le processus naturel de maturité et d'autosuffisance. L'individu est encore confus quant à ses relations avec lui-même et avec les autres. Un individu mature et autonome a appris à s'adapter, à découvrir et à satisfaire les besoins émergents.

Un névrosé vit "à travers le miroir" parce qu'il est en crise existentielle, qu'il ne peut pas satisfaire ou reconnaître ses propres besoins. Lorsque les besoins personnels, qui sont aussi vitaux que la respiration, ne sont pas satisfaits par les activités, les pensées et les comportements actuels, le névrosé se trouve dans une

situation de crise existentielle, où il ne peut satisfaire ou reconnaître ses propres besoins.

Le client immature veut que ses besoins soient comblés par un soutien extérieur. La personne ne considère pas ses ressources personnelles comme suffisantes ; elle estime qu'elle n'a pas les ressources suffisantes pour répondre aux besoins émergents. La Gestalt part du principe que la personne est riche en ressources. Une personne n'arrive pas en clinique sans ressources. La personne qui lutte contre des besoins non satisfaits a développé, cultivé, identifié et utilisé tous les outils de manipulation qu'elle a adaptés pour s'engager dans le monde extérieur. Les outils de manipulation du monde extérieur renforcent leur perception erronée d'une insuffisance d'outils d'adaptation internes, masquant leurs véritables forces intérieures et leur monde intérieur riche en ressources, leur moi authentique.

Si les pensées et les comportements sont considérés comme une partie du grand tout, les activités mentales et physiques sont des aspects différents du même être. Les pensées se manifestent sous forme de comportement, il faut prêter attention au comportement manifeste (actions) et vous trouverez un lien avec le comportement caché (pensée / sentiment). L'approche de la Gestalt-thérapie est que l'individu sait ce que ses actions et ses pensées signifient, et c'est le rôle du clinicien d'amener ces choses à la conscience du client. Entre la pensée et l'action, il y a un terrain d'entente, celui du "jeu". Il y a quatre jeux principaux auxquels les gens jouent pour éviter la responsabilité personnelle ; tous impliquent des conflits de limites et des confusions : Topdog / Underdog, Projection, Introjection et Confluence.

Topdog / Underdog est une bataille polarisée entre une personne ou un aspect de soi et une autre personne ou un autre aspect de soi. Le Topdog est un perfectionniste qui sait comment tout doit être fait correctement. Le Topdog exige que le monde, les autres et lui-même soient à la hauteur de ses attentes irréalistes de perfection.

L'outsider est une personne ou un aspect de soi qui joue à pauvre pitié, je suis incompetent, je le ferais si je pouvais, mais je ne peux pas, peut-être demain ou après-demain. Le Topdog est direct dans ses demandes. L'Underdog pleure, se cache, pleurniche, trouve des excuses et a tendance à gagner la bataille parce que cet aspect ou cette personne est plus caché et rusé.

La projection est une façon de rejeter les aspects de soi que l'on trouve déplaisants, en repoussant ces mauvais comportements hors de soi et en les rejetant sur les personnes et l'environnement dans lesquels l'individu est intégré. La personne

perçoit dans les autres ce qu'elle refuse de voir en elle-même.

L'introjection est une manière de prendre en soi les aspects du monde que les autres et les pressions environnementales imposent à l'individu. La personne se fait à elle-même ce que les autres veulent ou lui ont fait.

La confluence est une manière de s'unir aux autres et à l'environnement qui ne parvient pas à créer une orientation personnelle et authentique vers ses propres besoins. Cette personne n'a pas encore développé un sens de l'orientation sur ce qui est bénéfique ou préjudiciable pour elle-même, et se laisse guider par les énergies dominantes de l'environnement et des autres, qu'il soit sain ou non de le faire.

L'idée de la figure, de l'avant-plan et de l'arrière-plan constitue l'un des principaux intérêts cliniques de la Gestalt. La figure qui a émergé de l'arrière-plan de la Gestalt vers l'avant-plan de la Gestalt, et la relation entre l'avant-plan et l'arrière-plan amorcent un processus de compréhension de soi. La figure émergente qui intéresse la Gestalt est pour le client l'indicateur d'une histoire inachevée, *ungestalten*. Laissez le client raconter son histoire. Prêtez attention aux premières phrases et écoutez les domaines dans lesquels le client tente de renoncer à la responsabilité personnelle de l'histoire. Un individu qui mûrit dispose de bonnes ressources internes et assume la responsabilité de résoudre les besoins urgents de la figure émergente. Un individu immature recherche un soutien extérieur parce qu'il a l'impression, erronée, qu'il ne dispose pas de ressources internes suffisantes pour résoudre le problème qui se présente à lui.

L'individu n'est généralement pas conscient des façons dont il interrompt les processus naturels d'homéostasie, d'adaptation, d'assimilation et de découverte. La confusion du client est une indication de l'orientation perturbée de l'individu. La confusion est très inconfortable. Certaines personnes trouvent plus facile d'abandonner leur responsabilité personnelle à une autre personne pour la prise de décision que de cultiver la patience et de s'asseoir dans la confusion, en étant témoin de l'histoire qui se déroule. Renoncer à la responsabilité personnelle signifie qu'ils ne sont jamais responsables de leurs échecs ou de leurs réussites. Refuser d'être responsable de la recherche et du maintien de l'orientation et de l'équilibre éloigne le client des stratégies d'adaptation efficaces en raison de son refus de s'asseoir dans l'inconfort de la confusion.

La confusion est un excellent indicateur du fait que de multiples besoins s'opposent

dans et autour de l'individu. Une personne en déséquilibre, qui manque d'orientation, ne peut pas discerner ce que l'on attend d'elle.

Le besoin le plus pressant est d'exprimer un sentiment de confusion. C'est une bonne chose. L'objectif de la Gestalt-thérapie est d'aider le client à apprendre à s'orienter plus authentiquement ici et maintenant. En devenant plus consciente de l'ici et du maintenant, la personne devient plus consciente de la façon dont elle s'interrompt elle-même. La prise de conscience de l'interruption de soi se traduit par une prise de conscience accrue des choix qui avaient été précédemment écartés de la conscience. La confusion peut être un déguisement où la véritable histoire est mise sous le tapis, ignorée. S'asseoir patiemment dans la confusion, écouter volontairement toutes les différentes parties, permet d'accroître la manœuvrabilité dans l'obtention de ressources liées à des besoins authentiques.

Le chaos et la confusion sont d'excellents outils pour pratiquer la "navette", qui consiste à changer de perspective entre des demandes et des besoins contradictoires. L'esprit humain comprend les choses dans leur contexte. Une question aura un opposé polarisé par lequel le client connaît et comprend pleinement le problème présenté.

La confusion est inconfortable, une personne peut essayer d'y échapper, en rejetant ses besoins sur le monde extérieur pour la prise de décision et les interprétations. S'asseoir avec la confusion demande du courage, puis vient la découverte étonnante que la confusion change lorsqu'une personne est prête à s'asseoir avec elle. La confusion ne dure pas, l'*insatisfaction* pousse l'environnement à faire surgir une figure de l'arrière-plan au premier plan pour exprimer le besoin non satisfait. S'asseoir avec la confusion, au lieu de la fuir par des interprétations, des explications, des réorientations, aboutira à la découverte de ressources internes qui avaient été négligées lors de l'expérience initiale de la confusion. Chaque fois qu'une personne a le courage d'aller dans le dépotoir qu'est la confusion et de s'y asseoir, elle en ressort plus forte, avec des ressources qui étaient déjà présentes en elle.

Chaque rencontre satisfaisante avec la confusion rend la suivante plus facile. Cette capacité à s'engager dans la confusion, à expérimenter patiemment la frustration ou le chaos de ne pas savoir, devient un processus de vie mature qui se généralise à des choix de vie plus sains en dehors de la salle de thérapie.

Demandez au client de raconter l'histoire de sa prise de conscience personnelle, ici et maintenant, du point de vue de la première personne,

"Je suis en train de faire l'expérience de ...", en prenant conscience de ses capacités et de ses aptitudes personnelles. Cette stratégie révèle les ressources actuelles de l'individu et ouvre la voie à d'autres façons de penser et de se comporter.

L'expression "Je suis conscient que..." permet de révéler l'affaire inachevée ou l'événement incomplet qui demande une résolution satisfaisante.

Le comportement de l'individu (*mains, pieds, respiration, posture du corps, activité et tonalité vocales, pauses, "ahs" et "ums"*) est utile pour montrer comment l'individu communique et interrompt ses processus naturels. Le moi névrotique interrompt le rythme naturel d'expansion et de contraction, de rapprochement et d'éloignement. Un rythme organique naturel est un processus impliquant la reconnaissance des besoins émergents et des moyens (internes et externes) de satisfaire ces besoins.

"Comprendre signifie voir une partie dans sa relation avec le tout. Se voir comme une partie du champ total et devenir ainsi en relation avec soi-même et avec le monde. C'est un bon contact" (Perls, 1976, p.73).

Tout ce que la personne fait est une expression de soi, cachée ou évidente. Lorsque le client commence à parler des autres, de l'orientation future, des regrets du passé, soyez attentif à ce que le corps fait et amenez cette activité à la conscience du client.

"Êtes-vous conscient de _ (votre voix, votre main, votre pied, etc.)

?" "Soyez le ___ (voix, main, pied, etc.) et racontez-moi votre histoire."

"Si vous pouviez parler à _____ (nom du client), que lui diriez-vous ?"

Nous sommes guidés intérieurement par une sagesse biologique sur ce dont nous avons besoin pour être satisfaits, pour avoir un processus complet, une Gestalt fermée. Entre la pensée et l'action, il y a un espace intermédiaire. L'espace entre moi et mon environnement est un point de contact, une frontière entre moi et l'autre. La rencontre entre vous et moi, moi et l'autre, peut être agréable ou désagréable. Les rencontres agréables sont considérées comme des comportements positifs,

nourrissants, normaux. Les rencontres désagréables sont considérées comme des comportements négatifs, toxiques, anormaux. Biologiquement, même les amibes ont tendance à se rapprocher de ce qui est nourrissant et à s'éloigner de ce qui est toxique.

Évitez les questions du type "pourquoi ?", car elles génèrent des justifications, des rationalisations, des explications sur ce qui a causé le(s) événement(s), et n'apportent pas de solutions. Quoi et Comment révèlent la structure du processus. La prise de conscience de la structure et de la manière dont une personne interrompt sa propre orientation interne permet une plus grande maniabilité pour accéder aux ressources nécessaires.

Exercice :

"Maintenant, je suis conscient. . ."

Lorsque la conscience augmente, l'orientation et la manœuvrabilité augmentent.

Nous voulons apprendre :

Que voulez-vous ? Que

faites-vous ? Que

ressentez-vous ?

Qu'est-ce que vous

évitez ? Qu'attendez-

vous ?

Que demandez-vous ?

Que se passe-t-il en cas de conflit entre ses propres besoins et ceux des autres ou de la société dans son ensemble ?

Lorsqu'une personne est insensible à ses besoins, elle peut adopter un comportement névrotique et criminel.

Le comportement criminel est l'absence de préoccupation ou de conscience des besoins d'autrui et de l'environnement en général, qui conduit un individu à porter atteinte à autrui, en prenant sans considération les besoins d'autrui. Lorsqu'une personne tolère d'être lésée par les autres ou par l'environnement, elle ne se préoccupe pas de ses propres besoins ou n'en est pas consciente, ce qui est qualifié de

névrotique. Une interaction saine engendre des comportements et des actions mutuellement bénéfiques pour toutes les parties concernées.

Doit-on s'arrêter au bord de la peau ?

Qu'en est-il de l'air que nous respirons, de l'eau que nous buvons, de la nourriture que nous consommons ? Toutes ces choses dont nous avons besoin pour survivre montrent à quel point l'homme est lié à son environnement. Nous ne nous arrêtons pas aux limites de notre peau. Ce qui est nourrissant est considéré comme précieux, attirant, ce qui est toxique est considéré comme vénéneux, repoussant. Il est sain pour une personne de comprendre ce qui est sain et ce qui est toxique. Il est naturel pour une personne d'apprendre ces choses par l'apprentissage, la découverte.

Il n'y a pas que l'identité "à fleur de peau", il y a aussi l'identité communautaire qui crée des frontières de contact et des opportunités de rencontre. La frontière de contact entre soi et l'autre est l'endroit où l'individu cherche à se rapprocher et à se séparer sainement. La vie biologique implique un schéma circulaire d'approche et de retrait, d'engagement et de désengagement. C'est à la fois quelque chose qu'une personne fait à l'intérieur d'elle-même et avec les autres dans le monde en général. Les schémas de la conscience de soi tendent à imiter les schémas de la conscience des autres.

Prenez conscience de vos préférences :

Qu'est-ce qui me ressemble ou qui est

comme moi ? Qu'y a-t-il ici qui réponde

à mes besoins ?

Qu'est-ce qui est "autre" que moi, différent de moi ou pas comme moi ?

Qu'y a-t-il ici qui me répugne ou qui draine mes ressources sans échange équitable ?

Ce que je veux / ce dont j'ai besoin dans le monde est considéré comme une expérience positive. Ce que je ne veux pas / n'ai pas besoin du monde est une expérience moins désirable. Il est naturel et authentique d'aller vers ce que l'on veut / ce dont on a besoin, et de s'éloigner de ce qui est considéré comme moins désirable. En étant conscient, spontané, engagé dans chaque moment qui se déroule, il est simple de se diriger vers ce qui est perçu comme désirable et de s'éloigner de ce qui est indésirable. Être son moi authentique signifie être attentif à soi-même, écouter et

comprendre ses besoins et ses désirs, ses plaisirs et ses douleurs.

Être authentique ne signifie pas ignorer les autres, mais être un être humain sain et mature.

indique une capacité à vivre en communauté, à reconnaître les opportunités et les limites présentes dans l'environnement, ainsi que les besoins et les désirs des autres êtres.

Alors, qu'en est-il des parties de nous-mêmes qui sont moins nobles ? (projection).

Qu'en est-il des idées des autres qui ne correspondent pas tout à fait à nos propres idées et valeurs ? (introjection).

Que se passe-t-il lorsque les exigences de l'environnement, des autres et les miennes propres sont en conflit ? Comment décider de ce qui a le plus de valeur, comment donner la priorité à ce qui est au premier plan et à ce qui est à l'arrière-plan ? Le conflit met en évidence la Gestalt incomplète, *ungestalten*, le travail inachevé.

Suis-je authentique ? Suis-je conscient de mes sens ou est-ce que je me joue de moi-même ? (Topdog/Underdog, Projection, Introjection, Confluence, Répétition, Should et Ought to, etc.) Un jeu est un comportement appris qui est perçu comme ayant la capacité de fournir et de manipuler les ressources existantes pour me soutenir dans mes besoins. La conscience est une conscience proprioceptive des sens : Que vois-je, qu'entends-je, que ressens-je, que sens-je et que goûte-je ? La conscience proprioceptive et les souvenirs ne se produisent pas dans un "temps" autre qu'ici et maintenant. Concentrez-vous sur les sens, mettez de côté les jeux, la pensée, la planification, les répétitions, etc.

Je suis maintenant

conscient... Je suis

maintenant . . .

Une vie authentique et mature est un processus de développement de l'autonomie. L'être humain immature recherche le soutien de l'environnement parce que son système de soutien interne n'est pas encore complètement développé. L'homme mature recherche un soutien environnemental parce qu'il y a du plaisir et de la découverte à partager la vie en communauté avec d'autres individus matures, créatifs, sages et authentiques. Une société d'individus matures établira des priorités de la même manière authentique que les compétences développées par chaque individu.

"Lorsqu'elle est pleinement engagée dans la présence à ce moment, dans cette

situation, il n'y a pas d'anxiété, seulement un engagement total, une vie authentique. Lorsque la personne n'est pas sûre du rôle qu'on attend d'elle, l'énergie stagne, c'est l'anxiété. La force vitale ne circule pas dans l'engagement approprié avec la vie, et le cœur s'emballe. L'écart

entre le moment présent et le moment futur est rempli d'énergie stagnante. La solution est d'être pleinement présent MAINTENANT et d'agir en réponse à la situation présente avec spontanéité. C'est la réponse créative, ouverte et authentique de l'émerveillement enfantin. Vos sens sont ouverts, vos sens sont prêts, vous êtes prêt, vous êtes pleinement présent, conscient et réel" (Perls, 1972).

Nous ne pouvons pas nous connaître uniquement par rapport aux autres, nous devons nous connaître par rapport à nous-mêmes.

Je suis maintenant

conscient de . . . Je

ressens maintenant . .

.

J'entends

maintenant...

Je vois

maintenant . .

.

Je sens

maintenant...

Je goûte

maintenant . . .

Références

Perls, F. S. (1972). *Gestalt thérapie verbatim*. 3rd impression. New York : Bantam Books. Perls, F. Z. (1976). *The Gestalt approach & eye witness to therapy*. New York : Bantam

Chapitre 14 - Guérisseur, soigne-toi !

Qu'avez-vous fait pendant l'été ?

Un ami de trente ans m'a rejoint pour mon anniversaire de printemps et m'a suggéré de le faire,

"Pensez-vous que vous avez peut-être ignoré les panneaux d'arrêt au cours des deux dernières années ? Vraiment, deux frôlements de la mort, de multiples fractures dans vos jambes,¹⁰ devant réapprendre à marcher trois fois..."

Sa voix s'est éteinte alors que ses yeux aimants m'évaluaient, l'ai-je entendue ?

Oh oui, ça. Oui. Bien sûr. Je suis toujours du côté vert de la tourbe. Les deux dernières années n'ont pas été que des signes sur la route pour réduire ma vitesse, j'ai passé des marqueurs de mortalité, et je suis le membre vivant le plus âgé de ma famille biologique. Il y a probablement plus de temps dans mon passé que dans l'avenir de ce temple de mon âme. Oui, je mourrai aussi. Je ne peux pas m'imaginer entrer dans la mort en pensant : "J'aurais aimé travailler plus". Travailler pendant les heures de travail universitaire et de supervision post-doctorale n'était pas une partie de plaisir, mais cela m'a permis de répondre à des exigences externes, notamment quatre catastrophes naturelles, la recherche sur l'action politique et le divorce.

Depuis que j'ai ouvert un cabinet privé d'hypnose (1985), j'ai continuellement investi du temps en moi afin d'améliorer ma capacité à servir. L'une de mes activités favorites est une forme de méditation en mouvement. Il peut s'agir d'une semaine à remarquer les sensations du sol qui se connecte et se déconnecte de mon pied lorsque je marche. Il peut s'agir d'une semaine de sensibilisation aux couleurs dans mon environnement ; d'abord une semaine de rouge, puis d'orange Une pratique permanente de l'apprentissage, de la prise de conscience, de l'entrée plus complète dans les perceptions sensorielles, de l'identification et de l'accès à des états de flux selon les besoins, m'a permis de développer et de maintenir un niveau généralisé de relaxation. Je pense qu'un corps détendu, en forme et conscient est mon meilleur outil clinique.

¹⁰ Rupture des tendons.

Le corps possède une sagesse innée : il y a le vieux cerveau de l'intestin, la compassion et la compréhension du cœur, et un mode extérieur de l'âme à travers l'attention. La sagesse sensorielle de ce corps est ma plus grande alliée dans la vie. Pour une meilleure santé, j'écoute la voix du corps, temple sacré de mon âme. Je vis mieux lorsque je suis ouvert aux conseils d'une étincelle divine que je perçois comme habitant ce sac de peau rempli d'une soupe d'ADN tourbillonnante. Lorsque mon corps est en forme et que mes yeux sont doux avec un cœur et une conscience ouverts, un développement rapide de la relaxation est possible pour moi et pour un client. Nous avons des neurones miroirs, nous nous reflétons les uns les autres naturellement, en particulier lorsqu'une autre personne fait quelque chose qui nous intéresse ou qui a de la valeur pour nous.

Dans un état de relaxation, tout sujet est ouvert à l'observation, au commentaire, à la discussion, à la perspicacité, à la révélation et à la transformation. Rien ne doit être balayé dans un endroit caché, sombre et étroit du corps lorsque nous pouvons nous détendre et traverser les parties agitées des rapides. Se pencher sur la question, saisir l'opportunité d'apprendre, de grandir et de se développer grâce à l'expérience, c'est possible. Remontons la pente de la corne d'abondance, demandons la guérison dont nous pensons avoir besoin, observons avec un cœur ouvert et des yeux doux. Quels types d'opportunités et de solutions émergent ? Sommes-nous prêts à accepter ces options avec gratitude, détendus et prêts à recevoir / percevoir les solutions et les opportunités lorsqu'elles se présentent à travers la conscience / les possibilités ? Construisons notre propre vie en faisant confiance à nos sens pour savoir ce que nous savons, être ce que nous savons être, honorer et accepter ce que nous sommes et faisons. Faites confiance à vos sens, le corps est sage. Les parties de soi abandonnées, niées, rejetées ont beaucoup à offrir, elles détiennent le savoir caché, la sagesse corporelle bannie/interdite. Demandons ce dont nous avons besoin. La question de base de l'hypnose pour restaurer la santé humaine est la suivante : "Y a-t-il une partie du corps qui a besoin de se détendre davantage ?" Le corps le sait, il garde la trace de toutes ces choses.

J'ai entendu la voix de mon corps : "Si ce n'est pas amusant, arrête. Mets-toi en forme. Tu peux le faire".

Je l'ai eu. Entendu. Compris. Pourrais-je le faire ? Pouvais-je me donner le même amour, la même attention, le même soin et les mêmes opportunités que je

donne à mes clients ? J'avais cinquante kilos de trop par rapport à ce que ce temple divin qu'est mon âme était entré à l'université en 1995. Pourrais-je me retirer des exigences énergétiques des séances privées et rediriger tout ce temps pour moi ? Si je savais combien de temps il me reste, et qu'il était court, comment vivrais-je ma vie ? Serait-elle différente ?

de la façon dont je vis aujourd'hui ? Y a-t-il quelque chose de profond en moi qui a encore besoin d'être exprimé ? Qu'est-ce qu'il est important de vivre dans le temps qu'il me reste ? Est-ce que j'applique réellement mon temps à des choses qui ont un sens et une valeur pour moi ? Si cette vie était interrompue aujourd'hui, qu'est-ce que je regretterais d'avoir laissé inachevé ? Ma vie est-elle équilibrée (pressions externes/internes) ? Est-ce que je m'honore moi-même dans ce que je fais ?

La conférence IMDHA / IACT à Daytona Beach était la dernière activité professionnelle avant un congé estival planifié. Sur le chemin du retour, après avoir interagi avec un si grand groupe de professionnels, j'ai pensé aux commentaires des collègues qui ont dit que mes stratégies d'hypnose pour la réduction et la résolution du SSPT chez les vétérans ne fonctionneraient pas avec la population civile souffrant de SSPT. J'espère que l'un de ces cliniciens sera inspiré pour nous proposer une présentation sur ce qui fonctionne le mieux avec la population civile souffrant de SSPT. C'est en pensant à cela que le téléphone portable a sonné. Il s'agissait d'un psychologue qui m'envoyait une femme souffrant d'un SSPT dû à des abus subis dans l'enfance. J'ai maintenant travaillé avec deux civils souffrant de SSPT attribuables à des abus subis pendant l'enfance. Mes interventions ont bien fonctionné, et oui, j'ai observé des différences.^{11,12} Ce que je pense avoir observé, c'est que

trouble de l'attachement (Fisher,

2014), freeze / fold (Levine, 2010),

et les lésions cérébrales traumatiques ou commotions cérébrales.

Les problèmes d'attachement soulignent la double contrainte inhérente à la famille/au foyer, culturellement idéalisé comme un lieu sûr dans un monde hostile, et qui, dans l'enfance maltraitée, est le lieu du danger le plus pressant. Au cours de son développement, une personne peut apprendre à ignorer les indicateurs innés de danger imminent pour son corps afin de survivre à une enfance marquée par la maltraitance d'adultes indignes de confiance. Les enfants victimes d'agressions, de viols et de violences de la part de personnes en qui ils devaient pouvoir avoir confiance pour leur sécurité, leur amour, leur nourriture et leur joie ne développent pas les mêmes capacités d'adaptation que les enfants non maltraités (Branden, 1983 ; de Becker, 1999 ; Fisher, 2014 ; van der Kolk, 2014). Clinique

¹¹ <https://apn.com/resources/fight-flight-freeze-fawn-and-flop-responses-to-trauma/>

¹² Frothingham, M. B. (2021). <https://www.simplypsychology.org/fight-flight-freeze-fawn.html>

Les adultes souffrant d'un syndrome de stress post-traumatique attribuable à des abus subis dans l'enfance peuvent avoir besoin de beaucoup plus de temps pour guérir que le client militaire moyen souffrant d'un syndrome de stress post-traumatique sans lésion cérébrale traumatique. Les adultes ayant subi des abus dans leur enfance peuvent avoir besoin de soins prolongés, de la même manière que certains vétérans souffrant d'une lésion cérébrale traumatique (mTBI) ou d'une commotion cérébrale. Une personne peut avoir besoin de plus de temps, de patience, de volonté d'explorer de nouveaux comportements. Cela peut sembler un peu étrange, et la personne peut avoir l'impression que d'autres personnes essaient de la faire revenir à son ancien comportement, qui lui est familier. L'une des femmes civiles avec lesquelles j'ai travaillé a arrêté de boire après sa première séance. Elle avait subi de nombreuses pressions de la part de ses collègues du Temple pour qu'elle prenne un verre pendant les vacances.

La réaction biologique de combat/fuite stimule la libération d'hormones de stress et l'activité musculaire destinée à protéger et à défendre. Le gel / repli est une réponse biologique innée d'un animal incapable d'échapper à un prédateur ou à une situation dangereuse ; le comportement de gel est connu sous le nom de "faire le mort" ou "faire semblant d'être mort". Une sortie saine du gel est observable par des mouvements subtils et inarticulés cherchant à se libérer complètement, ou même par un tremblement ou un frisson qui libère l'immobilité, complétant le processus normal de libération des hormones de stress et des actions de survie (Levine, 1997 & 2010). Toute personne ayant effectué un travail cathartique avec l'hypnothérapie a observé les gains thérapeutiques obtenus lorsque les mémoires corporelles figées sont libérées.

La différence la plus surprenante que j'ai observée dans le cas des troubles de stress post-traumatique chez les civils victimes de maltraitance est la rapidité avec laquelle les clients se sont figés, sont devenus improductifs en ce qui concerne leurs actions professionnelles, se sont effondrés physiquement et ont signalé l'émergence d'une maladie qui mettait leur vie en péril. Que signifie tout cela ? Je suis d'accord avec les cliniciens qui m'ont dit que le SSPT civil est un animal différent du traumatisme de guerre. L'âge du traumatisme initial et l'entraînement à la force meurtrière sont deux différences évidentes, bien que les enfants aient désormais accès aux jeux vidéo utilisés par les forces de l'ordre et le personnel militaire pour améliorer leurs

compétences en matière d'utilisation des armes (Grossman & DeGaetano, 1999). Les traumatismes complexes et développementaux répondent bien aux mêmes méthodes de neurofeedback que celles que j'ai utilisées avec les militaires. Les civils souffrant de SSPT semblaient présenter des traumatismes plus complexes et développementaux survenus plus tôt dans leur vie.

Ai-je terminé mon été comme prévu ? Oui et non. Une quête Asklepienne de santé et de remise en forme ne m'a pas conduit vers d'anciens temples grecs du sommeil et des sources sacrées (Tick, 2010), il s'agissait d'un séjour de vacances planifié. En vivant dans un environnement magnifique, je n'ai eu qu'à m'ouvrir aux opportunités existantes. L'adhésion à un club en bord de mer avec piscine et salle de sport a permis d'étendre la boucle de 5,5 miles à vélo de la plage, avant l'aube et au crépuscule, pour y inclure la gymnastique et la natation. Quelles couleurs exquises du ciel se reflètent dans l'océan alors que le sable des tempêtes de poussière du Sahara remplit notre haute atmosphère pendant cette saison des ouragans. Le livre (Kirk, 2015) dont le lancement était prévu en mars a été retardé, j'ai changé d'avis sur le voyage, je suis allé à Los Angeles pour la sortie en juillet, la signature du livre et les commentaires filmés de l'auteur. C'était amusant.

Quel été amusant, rempli de gens merveilleux, de conversations intéressantes, de nourriture, de musique et de films, de chants et de danses. Je suis plus souple et plus mince qu'au printemps, lorsque la taille 18 était serrée, alors que la taille 14 est maintenant plus souple. Prendre le temps de câbler mon cerveau pour le bonheur (Hansen, 2013) signifie que prendre le temps de savourer la beauté et le plaisir, laisser tomber les distractions (j'y travaille encore), laisser les choses telles qu'elles sont si elles n'ont pas d'importance pour une vie heureuse, c'est amusant. Une couverture de journal en cuir Oberon a ajouté au plaisir kinesthésique et visuel de la tenue d'un journal.

C'est maintenant que nous devons vivre. Idéalement, nous nous présentons, nous jouons notre rôle et nous vivons pleinement pendant que nous en avons l'occasion, maintenant. Il y a deux nuits, à une heure du matin, la pleine lune brillait dans le ciel lorsque j'ai entendu la voix du corps : "Tu es à la retraite jusqu'à ce que je te dise que je vais bien. Pas de nouveaux clients tant que je ne vais pas bien." Je suis d'accord avec ça. La sagesse du corps est amusante.

Post Script

Grâce à l'EEGlistserv, j'ai appris le mot toxicité de la flouroquinoléine. Si quelqu'un m'avait dit que la prise de trois antibiotiques Cipro créerait un trou dans le temps et les souvenirs jusqu'à la cinquantaine, je ne les aurais pas pris. Après avoir été une personne saine, motivée et pleine d'énergie, je suis devenue handicapée avec une

sensibilité à la lumière et au son, des sueurs, un cerveau brumeux, des fonctions exécutives réduites, de la fatigue, des pertes de mémoire, des pertes d'équilibre et les chutes qui en résultent, des commotions cérébrales et des ruptures de tendons, une neuropathie, des infections cutanées, une perte de contrôle des sphincters (vessie, intestins, nombril), et la perte d'intérêt qui en résulte pour les activités sociales et la vie en société. Je ne pouvais pas porter de vêtements professionnels structurés à cause de la douleur physique.

dans mon abdomen. Lorsque je travaillais pendant une heure, je devais me retirer pour faire une sieste de trois heures en position fœtale.

Le déclin continu de ma santé m'a poussé à donner la majorité de mes biens, pensant qu'il était temps de mettre un terme à ma vie.

Au printemps 2016, le médecin a admis que j'étais le pire cas de toxicité à la flouroquinoline qu'il ait jamais vu. Il m'a recommandé de prendre un chien pour réapprendre à marcher. J'ai adopté un chien du refuge et je suis tombée souvent en réapprenant à marcher. Les tendons de mes jambes se sont fragilisés et se sont rompus, ce qui m'a obligée à réapprendre à marcher. J'ai trouvé un site web¹³ qui répertoriait toutes les choses que les gens avaient faites dans leur lutte pour se remettre de la "maladie de la fleur". J'avais fait toutes les choses sauf deux : la chélation et le glutathion. Les injections et les perfusions de glutathion m'ont permis de retrouver un cerveau sans brouillard et un corps qui marche sans tomber.

Références

Branden, N. (1983). Honoring the self : Personal integrity and the heroic potentials of human nature.

Dahl, M. G. (2015). Chapitre 10 : Restaurer le cerveau : Neurofeedback comme une approche intégrative de la santé. (Hanno Kirk, éditeur). CRC Press

de Becker, G. (1999). Le don de la peur et autres signaux de survie qui nous protègent de la violence. Dell

Fisher, S. (2014). Neurofeedback dans le traitement du traumatisme développemental : Calming the fear driven brain. W.W. Norton & Company

Grossman, D. et DeGaetano, G. (1999). Stop teaching our kids to kill : Un appel à l'action contre la violence à la télévision, au cinéma et dans les jeux vidéo. Harmony

Kirk, H. (2015). (Ed.). Restoring the brain : Neurofeedback as an integrative approach to health. CRC Press

Levine, P. (1997). Waking the tiger : Healing the trauma (Réveiller le tigre : guérir le traumatisme). North Atlantic Books

¹³ <https://floxiehope.com/>

Levine, P. (2010). In an unspoken voice : How the body releases trauma and restores goodness. North Atlantic Books

Hansen, R. (2013). Câbler le cerveau pour le bonheur : La nouvelle science cérébrale du contentement, du calme et de la confiance. Harmonie

Oberon.com

Tick, E. (2001). La pratique de la guérison par le rêve : Bringing ancient Greek mysteries into modern medicine (La pratique de la guérison par le rêve : introduire les anciens mystères grecs dans la médecine moderne). Quest Books

van der Kolk, B. (2015). The body keeps the score : Brain, mind, body in the healing of trauma (Le corps garde le score : le cerveau, l'esprit et le corps dans la guérison des traumatismes). Penguin Books.

Chapitre 15 - Hypnose de route et grossesse

Ce week-end, j'ai rendu visite à un ami qui a vécu l'ouragan Andrew. Au cours du dîner, l'histoire de notre rencontre a été évoquée. Son fils cadet ne savait pas que plusieurs médecins avaient dit à sa mère qu'elle n'aurait jamais d'enfants. Après quatre ans de mariage avec son père, et sans grossesse malgré de nombreuses pratiques, elle voulait toujours des enfants.

Lorsque j'ai rencontré Carrie (ce n'est pas son vrai nom), nous étions dans un programme de groupe après l'ouragan Andrew, où j'animais une session de réduction du stress pour les participants. Mon regard s'est porté sur elle à trois reprises pendant ma présentation, et je considère cela comme un coup de pouce spirituel qui m'indique qu'il faut que j'aille me présenter. J'ai dû faire vite pour la rattraper dans le couloir alors qu'elle était en train de se présenter.

elle parlait, elle était rapide. Elle travaillait pour une chaîne de télévision locale et avait un délai à respecter. Nous avons parlé brièvement et échangé nos numéros de téléphone.

Un an plus tard, elle avait un contrat pour moi dans sa communauté, m'a offert une nuit dans sa chambre d'amis et j'ai pris la route pour le continent.

Lorsque je me suis levée pour prendre la parole, j'ai été surprise de découvrir que mes règles commençaient au moment où je prenais la parole. C'était étrange, mes règles s'étaient terminées la veille. J'avais envie de dire : "Est-ce que quelqu'un ici a une serviette hygiénique ?". Mais je n'en avais pas. Heureusement, je portais un costume de laine noir et des bas noirs. Une fois la présentation terminée, je suis retourné à la voiture de Carrie et lui ai suggéré de m'offrir les journaux pour m'asseoir, car j'étais trempé. Elle m'a répondu : "Oh, merci d'avoir pris mes règles".

J'ai dit : "Qu'en pensez-vous ?"

Elle m'a dit : "Vous venez probablement de terminer les vôtres. D'habitude, je donne le mien à quelqu'un qui vient d'avoir ses règles."

J'ai répondu : "C'est vrai, j'ai terminé les miennes hier. J'aime mes règles, je n'aime pas les tiennes. Comment faites-vous ? J'ai des amies qui n'aiment pas leurs règles et j'aimerais bien apprendre à en faire profiter quelqu'un d'autre".

Elle a répondu : "Je ne sais pas, mais cela signifie que je ne peux pas tomber enceinte".

J'ai dit : "Ça doit être frustrant."

Elle m'a dit : "Je suis mariée depuis quatre ans, je veux des enfants. Les médecins disent qu'il est peu probable que je tombe enceinte un jour parce que j'ai des trompes de Fallope tordues et un utérus incliné."

Je me suis assise sur un bloc de journaux dans sa belle voiture et j'ai demandé : "Que penseriez-vous d'entamer une conversation avec votre utérus et vos trompes de Fallope pour qu'ils vous laissent tomber enceinte ?"

Elle a répondu : "Ce serait très intéressant".

Nous nous sommes engagés sur l'autoroute et j'ai suggéré : "Quand l'utérus est prêt à parler, il suffit de dire : 'Je suis là'".

Le silence.

Un long

silence.

J'ai demandé aux trompes de Fallope de nous faire savoir qu'elles étaient prêtes à parler en disant : "Je suis là".

Le silence.

Un long

silence.

Puis Carrie a demandé : "Quelle heure est-il ?" J'ai regardé ma montre : "21 heures".

Carrie a répondu : "Non, quelle heure est-il ?" J'ai réfléchi et j'ai dit :

"Septembre 1993".

Carrie demande à nouveau : "Non, quelle heure est-il ?"

Nous roulions sur l'I-95 dans la circulation du soir, tous les deux attachés avec leur siège.

ceintures.

Je me suis penché vers son abdomen et, à travers la ceinture de sécurité, j'ai dit : "Il est temps de tomber enceinte."

Nous avons ri et nous avons continué à rouler jusqu'à chez elle.

Carrie est venue me rendre visite à Key West pour une deuxième séance. Nous avons fait une relaxation progressive standard, une thérapie par les parties pour que toutes les parties concernées s'expriment sur ce qu'elles avaient à dire, leur but, ce qu'elles voulaient et ce dont elles avaient besoin.

Peu après la deuxième séance, je faisais la vaisselle après le dîner et je l'ai entendue dans ma tête dire : "Quelle heure est-il ?".

Je me suis séché les mains, je l'ai appelée et je suis tombé sur son répondeur. J'ai laissé un message : "Tu dois être en train de te saouler ou de t'envoyer en l'air. Quelle heure est-il ?"

Elle m'a rappelée une heure plus tard : "Comment avez-vous su que je faisais l'amour avec mon mari ? J'étais au bord de l'orgasme et une voix dans ma tête m'a demandé : "Quelle heure est-il ? Puis le répondeur s'est déclenché, et vous m'avez demandé : "Quelle heure est-il ? Comment l'avez-vous su ?"

J'ai répondu : "Je ne sais pas".

Elle m'a appelé quelques mois plus tard pour me dire qu'elle avait un autre contrat à me proposer. Naissance de son premier enfant. Je lui ai servi de duella les dix premiers jours. Ce garçon était différent des autres enfants dont je m'étais occupée. Il s'est levé dès la première semaine en contrôlant parfaitement sa tête et en établissant un contact visuel direct.

Au cours de cette conversation, le fils cadet a demandé : "Comment étais-je quand je suis né ?

J'ai répondu : "Vous êtes arrivée sans aucune aide de l'hypnose, juste avec l'aide de votre père lors de la conception. Vous êtes né comme un enfant normal : cou bancal, yeux non focalisés, pas de contact direct avec les yeux. Votre mère était inquiète, jusqu'à ce que je lui dise que vous étiez un enfant normal. Elle ne le savait pas. J'ai tenu beaucoup de bébés.

Le fils cadet mâche son repas pendant un moment avant de demander : "N'ai-je pas fait quelque chose d'inhabituel quand je suis né ?"

Son père a levé les yeux de son assiette et a dit : "Oui, tu as chié du bleu au dixième

jour."

Deux séances d'hypnose, l'une en conduisant sur l'autoroute en utilisant une approche conversationnelle de la thérapie par parties, l'autre dans un cadre plus traditionnel où Carrie était allongée avec les yeux fermés, ont permis à son corps de contourner les suggestions négatives des médecins selon lesquelles elle n'aurait jamais d'enfants. Ses deux garçons ont aujourd'hui une vingtaine d'années.

Chapitre 16 - Hypnose pour les traumatismes de guerre

Extrait d'une thèse de 2010.

La névrose de combat est souvent déclenchée davantage par le stress que par la prédisposition, mais l'équation du traitement par hypnose des traumatismes de combat est la suivante : "Prédisposition plus stress égale névrose...". Motivation plus perspicacité égale guérison". (Watkins, 1949, p.39).

La prédisposition est l'histoire de la personne. Le stress est la pression immédiate exercée par l'environnement avant et pendant l'effondrement de l'individu. Toute personne peut atteindre un point de rupture si elle subit suffisamment de stress. Le traitement repose sur l'introspection et la motivation. Quatre facteurs sont impliqués dans ce processus : la dynamique, les symptômes, le gain secondaire et le désir de guérir. La suggestion directe est utile pour atténuer temporairement les symptômes et les attitudes, l'hypnothérapie est utilisée pour les entretiens en transe, la découverte verticale et horizontale d'informations pertinentes par la régression et l'hypermnésie. En théorie, les névroses sont une réaction interrompue à un effort inassouvi pour achever quelque chose. La nature répétitive des névroses est la tentative de clore quelque chose. Gruzelier (2006) a proposé que les symptômes du SSPT soient parallèles à ceux de l'hypnose dans la mesure où l'expérience du traumatisme produit des symptômes tels que la stupeur physique et verbale, l'engourdissement, la distorsion de l'identité, l'amnésie, la dissociation, l'automatisme et l'absorption.

"Il existe trois styles distincts de suggestion hypnotique : directive, permissive et ericksonienne. Chacun représente une certaine "philosophie de vie" (Brown & Fromm, 1986).

L'hypnose est une approche qui permet de gagner du temps en utilisant la suggestion directe, l'hypnothérapie implique la découverte, l'hypnoanalyse implique la découverte avec une perspective psychanalytique. Pour le travail sur les souvenirs traumatiques tels que les névroses de guerre, une expérience psychanalytique n'est pas nécessaire. Pour l'analyse du transfert et du contre-transfert, une expérience psychanalytique est nécessaire (Wolberg, 1945). La suggestion directe est bénéfique pour réduire le stress et promouvoir la relaxation, une utilisation limitée de l'hypnose. L'hypnose non-directive exploite une "vaste ressource à l'intérieur du sujet". Chaque

personne dispose d'une réserve illimitée de connaissance de soi, de sagesse, de force, de créativité et de capacité à vivre en abondance"

(Hickman, 1985, p.49). Brown et Fromm rapportent que l'hypnose directive est le premier style émergent d'hypnose avec l'hypnotiseur positionné dans le rôle d'expert. L'hypnose permissive est issue de la recherche moderne, l'hypnotiseur jouant le rôle de collaborateur. L'hypnose éricksonienne est une approche conversationnelle, informelle et indirecte visant à susciter des processus de recherche inconscients destinés à réorganiser le monde intérieur et les croyances sans induction formelle. Il n'existe pas de style d'hypnose unique qui soit efficace pour tous les individus.

L'utilisation de l'hypnose varie en fonction de l'évolution culturelle de la valeur perçue. Du papyrus Ebers, vieux de 3 000 ans, aux temples grecs d'Esculape, l'hypnose a une histoire ancienne. Anton Mesmer a fait passer l'hypnose du monde de la religion au monde scientifique avec un voile de mysticisme et une théorie du magnétisme animal. L'ère de l'hypnose a pris fin lorsque Benjamin Franklin a déclaré que les gens se soignent par leur propre imagination, et l'utilisation du mesmérisme a diminué. James Esdaile a pratiqué des opérations chirurgicales en utilisant le mesmérisme comme anesthésie et a été exclu de la British Medical Association. James Braid renouvelle l'utilisation scientifique de cet état naturel comme outil médical en le rebaptisant hypnose. Au lieu du magnétisme animal, la fixation des yeux devient l'outil d'induction. Liébeault et Bernheim affirment que c'est la suggestion et non le magnétisme animal qui produit des guérisons. Freud étudie avec Liébeault et Bernheim et commence à utiliser la cure par la parole. Breuer découvre l'abréaction en faisant revivre à Anna O. une expérience pendant la transe. Breuer était apparemment un meilleur hypnotiseur que Freud. L'hypnose diminue à nouveau lorsque Freud l'abandonna et développa des théories sur le transfert, l'association libre et l'interprétation des rêves. Les souffrances des guerres mondiales ont ramené l'hypnose sur le devant de la scène, car le nombre de combattants et leurs symptômes ont submergé les services existants. L'hypnose possède un large éventail de capacités, de l'hypermnésie qui améliore la récupération de la mémoire à l'engourdissement de la douleur qui permet d'opérer sans anesthésie (Cooke & Van Vogt, 1965 ; LeCron & Bordeaux, 1947 ; Elman, 1964 ; Geers, 1994 ; Hickman, 1985 ; Watkins, 1949 ; Wolberg, 1945).

La durée de la guérison varie d'une personne à l'autre. Deux ou trois séances d'hypnose suffisent à certaines personnes. D'autres ont besoin d'une ou deux séances par

semaine

sur une période plus longue (Hickman, 1985). Le traitement commence par un test de suggestibilité et une formation sur l'hypnose et les processus d'hypnothérapie, c'est ce qu'on appelle un entretien préliminaire. Après le pré-talk, la transe est induite et la capacité du client à l'hypnose profonde est évaluée. Des suggestions directes sont données pour le bien-être. La première séance peut se terminer ainsi. L'étape suivante du traitement comprend un entretien visant à déterminer la réaction du client à l'hypnose, d'autres questions, l'identification de la zone problématique, puis la transe est induite et des méthodes de découverte sont utilisées pour explorer le problème identifié. La première ligne d'approche concerne souvent les sujets les plus faciles, les sujets plus intenses étant gardés pour plus tard (Watkins, 1949). L'hypnose est proposée pour aider les personnes souffrant de traumatismes crâniens, de "simples peurs conditionnées" (Wolberg, 1945, p.236), d'amnésie et du stress lié aux catastrophes naturelles et à l'exposition à la guerre.

Freud (cité dans Brende, 1985) a théorisé que l'amnésie déclenchait une scission intrapsychique qui ne pouvait être résolue que par la répétition et l'abréaction des expériences traumatisantes. La régression en âge par l'hypnose a été utilisée pour rejouer l'expérience, évoquer l'abréaction et soulager émotionnellement la charge émotionnelle non résolue. Freud et Breuer (cités par Brende) ont observé que le fait de revivre un souvenir traumatique et de provoquer l'abréaction des émotions qui y sont liées ne semblait apporter qu'un soulagement temporaire des symptômes, et ont conclu que la suggestion directe et l'abréaction ne permettaient pas de résoudre les problèmes profondément ancrés. L'utilisation par Hickman (1985) de l'hypnose non directive indique que le client doit revivre à plusieurs reprises une expérience traumatisante jusqu'à ce que la charge émotionnelle disparaisse. Hickman a observé qu'avec une libération complète de la charge émotionnelle, une autocorrection se produisait souvent. On peut y parvenir en demandant au client de raconter l'histoire à plusieurs reprises, en étoffant les détails à chaque fois, jusqu'à ce que le client soit calme et silencieux lorsqu'il raconte l'histoire.

Trente années passées à poser des questions en utilisant l'hypnose au lieu de délivrer des suggestions ont conduit Hickman (1985) à conclure que "... à un niveau plus profond de leur conscience, il existe une source de connaissance et de compréhension, non seulement quant à la nature de leurs problèmes, mais aussi quant aux causes de chaque problème et au remède nécessaire. Dans le subconscient, il

existe un niveau de sagesse et de perspicacité qui dépasse de loin ce qui est disponible dans notre état de conscience habituel" (p.i.). Le modèle freudien de l'esprit comporte des aspects conscients et inconscients. Le modèle jungien incorpore un

inconscient collectif avec des images transpersonnelles qui transcendent le temps, l'espace et les individus (Monte, 1999). Le modèle de l'esprit de Hickman comporte trois aspects : le conscient, le subconscient et le superconscient. L'esprit superconscient a le sentiment de ne faire qu'un avec toutes les choses, c'est une conscience créative, intuitive et illimitée, avec un désir de croissance, de développement et de santé.

Wolberg (1945) et Watkins (1949) ont suggéré que la pratique de l'hypnose aide à développer des niveaux de réponse plus profonds. Une méthode pour approfondir et accélérer le processus thérapeutique s'appelle le fractionnement, qui se fait en ouvrant et en fermant les yeux de façon répétée après que la transe ait été induite, et avec de multiples inductions et émergences dans la même session. Watkins a qualifié les inductions multiples au cours d'une séance de style d'entretien avec entrée et sortie. Il s'agit d'une induction instantanée utilisant la suggestion directe. On dit au client qu'à chaque fois qu'on tapote sur un stylo, il s'endort profondément et qu'à cinq, il se réveille. L'objectif de cette méthode est d'accélérer la prise de conscience et la compréhension. Les outils de l'hypnose comprennent le rêve en réponse à la suggestion, le dessin et l'écriture automatiques, le rappel, l'éducation et l'interprétation, la régression, le recadrage, l'entrée et la sortie, la thérapie par le jeu, la contemplation de cristaux ou de miroirs, et la dramatisation telle que le psychodrame.

Watkins (1949) a utilisé une attaque motivationnelle combinée à une suggestion directe. Lors de sa première rencontre avec un ancien combattant affecté à la compagnie F, il lui suggère : "Je ne vais pas vous promettre de vous guérir, mais je peux vous dire que la plupart des gars qui viennent ici à la compagnie F se sentent beaucoup mieux, et que certains deviennent presque bien" (p.117). La suggestion de Watkin était une double contrainte : elle permettait à l'aspect névrotique de savoir qu'il était respecté comme étant enraciné, ce qui l'amenait à relâcher un peu sa résistance au traitement, et indiquait simultanément qu'il était normal d'aller mieux à la Compagnie F. Tebbetts (1987) a mis au point la thérapie des parties pour engager les aspects d'une personne en conflit dans un Grand Débat afin de résoudre ces conflits.

Certains pensent qu'une personne hypnotisée peut être amenée par un hypnotiseur à obéir à des suggestions directes (Hickman, 1985). Le client n'acceptera pas les interprétations ou les suggestions qui n'ont pas de sens pour lui personnellement. Il s'agit d'une relation de coopération et d'une aventure dans laquelle

les deux parties sont des participants actifs. La compréhension intellectuelle n'est pas

aussi durable que la compréhension par l'expérience (Wolberg, 1945). La stratégie de Hickman consistait à se laisser guider par le client en construisant chaque question sur la réponse précédente du client, et en faisant savoir au client qu'il pouvait refuser de répondre à une question. Ce type d'approche non directive de la guérison est différent d'une stratégie directive.

L'hypnose est une méthode efficace pour découvrir des souvenirs, des sentiments, des processus et des symboles (Brown & Fromm, 1986). Le problème de la découverte de souvenirs est que des informations sur les erreurs d'une personne peuvent être révélées. Des suggestions directes peuvent être utilisées pour aider le client à se souvenir, à se rappeler ou à revoir uniquement ce qu'il est prêt à gérer à ce moment-là, et que le reste de l'information sera récupéré lorsqu'il sera prêt ou suffisamment fort pour y faire face ou la gérer. Les suggestions faites à la fin d'une séance peuvent inclure une double contrainte : se souvenir d'oublier les choses qui n'ont pas besoin d'être rappelées (Herman, 1992 ; Silver & Kelly, 1985). Des suggestions telles que "La signification deviendra de plus en plus claire pour vous au fur et à mesure que vous serez prêt à la comprendre" (Brown & Fromm, p. 114) peuvent permettre d'obtenir des informations utiles.

Hickman (1985) et Boyne (1987) ont proposé que la sagesse profonde de l'esprit humain puisse apprendre des erreurs, reconnaître comment ces erreurs influencent encore la vie actuelle et faire des choix différents pour rétablir un fonctionnement optimal, la créativité et l'harmonie dans le moment présent en s'acceptant soi-même et en acceptant sa situation.

Watkins (1949) a proposé que, du point de vue de la Gestalt, c'est le travail inachevé qui est à l'origine de la névrose. Lorsque l'abréaction ne permet pas de résoudre un problème, la méthode du va-et-vient peut induire une transe de quelques secondes, une suggestion est donnée pour susciter une meilleure compréhension, et le client est ramené rapidement hors de la transe pour discuter de la situation.

L'induction de la transe peut se produire 12 à 15 fois au cours d'une séance d'une heure, ce qui accélère la réintégration des informations aux niveaux conscient et inconscient.

L'hypnose et l'hypnothérapie sont utilisées depuis longtemps pour gérer le stress lié au combat (Gruzelier, 2006 ; Spira, Pyne, & Wiederhold, 2007). À l'époque de la

Seconde Guerre mondiale, l'hypnose était essentiellement palliative. Les modalités thérapeutiques comprenaient la rééducation, la ventilation, la confession, la désensibilisation, la guidance, la persuasion et la suggestion. Ces interventions étaient considérées comme superficielles. Le client se soulageait de sa culpabilité, de son anxiété générale et de sa tension, gagnait en perspicacité grâce à l'aide du clinicien qui l'écoutait et le conseillait.

L'hypnose peut être utilisée pour traiter les névroses de guerre lorsqu'une personne réprime des souvenirs, contourne l'amnésie, suscite des souvenirs, déclenche l'abréaction, la catharsis, etc. Kardiner (2009) a proposé que l'hypnose soit utile pour traiter les névroses de guerre lorsqu'une personne refoule des souvenirs, contourne l'amnésie, suscite des souvenirs, déclenche une abréaction, une catharsis et, idéalement, une guérison, mais uniquement dans la phase aiguë du traumatisme. Le but d'une intervention hypnotique rapide était d'empêcher le développement d'un mécanisme de défense que Kardiner appelait "un processus contractile automatique" (p.152) dans lequel la structure du moi d'une névrose de guerre se stabilise.

Les combattants qui se souvenaient d'événements pour lesquels ils étaient auparavant amnésiques présentaient une réduction générale de l'anxiété, de la tension et des symptômes indésirables. Il est plus fréquent qu'une personne se souvienne d'une partie d'un souvenir que de souffrir d'une amnésie complète. La partie la plus souvent oubliée est la charge émotionnelle, la partie considérée comme la plus importante d'un point de vue thérapeutique. Les souvenirs remontant à l'âge de trois ou quatre ans sont considérés comme la forme la plus précoce de mémoire précise, mais les cas de souvenirs d'infirmières sont rares (Wolberg, 1945). Hickman (1985) a suggéré que le temps et l'espace sont transcendés lors de l'utilisation de l'hypnose, que les souvenirs lointains des temps anciens émergent ; l'enfance, la petite enfance, in utero, et avant la naissance peuvent être accessibles avec la régression dans l'hypnose. Freud (cité dans Wolberg, 1945) a rapporté que les souvenirs traumatiques peuvent ne pas être factuels, mais peuvent être des histoires de couverture pour des événements réels. Le problème est que le client réagit à ces souvenirs comme s'ils étaient vrais.

L'hypnose pour retrouver des événements historiques et leur contenu émotionnel commence par la relaxation et la création d'un espace de sécurité avant la découverte (Herman, 1992 ; Silver & Kelly, 1985). Lorsque la relaxation est atteinte, l'approche la plus simple consiste à demander au client de remonter dans le temps jusqu'à la situation ou l'expérience qui a déclenché, initié ou causé le problème. Le client acquiert une meilleure connaissance de lui-même et peut s'auto-corriger (Hickman, 1985). "Lorsque je pose ma main sur votre front, vous revivez l'expérience que vous avez vécue au moment où vous avez développé votre symptôme pour la première fois" (Wolberg, 1945, p.236). Une régression en âge plus complexe visant à

recupérer des souvenirs peut être initiée par l'image d'une ligne, d'un ruban ou d'une corde menant du présent au passé. Les méthodes projectives permettent d'établir une distance entre le client et le souvenir. Comme un film, l'événement peut être revu, arrêté, rembobiné, avancé rapidement, joué à l'envers et mis en pause en fonction de la situation.

la capacité de la personne à gérer ce qui est révélé. Il peut y avoir un contrôle du volume des émotions. Lors de l'utilisation de l'hypnose, le client a besoin de suffisamment de temps pour se stabiliser avant la révélation, puis de suffisamment de temps pour l'intégration et la stabilisation après la révélation et avant la fin de la séance (Herman, 1992 ; James, 1989 ; James & Woodsmall, 1988 ; Silver & Kelly, 1985). Gruzelier (2006) a rapporté qu'après plus d'un siècle d'utilisation de l'hypnose pour les traumatismes de guerre, il n'y a pas assez d'études contrôlées pour vérifier que l'hypnose peut aider une personne à accéder et à intégrer les souvenirs qui ont causé les perturbations du fonctionnement.

Spira et al. (2007) ont suggéré que si l'hypnose de base est un outil utile pour apprendre à entrer et à maintenir un état confortable de relaxation physique et mentale, et que l'hypnothérapie peut aider à se souvenir ou à rappeler un épisode traumatisant à distance, ce qui est une forme de dissociation délibérée, la recherche a indiqué que la thérapie d'exposition avait une plus grande capacité de résolution des traumatismes. Les personnes peuvent être incapables ou réticentes à visualiser délibérément les événements traumatisants en raison de leurs symptômes d'évitement. L'équipement de réalité virtuelle aide ces personnes évitantes en les immergeant dans le stimulus qui évoque la charge émotionnelle à l'aide d'un casque et d'une souris ou d'un joystick pour naviguer dans la réalité induite par l'ordinateur. Silver et Kelly (1985) ont suggéré que l'hypnose est un complément utile à l'inondation, à la désensibilisation et à la narcosynthèse.

Les vétérans du Viêt Nam traités par hypnose ont appris la relaxation au début du traitement, lorsque l'anxiété peut être une préoccupation majeure. Le processus abréactif consiste à se réapproprier les souvenirs. Cela peut se faire par le biais d'un pont affectif dans lequel les émotions sont stimulées pour y accéder, ou d'un pont cognitif dans lequel les pensées sont utilisées pour accéder aux anciens souvenirs. Les aspects intégratifs de l'hypnose impliquent la récupération des parties divisées du soi associées à l'événement traumatique ou à la série d'événements (Brende, 1985 ; Geers, 1994 ; Ingerman, 1991 ; Tebbetts, 1987).

Shapiro (1995) affirme que l'EMDR et l'hypnose sont différentes car les mesures EEG de l'EMDR reflètent un état de veille normal, tandis que les mesures EEG de l'hypnose montrent "des ondes thêta, bêta ou alpha prononcées" (p.315). Sue Othmer (2008b) a indiqué que l'activité des ondes cérébrales est unique pour chaque

personne et qu'il n'y a pas de modèle unique d'ondes cérébrales.

L'hypnose est la norme d'activité cérébrale qui est normale pour tous les individus. La question de savoir ce qui est ou n'est pas l'hypnose n'a pas encore été définie ou articulée de manière adéquate (Tebbetts, 1985).

Selon Spencer (2002), l'hypnose est toute modalité qui crée un pont entre les esprits conscient et inconscient. Boyne (1987) a décrit les émotions intenses comme une induction hypnotique rapide qui contourne la logique et met immédiatement une personne en transe. L'EMDR intègre spécifiquement l'utilisation des émotions intenses.

Shapiro (1995) a affirmé que l'hypnose profonde pouvait interférer avec le traitement EMDR. Le fractionnement de l'abréaction implique des entrées et sorties répétées dans le matériel traumatique (Young, 1995). Le fractionnement est un outil courant pour approfondir la transe et améliorer la compréhension (Geers, 1994 ; Watkins, 1949). L'utilisation d'expositions émotionnelles courtes et répétées semble contredire l'affirmation de Shapiro selon laquelle la transe profonde peut interférer avec l'EMDR. Geers rapporte que le débat sur l'hypnose concernant la profondeur par rapport à la qualité de la réponse est en cours. La profondeur n'est pas toujours nécessaire pour une bonne qualité de réponse, les états légers ou l'hypnose de veille peuvent être très efficaces pour susciter la croissance et le développement humain (Wolberg, 1948). Le rapport de Shapiro selon lequel le témoignage hypnotique peut ne pas être admissible dans les procédures judiciaires est valable dans les États qui interdisent le témoignage hypnotique.

L'affirmation selon laquelle l'EMDR semble pouvoir faire l'objet d'une procédure judiciaire n'a pas été étayée par des citations juridiques.

La formation à l'hypnothérapie de Boyne (1987) impliquait l'utilisation d'un premier événement sensibilisant (ISE), une expérience originale au cours de laquelle un événement traumatisant et une décision inadaptée ont commencé à influencer le comportement d'une personne. Les événements de sensibilisation ultérieurs (SSE) sont construits sur la base de l'ISE et renforcent le comportement inadapté. Shapiro (1995) a utilisé le terme de nœuds pour décrire les souvenirs liés aux émotions, aux pensées et aux décisions qui sont bloquées dans des schémas inadaptés. Le même processus de recherche de l'expérience la plus ancienne du dysfonctionnement est utilisé à la fois en hypnothérapie et en EMDR. Les indices d'accès aux yeux de la PNL (Brooks, 1989) semblent être à la base des mouvements oculaires de l'EMDR. La seconde moitié de la technique de barbouillage de la PNL (Thom Hartmann,

conversation personnelle, 2003) implique un mouvement bilatéral des yeux similaire à celui qui apparaît dans l'EMDR. Le balancement d'une voix d'avant en arrière dans une stimulation bilatérale était une méthode d'approfondissement hypnotique enseignée par McGill (1987), qui a intégré ses concepts occidentaux de l'hypnose à ceux de l'EMDR.

Les traditions orientales de spiritualité et de méditation. Les suggestions EMDR de faire le vide et de respirer sont toutes des introductions de nouvelles pensées, une méthode hypnotique de suggestion directe pour vider l'esprit. Young (1995) indique que l'hypnose n'est pas considérée comme une méthode de résolution rapide et prévisible des traumatismes, comme le rapportent les clients de l'EMDR. En tant qu'hypnothérapeute en cabinet privé depuis un quart de siècle, j'ai observé une résolution rapide des traumatismes, mais ces résultats cliniques sont anecdotiques et manquent de preuves empiriques.

Les méthodes proposées par Shapiro (1995, p. 175) pour diminuer la détresse du client pendant l'abréaction en utilisant des altérations visuelles sont des stratégies connues des praticiens de la PNL sous le nom de changements de submodalité (James, 2000). Il est courant en hypnose de commencer une séance par une relaxation de base en utilisant la relaxation progressive, une visualisation créative de la création d'un espace sûr, un balayage corporel pour identifier la sagesse du corps pour diriger la découverte, et la stratégie PNL du futur en demandant ce qui sera possible lorsqu'un problème sera résolu et qui ne peut pas être fait maintenant (Geers, 1994).

Shapiro a écrit que "de nombreuses modalités psychologiques se rejoignent dans l'EMDR" (1995, p.51), et un examen de ses écrits a révélé l'intégration de nombreuses stratégies d'hypnose sans donner de crédit à d'autres auteurs et éducateurs. En tant qu'hypnothérapeute praticienne et formatrice en hypnose, je peux témoigner de la difficulté de trouver l'origine d'une méthode spécifique lorsque l'on apprend ce qui fonctionne dans les conférences sur l'hypnose et la PNL, les formations de week-end et dans les conversations personnelles avec d'autres hypnotiseurs. La formation à l'hypnose implique d'apprendre à identifier, à pratiquer et à articuler des modalités de guérison innées qui ont existé tout au long de l'histoire de l'humanité. Tout comme les processus connus sous le nom de mesmérisme ont été rejetés jusqu'à ce que ces phénomènes naturels soient rebaptisés hypnotisme, Shapiro semble avoir intégré le meilleur de ce qui fonctionne dans l'hypnose et la PNL, intégré le meilleur de ce qui fonctionne dans les modèles traditionnels de thérapie, et l'avoir rebaptisé, le rendant plus acceptable pour ceux qui pourraient autrement être rebutés par le mot hypnose. L'hypnose, sous ses nombreuses formes, est un processus naturel observable par ceux qui sont formés pour reconnaître et utiliser ce phénomène.

La littérature évaluée par les pairs concernant l'hypnose pour le traitement des

traumatismes de combat manque d'une perspective transpersonnelle ou spirituelle.
Ces questions ont tendance à résister au discours scientifique

L'étude a été réalisée en raison des défis que représente l'intégration de concepts spirituels dans un modèle empirique. La littérature moderne sur les traumatismes (Herman, 1992) mentionne la capacité dissociative d'un être humain à observer la violation de son propre corps. Ce qui n'est pas abordé, c'est le mécanisme qui se produit avec cette nouvelle vision de soi. Comment la perspective est-elle passée de l'intérieur de la peau à l'extérieur de la peau ? Qu'est-ce qui observe le corps ? S'agit-il d'une preuve de l'existence de l'âme ? Comment la personne retrouve-t-elle une perspective à l'intérieur de son corps ? Si l'être humain ne retrouve pas une perspective à l'intérieur de la peau, comment l'aspect dissocié qui observe ce qui se passe exerce-t-il une influence ou un contrôle sur les fonctions corporelles ? Que se passe-t-il si / quand l'habitant originel d'un corps n'est pas en pleine possession / contrôle et utilisation du corps corporel ?

Certaines personnes ont le "sentiment" (Ehlers, 2006, p.135) que des personnes décédées sont toujours présentes. Les images intrusives des morts font partie des effets les plus troublants liés à ce que l'on appelle le syndrome de stress post-traumatique dans la société occidentale (Tick, 2005). Selon Ehlers, il s'agit de l'un des symptômes d'un deuil complexe déclenché par des indices environnementaux, un symptôme qu'il est préférable d'éteindre. Dans certaines cultures, la personne décédée ne quitte pas la communauté à la mort du corps. Dans la société maya de Guatamala, après trente-six ans de combats, quatre-vingt-dix pour cent des morts étant des hommes, et soixante-quinze pour cent d'entre eux étant des hommes adultes indigènes, les réintégrations à partir des fosses communes ont permis aux gens de rétablir les liens relationnels avec les morts qui avaient été rompus par la violence (People, n.d.). Tick a décrit les traditions bouddhistes du Viêt Nam et le concept selon lequel les parents décédés ont un siècle pour aider et guider la famille, soit quatre générations d'aide. Après cette période d'aide, l'âme est libre de poursuivre son karma dans le monde des esprits. Cela ne peut pas se produire si le corps n'a pas été enterré dans les règles de l'art. Les âmes perdues sont perçues sous forme d'ombres et de sons.

Les Vietnamiens construisent un "tombeau venteux" (Tick, p.146-147) sur le terrain familial pour abriter l'esprit de celui dont le corps n'a pas été enterré correctement, tentant ainsi d'aider l'âme errante dans son voyage karmique.

Ehlers (2006) a observé qu'en traitant les anciens combattants, ceux-ci sont

souvent angoissés à l'idée de se débarrasser des souvenirs intrusifs des morts, qu'il s'agit d'une offense ou d'un déshonneur pour la mémoire du défunt, et que ces expériences sont difficiles à résoudre avec des moyens de fortune.

le seul traitement cognitif. L'argument d'Ehlers selon lequel il est important de résoudre la récupération automatique des souvenirs des morts en rompant le lien entre le déclencheur externe et le souvenir révèle le parti pris de la science occidentale, à savoir le matérialisme et le réductionnisme. L'hypothèse matérialiste est que la mort biologique est la fin de la vie. Tick (2005) a décrit comment les Lakota croyaient que lorsqu'une personne en tuait une autre, elle devenait responsable de l'âme du défunt. Si l'âme du mort est bien soignée, ses pouvoirs deviennent une aide pour le survivant ; si elle n'est pas bien soignée, elle se retourne contre le survivant et lui cause du tort. D'un point de vue spirituel, transpersonnel, non occidental et non matérialiste, la vie incarnée n'est qu'un aspect de la vie humaine et la mort physique n'est pas la fin de la vie (Baldwin, 1988 ; Baldwin, 2002 ; Fiore, 1987 ; Hickman, 1985 ; Hickman, 1997 ; Ingerman, 1991 ; Wickland, 1924).

La thérapie de libération des esprits (SRT) (Baldwin, 1988 ; Baldwin, 2002) repose sur des concepts parallèles aux études sur les troubles dissociatifs de l'identité et sur le terme plus ancien de troubles de la personnalité multiple. Les questions les plus pertinentes dans l'étude du SSPT sont celles du mal connu sous le nom de démoniaque et la possibilité que les esprits des combattants décédés ne soient pas seulement le fruit de l'imagination d'un ancien combattant. La SRT part du principe que le corps meurt, mais pas l'âme ou l'esprit. Une personne physiquement morte peut ne pas réaliser qu'elle est morte, ou si elle le réalise, elle peut vouloir continuer à vivre et s'attacher au corps vivant d'une autre personne ou y entrer (Fiore, 1987 ; Wickland, 1924). Le véritable héroïsme consiste à reconnaître ses expériences, et non à les nier (Ingerman, 1991 ; Levine & Frederick, 1997).

La science occidentale n'aborde pas de manière adéquate les questions de l'âme, des aspects moraux de la guerre ou de la nature du mal. Une discussion sur la nature de la guerre, des traumatismes et des traitements est incomplète si l'on ne mentionne pas le traitement de l'âme. Dans ma pratique de l'hypnose, les défaillances d'enregistrement audio et visuel sont fréquentes lors d'événements transpersonnels et spirituels.

Ces phénomènes existent en dehors du modèle scientifique, reposent sur des preuves anecdotiques et dépassent le cadre de cet article.

Baldwin, W. J. (1988, mai). (Éducateur). Entités et attachements. Une session de formation de trois jours. Irene Hickman (Sponsor). Kirksville, MO.

- Baldwin, W. J. (2002). *Spirit releasement therapy : A technique manual*. (2nd ed.). Terra Alta, WV : Headline Books, Inc.
- Boyne, G. (1987, juillet/août). (Éducateur). *Cours de certification en hypnothérapie - 150 heures*. American Council of Hypnotist Examiners (Certification). Glendale, CA : Hypnosis Training Institute.
- Brende, J. O. (1985). The use of hypnosis in post-traumatic conditions. In W. E. Kelly (Ed.), *Post-traumatic stress disorder and the war veteran patient* (pp. 193-210). New York : Brunner / Mazel, Inc.
- Brooks, M. (1989). *Instant Rapport*. New York : Warner Books.
- Brown, D. P. et Fromm, E. (1986). *Hypnotherapy and hypnoanalysis*. Hillsdale, NJ : Lawrence Erlbaum Associates.
- Cooke, C. E. et Van Vogt, A. E. (1965). *The Hypnotism Handbook*. Alhambra, CA : Borden Publishing Co.
- Dahl, M. G. (2010). A Case Study Dissertation : Neurofeedback for PTSD Symptom Reduction (Neurofeedback pour la réduction des symptômes du SSPT). Sarasota, FL : Argosy University. pp. 77-92.
- Ehlers, A. (2006). Comprendre et traiter le deuil compliqué : Que pouvons-nous apprendre du syndrome de stress post-traumatique ? *Clinical Psychology : Science and Practice*, 13(2), 135-140.
- Fiore, E. (1987). *The unquiet dead : A psychologist treats spirit possession*. New York : Ballantine Books.
- Geers, M. (1994). *Hypnotherapy : Volumes I, II et III*. Key West, FL : Auteur.
- Gruzelier, J. (2006). Synchronisation thêta de l'hippocampe et des circuits à longue distance dans le cerveau : Implications for EEG-neurofeedback and hypnosis in the treatment of PTSD. *Nouvelles approches du diagnostic et du traitement de l'état de stress post-traumatique*, 13-22.
- Herman, J. L. (1992). *Trauma recovery*. New York : Basic Books, HarperCollins.
- Hickman, I. (1985). *Mind probe hypnosis*. Kirskville, MO : Hickman Systems.

- Hickman, I. (1997). *Remote depossession*. Kirksville, MO : Hickman Systems.
- Ingerman, S. (1991). *Soul retrieval : Mending the fragmented self*. New York : Harper San Francisco
- James, T. (2000). *Série de formation accélérée à la PNL : The accelerated NLP practitioner certification ® training pre-study program*. Honolulu, HI : Advanced NeuroDynamics, Inc.
- James, T. et Woodsmall, W. (1988). *Time Line Therapy and the Basis of Personality*. Capitola, CA : Metapublications. Kelly, W. E. (Ed.). (1985). *Post-traumatic stress disorder and the war veteran patient*. New York : Brunner / Mazel, Inc.
- Kardiner, A. (1990). *The traumatic neuroses of war* (modifications copyright). Danvers, MA : A General Books LLC Publication. (Ouvrage original publié en 1941).
- Kelly, W. E. (Ed.). (1985). *Post-traumatic stress disorder and the war veteran patient*. New York : Brunner / Mazel, Inc.
- Lecron, L. M. et Bordeaux, J. (1947). *Hypnotism Today*. N. Hollywood, CA : Wilshire Book Company.
- Levine, P. A. et Frederick, A. (1997). *Waking the tiger : Healing trauma*. Berkley, CA : North Atlantic Books.
- McGill, O. (1987). (Éducateur). *Stage Hypnosis*. Présentation à la conférence annuelle de l'American Council of Hypnotist Examiners, Anaheim, CA.
- Othmer, S. (2008b, 11-14 septembre). (Formateur). *Cours clinique de quatre jours sur le neurofeedback*. Woodland Hills, CA : EEGInfo.
- Les peuples construisent la paix. (n.d.). *Restaurer le pouvoir de la parole : The REHMI initiative in Guatamala*. Consulté en ligne le 26 juillet 2010 <http://www.peoplebuildingpeace.org/thestories/print.php?id=95&typ=theme>
- Shapiro, F. (1995). *Désensibilisation et retraitement par le mouvement des yeux : Basic principles, protocols, and procedures*. New York : The Guilford Press.

- Silver, S. M. et Kelly, W. E. (1985). Hypnotherapy of post-traumatic stress disorder in combat veterans from WWII and Vietnam. In W. E. Kelly (Ed.), *Post-traumatic stress disorder and the war veteran patient* (pp. 211-233). New York : Brunner / Mazel, Inc.
- Spencer, A. (2002). (Éducateur). *Hypnoanalysis*. Royal Oak, MI : Infinity Institute.
- Spira, J. L., Pyne, J. M. et Wiederhold, B. K. (2007). Experiential methods in the treatment of combat PTSD. In C. R. Figley & W. P. Nash (Eds.), *Combat stress injury : Theory, research, and management* (pp. 205-218). New York : Routledge.
- Tebbetts, C. (1985). *Miracles on Demand : L'hypnothérapie radicale à court terme*. (2nd ed.). Edmonds, WA : The Hypnotism Training Institute of Washington.
- Tebbetts, C. (1987). (Éducateur). *Parts Therapy*. Présenté à la conférence annuelle de l'American Counsel of Hypnotist Examiners, Anaheim, CA.
- Tick, E. (2005). *War and the soul*. Wheaton, IL : Quest Books.
- Watkins, J. G. (1949). *Hypnothérapie des névroses de guerre : A clinical psychologist's casebook*. New York : Ronald Press Company.
- Wickland, C. (1924). *Thirty years among the dead*. Los Angeles, CA : National Psychological Institute.
- Wolberg, L. R. (1945). *Hypnoanalysis*. New York : Grune & Stratton, Inc.
- Wolberg, L. R. (1948). *Medical hypnosis : Volume I : Principes de l'hypnothérapie*. New York : Grune & Stratton.
- Young, W. C. (1995). Case Report : Eye movement desensitization reprocessing : Its use in resolving the trauma caused by the loss of a war buddy. *American Journal of Psychotherapy*, 49(2), 282-291.

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.

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 ⁽¹⁴⁾, 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

¹⁴ 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 Tebbetts¹⁵). 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.

¹⁵ Tebbetts, 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 clinique¹⁶, 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 3rd ou 4th 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 clinique¹⁷, j'ai rencontré un bandeau à infrarouge passif¹⁸, 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.

¹⁶ EEG Info. (2013). Sommet clinique avancé. Educators : Siegfried, Sue, et Kurt Othmer. Woodland Hills, CA.

¹⁷ EEG Info. (2009). Sommet clinique avancé. Educators : Siegfried, Sue, et Kurt Othmer. Boston, MA.

¹⁸ 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 laboratoire¹⁹ 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.

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

Chapitre 18 - Hypnose avec une victime d'accident

Le jeune homme dans la rue devant chez moi criait et se tapait la tête. Sa mobylette était détruite, son pied pendait par le tendon d'Achille et un lambeau de peau, vers l'arrière. La voiture qui l'a percuté s'était arrêtée ; j'avais déjà appelé le 911.

Mon neveu a dit : "Son pied ressemble à la pizza que nous venons de manger". Je n'ai pas pu regarder de près, c'était trop horrible.

J'ai dit à mon neveu : "C'est une mauvaise suggestion de guérison. Nous pouvons faire mieux que cela. Monte à l'étage, prends deux serviettes épaisses. Reviens vite pour que nous puissions les placer sous sa tête. Nous voulons protéger son cerveau et son crâne." Je lui tenais la main pour qu'il ne se sente pas seul avant l'arrivée de l'ambulance. Je n'ai pas essayé de le retirer de la rue animée, d'autres passants ont détourné la circulation jusqu'à ce que la police arrive pour prendre le relais.

J'ai jeté un coup d'œil à son pied mutilé du côté de mon œil, et j'ai poussé un soupir, le haut du pied était ouvert, on aurait dit une pizza extra pepperoni régurgitée. Il avait été arraché au niveau de la cheville, j'étais stupéfait de voir qu'il était encore relié, seuls le tendon et un lambeau de peau retenant son pied à son corps. J'ai poussé un soupir, mais je n'ai pas vomi, reportant rapidement mon attention sur les yeux et la main de la jeune victime de l'accident.

Je lui ai dit : "Serrez ma main aussi fort que vous le souhaitez, chaque fois que vous ressentez une gêne, et cela vous soulagera". Ses yeux choqués se sont fixés sur les miens, il a cessé de crier et a commencé à serrer sa main dans la mienne. C'était si léger, on aurait dit des ailes de papillon. Mon neveu est arrivé avec des serviettes épaisses que nous avons placées sous la tête de l'accidenté. J'ai demandé quel jour on était, qui était le président, quelle année on était et dans quelle ville il se trouvait. Ses réponses étaient exactes. Je n'ai pas pensé à lui demander son nom. Son esprit était ouvert.

Chaque fois que ses yeux se déplaçaient pour regarder son pied, je les pointais du doigt et disais : "Regardez ici, restez ici avec moi. Nous avons de l'aide qui arrive." Je voulais que son attention se porte sur moi, sur mes yeux, et non sur son pied mutilé.

"L'ambulance arrive. Elle va vous emmener à l'hôpital où votre corps est un élément volontaire et enthousiaste de l'équipe chirurgicale qui va restaurer l'usage complet de votre pied. Votre équipe médicale est excellente, et vous êtes la meilleure partie de l'équipe médicale. Votre corps est ouvert à une restauration complète, à un rétablissement complet. Votre corps fait tout ce qui est nécessaire, contrôlant le flux sanguin, rétablissant les connexions, la souplesse et le bien-être. Vous guérissez si rapidement que vous épatez vos médecins. Vous guérissez si bien que vous épatez vos médecins. Vous vous retrouvez entre les mains de la plus merveilleuse équipe médicale. Votre corps guérit complètement.

D'accord, j'ai ajouté une suggestion stupide dans mon propre chaos face à cet événement inattendu : "Et ça n'ira pas assez vite pour toi. Tu vas époustoufler ton médecin par la rapidité et la rigueur de ta guérison, et ça n'ira pas assez vite pour toi."

Il n'a pas crié pendant tout le temps où je lui ai tenu la main, il a gardé ses yeux fixés du mieux qu'il pouvait sur les miens dans leur état de choc. J'ai attendu ce qui m'a semblé être une éternité jusqu'à l'arrivée de l'ambulance, en faisant ce que je percevais comme des suggestions réconfortantes, des suggestions directes de guérison, d'excellents soins médicaux et d'un rétablissement complet. Puis l'ambulance est arrivée et j'ai reculé. Le jeune homme n'a pas recommencé à crier jusqu'à ce que les secouristes recouvrent son pied et qu'il soit totalement caché de sa vue. Il a alors recommencé à crier. J'ai vomi dans la haie qui borde ma propriété.

J'ai oublié cet accident pendant six semaines.

Quand je l'ai revu, il est passé à côté de moi dans un restaurant. Je l'ai reconnu à ses lèvres, il avait une fente à la lèvre supérieure. Il marchait, sans plâtre, sans canne. Peut-être qu'il avait un jumeau en ville ?

J'ai attendu qu'il s'assoie, qu'il passe sa commande, puis j'ai quitté ma table pour aller voir ce qui se passait.

Je me suis approché de sa table et lui ai dit : "Excusez-moi, vous ressemblez à un jeune homme qui a eu un accident de mobylette devant chez moi il y a six semaines. Pas de plâtre ? Pas de canne ?"

Il affirme : "Eaton Street ? C'était moi."

J'ai demandé : "Tu te souviens de
moi ?" "Non."

"J'ai tenu ta main jusqu'à l'arrivée de l'ambulance. Tu t'en souviens ?"
"Non."

Je lui ai demandé : "Vous avez l'air en pleine forme. Pas de plâtre, pas de canne
? Qu'est-ce qui t'a permis de te rétablir si rapidement ?"

Il a déclaré : "J'ai eu la meilleure équipe médicale. Ils ont été formidables. Mon
corps a guéri si vite que mes médecins en ont eu le souffle coupé. C'est juste que ça
ne va pas assez vite pour moi."

J'ai dit : "Wow, c'est incroyable. Félicitations !" Ce
que nous disons aux personnes en état de choc
passe tout de suite.

Chapitre 19 - L'amour et le bonheur

Mark Gilboyne, alias Gil Boyne, était l'hypnotiseur de scène le mieux payé de Las Vegas l'année de ma naissance, en 1959. Lorsque je l'ai rencontré, en 1987, il était connu comme l'hypnotiseur des stars à Los Angeles. J'ai assisté à sa première conférence annuelle de l'American Counseling of Hypnotist Examiners (ACHE) et à son cours de pré-conférence sur l'hypnothérapie. La grande salle était pleine. À la fin de sa présentation, il a demandé combien de personnes présentes étaient des hypnothérapeutes qui n'avaient jamais été hypnotisés eux-mêmes. Deux mains se sont levées. Gil Boyne nous a lancé un défi : "Assurez-vous que ces personnes fassent l'expérience de l'hypnose avant la fin de la conférence". Il était convaincu que pour devenir un meilleur hypnotiseur, il est utile de faire l'expérience subjective de l'hypnose. Je suis d'accord, j'entre en transe avec chaque personne que j'hypnotise et j'approfondis ainsi le rapport entre nous.

J'aime les défis et je les ai relevés. J'ai été le premier à approcher ces deux personnes et à leur demander si elles voulaient faire l'expérience de l'hypnose de manière subjective. Les deux ont répondu "oui". J'ai utilisé des inductions rapides : la technique des deux doigts de Dave Elman avec l'un et la technique de la poignée de main d'Elman avec l'autre. Je ne savais pas que Gil Boyne me regardait de l'autre côté de la salle pendant que je partageais mon enthousiasme pour le sujet, jusqu'à ce qu'il s'approche de moi pour me demander où j'avais appris ces techniques.

"Dave Elman.

"Vous êtes trop jeune pour avoir étudié avec

Elman." "J'ai écouté ses cassettes audio."

Gil Boyne m'a expliqué qu'il était l'éditeur du livre d'Elman, m'a suggéré d'aller chercher le livre à sa table et m'a offert une bourse pour venir passer un mois dans son école à Glendale, en Californie.

Cet été-là, mes compétences ont fait un grand bond en avant. Les photos de jeunes stars qui tapissaient les murs de la salle étaient une source d'inspiration. L'image de Sylvester Stallone date de l'époque où il était un acteur de catégorie B. Gil Boyne l'a encouragé à écrire sur un sujet qu'il connaissait. Gil Boyne l'a encouragé à

écrire sur un sujet qu'il connaissait, car ils venaient tous deux de quartiers difficiles de Philadelphie, et nous avons eu Rocky.

Lors d'un de nos repas, j'ai demandé à Gil Boyne s'il y avait une source ou un fondement aux problèmes.

"Oui.

"Pouvez-vous me dire ce que c'est ?"

"C'est la peur d'être mal aimé ou de ne pas être aimable d'une manière ou d'une autre. Dès qu'une personne parle de cette peur d'être mal aimée ou de ne pas être aimable, vous êtes au cœur du problème".

Il a ensuite demandé : "Qu'est-ce qui est le plus important pour vous ? L'argent, le pouvoir, l'amour ou la reconnaissance ?

"Et le bonheur ?"

"Cela n'existe pas. On ne peut pas le porter comme une chemise, le déplacer dans une brouette, le peser, le mesurer ou l'acheter. Le bonheur est un sous-produit qui vient en faisant ce que vous voulez faire".

J'ai passé l'année suivante à discuter de ces idées avec des amis. Au terme d'une année passée à manger, boire, chanter, danser et discuter de sujets d'intérêt, nous avons conclu que nous étions heureux avec ou sans argent. L'argent rendait la nourriture meilleure, les vêtements et les logements plus agréables, mais nous pouvions être heureux en marchant avec un ami sans un centime dans nos poches. Le pouvoir était une arme à double tranchant. C'était formidable de gagner une dispute ou un débat, mais c'était nul de perdre un ami à cause de cela. La reconnaissance était également un outil à double tranchant. Il est bon d'être connu, les affaires sont plus faciles lorsque les gens vous reconnaissent et vous envoient des clients parce qu'ils connaissent vos compétences. Il est difficile de se rendre d'un bout à l'autre de l'île pour un repas, dans une ville où l'on est connu, et de discuter avec des amis en chemin, ce qui vous met en retard pour le repas prévu. Et l'amour ? Sans amour, nous nous sentions morts à l'intérieur.

Puis un ami a ajouté : "Je ne suis pas heureux quand je ne suis pas en bonne santé". J'ai donc repris contact avec Gil Boyne pour lui demander s'il pensait que la santé était nécessaire au bonheur.

"On peut être malade ou mourant et être heureux.

Récemment, une femme portant le nom de scène de Nightbirde a reçu la médaille d'or dans l'émission America's Got Talent. Elle a 2 % de chances de survie avec les problèmes de cancer auxquels elle est confrontée. Son commentaire sur le bonheur m'a rappelé de manière poignante le débat que Gil Boyne a suscité chez mes amis de 1987 à 1988 : "Vous ne pouvez pas attendre que la vie ne soit plus dure pour décider d'être heureux."

Références

Nightbirde. Chanson : It's Ok.

<https://www.youtube.com/watch?v=CZJvBfoHDk0> America's Got Talent 2021.

Post Script

Jane Kristen Marczewski, 29 décembre 1990 - 19 février 2022. Aka Nightbirde est décédée à l'âge de 31 ans, quatre ans après un diagnostic de cancer. Sa musique est une source d'inspiration.

Chapitre 20 - Make Me Drunk

J'ai rencontré un vétéran de la Seconde Guerre mondiale qui m'a raconté comment l'hypnose l'avait aidé pendant son séjour dans un camp de prisonniers de guerre allemand.

Il était infirmier, son avion a été abattu et il a survécu. Lorsqu'il a été capturé par les Allemands et emmené au camp, il était en compagnie de pilotes canadiens et américains. Comme il était le seul à avoir une formation médicale, les gardes lui ont donné une chambre privée, ce qui lui a permis de soigner les autres prisonniers, "tous ces jeunes pilotes militaires arrogants qui n'ont commis aucune erreur".

Il n'y avait pas de médicaments disponibles pour les prisonniers. Lorsque de nouveaux prisonniers arrivaient avec des blessures, il devait les soigner sans médicaments. L'un des gardiens allemands connaissait le potentiel de l'hypnose et a offert à l'infirmier emprisonné un livre d'hypnose en allemand. Il a reçu des instructions du gardien sur le contenu du livre et, grâce aux instructions traduites, a commencé à pratiquer l'hypnose pour soulager la douleur et accélérer la guérison.

Un jour, un autre prisonnier a dit : "J'ai assisté à des spectacles d'hypnose. J'ai vu des gens faire des choses étranges, comme s'enivrer en buvant dans des verres d'alcool imaginaires. C'était drôle à voir. Est-ce que ça marche vraiment ?"

Le jeune médecin a répondu : "Je ne

sais pas." L'autre prisonnier a dit :

"Découvrons-le."

C'était facile. Tous ces pilotes canadiens et américains savaient ce que c'était que de s'enivrer après le travail. Il était facile d'accéder à leurs banques de mémoire pour revivifier un état d'ébriété, et les prisonniers étaient très motivés. Se saouler à l'hypnose fonctionnait très bien.

Les prisonniers ont commencé à faire la queue devant la salle médicale privée à la fin de la journée pour obtenir un effet hypnotique.

C'est pourquoi les gardes fouillaient régulièrement la chambre privée du médecin, à la recherche de son alambic. Ils étaient convaincus qu'il préparait une sorte de gnôle dans ses quartiers privés.

Le gardien qui a fourni le livre d'hypnose n'a jamais soupçonné que la source de l'alcool chez les hommes qui avaient l'air et agissaient en état d'ébriété provenait uniquement de l'hypnose. Ils ont provoqué l'ivresse à partir de leur propre imagination.

Non seulement l'infirmier américain a pu atténuer la douleur, remettre les os en place et suturer les plaies sans anesthésie, réduisant ainsi le temps de guérison, mais il a également pu offrir à ses compagnons de détention une source de plaisir que les gardiens ne pouvaient pas leur retirer. Ce plaisir provenait de leurs propres souvenirs de ce que signifiait être ivre, heureux, insouciant.

En 1985, j'ai suivi mon premier cours d'hypnose avec Jerry Kein et le révérend Jack Mason, à Omni Hypnosis à Ft. Lauderdale. J'ai eu la fièvre de l'hypnose. J'ai parlé de l'hypnose et j'ai demandé si je pouvais pratiquer avec quiconque voulait bien m'écouter. Lors d'une pause déjeuner, j'étais assis dans un bar au bord de la plage, en train de manger un sandwich, et un homme ivre au bar s'est montré amical. Il voulait savoir qui j'étais, d'où je venais, ce que je faisais tout seul. Lorsque j'ai répondu que j'étais en pause après un cours d'hypnose, il s'est moqué de moi et a dit qu'il ne pouvait pas être hypnotisé. Je lui ai proposé de lui enseigner l'hypnose, et il a été un excellent sujet.

Lorsque nous avons terminé notre démonstration d'auto-hypnose, il s'est plaint. Il n'avait plus la pêche. Il avait bu toute la matinée. Il était en vacances et m'en voulait d'avoir dépensé tout cet argent pour de l'alcool et qu'une seule expérience d'hypnose l'ait privé de son plaisir. J'ai suggéré qu'étant donné qu'il était un très bon sujet hypnotique, la prochaine gorgée de son verre le rendrait deux fois plus ivre qu'il ne l'était avant d'apprendre qu'il pouvait être hypnotisé. J'ai insisté sur le fait que plus une personne est intelligente, plus elle réagit aux suggestions qu'elle trouve agréables, et qu'en fait, il était un EXCELLENT sujet à l'hypnose. Il a bu une gorgée de son verre et est tombé de sa chaise.

Sa capacité à changer d'état a permis de réduire, puis d'amplifier son sentiment d'"être ivre".

Chapitre 21 - Rencontre avec Irene

J'ai entendu la voix d'Irene Hickman sur un enregistrement audio pendant mes études avec Gerry Kein et Jack Mason à Ft. Lauderdale, à Omni Hypnosis, en 1985. Elle avait cette voix distinctive lorsqu'elle parlait de la façon dont l'âme tourbillonne dans le corps peu avant ou après la naissance, emportant avec elle toutes les ordures et la gloire de ses nombreuses vies. Cela ne faisait pas partie de la formation normale du cours d'hypnose de base, mais j'ai eu une régression spontanée dans une vie antérieure vers la fin du cours d'hypnose de base. Jack Mason voulait s'assurer que j'étais bien informé sur ce que je venais de vivre.

J'ai passé les années suivantes à chercher Irene pour pouvoir étudier avec elle. Le prospectus de la conférence annuelle de l'IALDH a été publié avec elle comme conférencière principale, ce qui m'a amené à l'IALDH. Je ne suis généralement pas à court de mots, mais lorsque nous nous sommes rencontrées, j'ai eu la langue bien pendue, je lui ai tendu ma carte de visite et je lui ai demandé : "S'il vous plaît, faites-moi savoir quand vous organiserez votre prochaine formation". Peu de temps après, elle m'a envoyé une invitation à suivre une formation avec elle.

Alors que je me rendais chez elle à Kirksville, le temps s'est mis à souffler très fort. Lorsque je me suis arrêtée pour faire le plein, un jeune employé de la station m'a demandé ce que je faisais sur la route par ce mauvais temps. J'étais en route pour apprendre ce que sont les entités et les attachements, et j'ai trouvé ma bouche qui disait : "Je suis en route pour apprendre l'exorcisme". D'où venaient ces mots ? En arrivant chez Irène, le soleil était au rendez-vous sur sa propriété. Tout autour de chez elle, le temps était intensément inquiétant. Irène était assise dans sa cuisine en train de fabriquer des chapelets, elle avait un panier plein de chapelets dans des petits sacs à fermeture éclair, "Prenez-en un", dit-elle, "nous allons les utiliser".

Le Dr William Baldwin était l'orateur invité.

La plupart des autres étudiants sont passés par sa cuisine, ont choisi un chapelet et sont entrés chez elle. Je suis restée bloquée dans la cuisine, je ne pouvais pas me résoudre à toucher le panier de chapelets. Un autre étudiant est arrivé, qui avait la même hésitation que moi à toucher les chapelets ; c'était un médecin gynécologue-obstétricien de Chicago. Nous nous sommes finalement mis d'accord pour compter

jusqu'à trois et les toucher : 1, 2, 3. Nous avons tous deux touché le panier et commencé à regarder les chapelets. J'en ai finalement choisi un qui était violet avec des perles jaunes. Ma nouvelle amie a commencé à jouer à la corde avec moi pour le chapelet que j'avais choisi. Irène s'est levée,

m'a tapé dans la main et a donné le chapelet que j'avais choisi à la jeune doctoresse de Chicago. Elle a sorti un chapelet identique du panier et me l'a tendu.

En entrant chez elle, j'ai rencontré un homme extraordinaire, le père Marty Patton. Il s'est présenté comme le "receveur" du programme. Il travaillait avec Bill depuis un certain temps et m'a dit qu'il ne prenait pas l'avion avec lui parce que les conditions météorologiques ralentissaient le voyage de Bill. Marty voyageait en voiture et arrivait avant Bill.

William Baldwin avait une voix profonde et hypnotique. Il avait commencé sa vie professionnelle en tant que dentiste et rencontrait des phénomènes étranges lorsqu'il devait anesthésier des patients. Parfois, des voix d'hommes sortaient du corps de femmes, parfois des voix de femmes sortaient du corps d'hommes. Lorsqu'il a pris sa retraite, il s'est lancé dans la théologie pour explorer ce dont il avait été témoin chez ses clients dentistes. Il a suivi une formation complémentaire auprès d'Edith Fiore (auteur de *The Unquiet Dead*) et a développé un style de formation à l'hypnose qui était fascinant.

Pendant qu'Irène et son mari étaient assis sur le balcon surplombant notre salle de classe, Bill nous a présenté le vendredi soir les phénomènes de la vie antérieure, le samedi la reconnaissance des esprits des morts, et le dimanche, il a discuté des questions de compromis spirituel avec les humains. Entités et pièces jointes était le nom du programme.

La grande maison d'Irène, au bord de l'eau, était merveilleuse. Nous avions tous un endroit où dormir si nous voulions rester chez elle. Elle m'a demandé de placer mon sac de couchage sur son balcon pour dormir. Quelle belle maison au bord d'un lac ! Notre salle de classe se trouvait dans son foyer à deux étages, avec deux étages de verre donnant sur le lac. Elle avait construit une petite cascade dans sa maison. Dormant dans la pièce où nous pratiquions la reconnaissance et la libération des entités, j'ai eu un sommeil agité, chaque choc et chaque bruit sourd dans la nuit me sortant de mon sommeil léger. La grande excitation d'une nuit a été lorsque son chat m'a sauté dessus et que j'ai failli sortir de ma peau.

Trois jours de formation avec William Baldwin, Marty Patton et Irene Hickman ont changé la façon dont j'interagissais avec mes clients, accélérant la vitesse à laquelle ils atteignaient leurs objectifs.

J'ai appris à demander : "Combien y en a-t-il dans, sur ou autour de ton corps ?".

La plupart des clients répondent : "Combien de quoi ?".

Je n'ai pas dit cette partie, juste le premier chiffre qui me vient à l'esprit. Ensuite, "Combien êtes-vous ?"

Cela permet d'aborder la thérapie par les parties en demandant l'âge de chaque partie, ce qui a causé l'éclatement et s'il serait acceptable d'être réunifié avec l'âme d'origine.

Mais il y a parfois des éléments qui ne font pas partie du client. Parfois, il y a des choses dans, sur ou autour de la personne qui sont autres que cette personne. Il peut s'agir d'un souvenir de quelqu'un d'autre au début de sa vie ou d'un souvenir d'une personne décédée.

"Combien d'entre eux sont des êtres humains ?

Si nous avons des restes d'un autre être humain, par exemple une pensée égarée qui ne convenait pas, ou un problème rénal survenu après la mort d'un parent, nous renverrions cette partie, ou les souvenirs de cette personne, vers la lumière.

"Combien d'entre eux n'ont jamais été humains ?

C'était la partie la plus étrange de la formation chez Irene. Mais elle, William et Marty avaient une force de présence qui leur permettait de traverser l'étrangeté des aspects spirituels de l'hypnothérapie avec grâce et force.

Je suis retournée à ma pratique privée avec de nouveaux outils, et une vitesse de résolution venant de la libération de choses qui ne faisaient pas partie d'un client, de l'intégration des parties perdues de cette personne, et de la confirmation que nous sommes plus que de simples animaux. Nous sommes des êtres spirituels avec une étincelle de Vie / Lumière qui transcende les limites de la vie matérielle.

Lecture recommandée :

Baldwin, W. (1992). Spirit Releasement Therapy

Fiore, E. (1995). The Unquiet Dead ;

Hickman, I. (1985). Mind Probe Hypnosis ;

Hickman, I. (1997). Remote Depossession

Wickland, C. (1924). 30 Years Among the Dead : The Supernatural is only the natural not yet understood (30 ans parmi les morts : le surnaturel n'est que le naturel

qui n'a pas encore été compris).

Chapitre 21 - Rencontre avec Peter Blum

J'ai rencontré Peter Blum lors de la conférence annuelle de l'IMDHA. Il organisait un événement musical et j'y ai assisté. La salle était bondée. J'ai commencé sur une chaise, mais à un moment donné, après que mes yeux se soient fermés et que les sons de Peter aient commencé à imprégner la pièce, je me suis retrouvé par terre, sur le dos, sur le côté, à tourner en rond.

Lorsque mes yeux se sont ouverts à la fin de la cérémonie musicale, j'ai regardé Peter avec des yeux ravis. Cet homme extraordinaire, qui s'était transformé avant le début de la cérémonie avec un souffle et un foulard, m'avait fait vivre une expérience extraordinaire. Il avait un tel volume d'instruments, ce dont je me souviens, ce sont les bols chantants, les sifflets, tous joués par Peter. Je me suis sentie transformée d'une manière bienheureuse pour le reste de la conférence, merci Peter.

Son commentaire sur le fait que sa session musicale gratuite était toujours pleine à craquer m'a incité à offrir la formation de base gratuite en hypnose aux participants d'une conférence ultérieure. En tant que professionnels, rencontrant de nouveaux professionnels et saluant de vieux amis, il est agréable d'offrir des cadeaux à la communauté, des performances de curiosité et de gratitude pour l'abondance des connaissances partagées et la tendresse de la croissance intime et du développement que l'IMDHA aide les hypnothérapeutes à partager les uns avec les autres.

J'ai également eu le plaisir de rencontrer Peter lors d'une présentation All Stars dans ma ville natale, Détroit. Ce retour aux sources m'a permis de renouer avec des personnes : mon institutrice de maternelle, le fils de mon frère décédé et ses propres enfants, ainsi qu'une visite sur la tombe de ma grand-mère. Je me sentais déjà connectée et heureuse d'être dans le Michigan, lorsque Peter a demandé un volontaire. Oh, oui ! J'ai toujours quelque chose à faire.

Alors que je m'asseyais sur l'estrade, Peter a commencé son discours préliminaire, expliquant au public ce qu'il allait faire. Je savais que la prochaine étape serait de me dire de faire ce qu'il venait de dire au public qu'il allait me faire faire. C'est magnifique. Ce sont les étapes de base de l'hypnose.

Ce à quoi je ne m'attendais pas, c'était l'énergie qui émanait de Peter. Pendant qu'il parlait, je pouvais percevoir des anneaux d'énergie émanant de son corps. J'avais l'impression d'être en présence d'un bol chantant vivant et respirant. Pendant qu'il parlait, il marchait en cercles autour de mon corps, renforçant la sensation des anneaux d'énergie émanant de son corps physique. Lorsque je fermais les yeux, je pouvais encore voir les anneaux d'énergie émanant du son de la voix de Peter lorsqu'il se déplaçait en cercle autour de moi. Les yeux fermés, c'étaient des anneaux d'énergie dorés qui se rencontraient comme des vagues dans l'eau.

A-t-il vraiment tourné en rond autour de moi ? Je pense que oui. Je sais que lorsque je participais à sa cérémonie musicale, mon propre corps se déplaçait en cercles sur le sol, répondant à la résonance de sa musique. Peter Blum est un travailleur énergétique extraordinaire.

À la fin de la séance, j'ai fait des commentaires sur l'énergie qui se dégageait du corps de Peter. Je ne pense pas que d'autres personnes aient observé visuellement les mêmes choses que moi. Je voulais que d'autres personnes connaissent les expériences étonnantes que j'ai vécues en présence de Peter, le guérisseur profond.

Je vois des champs d'énergie depuis un traumatisme crânien survenu en CM1 dans la cour de récréation, qui m'a laissé inconscient pendant au moins une demi-heure. Aujourd'hui encore, je peux ajuster mes yeux et voir les champs d'énergie, les auras. Est-ce à cela qu'Anton Mesmer faisait référence avec sa théorie du magnétisme animal ? Quoi qu'il en soit, Peter Blum l'émet simplement en respirant, en parlant et en étant. Si vous n'avez pas eu la chance de rencontrer Peter Blum, sachez qu'il a des vidéos sur Youtube et de la musique enregistrée qui m'apportent un calme similaire.

Références

Peter Blum <https://www.soundsforhealing.com/>

Chapitre 22 - Mon premier échec sur

Lors de mon premier cours d'hypnose, Jerry Kein nous a présenté les enregistrements de Dave Elman. Le fils de Dave, Larry, m'a dit plus tard que Jerry était la personne qui enregistrerait pour son père. L'écoute de Dave Elman a jeté les bases de ma formation formelle à l'hypnose. L'une des suggestions utiles qu'il a données est qu'il est utile d'avoir des échecs au début de sa carrière d'hypnotiseur. Le but est d'apprendre que toute hypnose est une auto-hypnose, que l'hypnotiseur ne fait rien au sujet hypnotique et qu'il n'a pas de pouvoirs extraordinaires. Si une personne enchaîne les succès, cet hypnotiseur finira par rencontrer une personne qui ne réagit pas à l'hypnose. Si un hypnotiseur a une longue histoire de succès avant de rencontrer un échec, il peut se décourager et abandonner la pratique de l'hypnose en pensant : "J'ai perdu la main". En effet, l'hypnotiseur qui connaît succès sur succès commence à croire qu'il a vraiment quelque chose de spécial, quelque chose qui lui permet de réussir. C'est l'un des mythes de l'hypnose. La vérité est que le pouvoir se trouve à l'intérieur du sujet hypnotique.

J'étais impatient de pratiquer l'hypnose avec quiconque me laisserait explorer les pouvoirs de la suggestion. Une personne a accepté de me laisser pratiquer et je lui ai demandé d'entrer en transe en utilisant l'induction du Dr Flowers. On demande à la personne hypnotisée de compter à partir de 100, en fermant et en ouvrant les yeux à chaque chiffre. La personne a commencé à compter, sans jamais cligner des yeux. Il est arrivé à 0 et je ne savais pas quoi faire d'autre, alors je lui ai demandé de recommencer à 100 et de compter à nouveau. Il a de nouveau compté jusqu'à 0 et j'ai renoncé à l'hypnotiser. De retour en classe, j'ai annoncé, avec une grande satisfaction, que j'avais eu mon premier échec. J'ai décrit mon expérience.

Jerry dit tranquillement : "Votre sujet n'a pas cillé".

"C'est vrai. Je n'ai pas réussi à lui faire fermer les yeux. L'induction du Dr Flowers n'a pas fonctionné avec lui. Je ne savais pas trop quoi faire d'autre et je n'ai pas eu le temps d'essayer une autre induction avant de retourner en classe."

Jerry demande : "L'homme n'a pas cligné ou fermé les yeux ?" "C'est vrai.

Jerry sourit et dit : "Personne en état de veille n'aurait pu garder les yeux ouverts pour compter deux fois de 100 à 0." Aïe. J'en étais à mon premier cours et je n'étais pas capable de reconnaître l'état de veille à travers les signes évidents que tout hypnotiseur compétent aurait reconnus, "le regard fixe, les traits du visage aplatis, la respiration profonde".

C'est plusieurs années plus tard que j'ai connu mon premier échec. J'ai perdu le contact avec chaque personne qui est entrée dans mon bureau ce jour-là. Chaque client s'est levé de ma chaise et a quitté la pièce en courant. J'ai disparu. À la fin de la journée, je faisais les cent pas sur le sol en pensant : "J'ai perdu la main. Je suppose que je vais devoir trouver une autre voie professionnelle".

Ce soir-là, au cours du dîner, j'ai repensé à la voix de Dave Elman disant à ses étudiants en hypnose qu'il espérait qu'ils aient beaucoup d'échecs au début. Nous apprenons plus de nos erreurs que de nos succès.

Lorsque, dans le chapitre 15, un médecin de la Seconde Guerre mondiale a utilisé l'hypnose pour rendre les prisonniers de guerre "ivres", les gardes allemands n'ont jamais trouvé l'alambic dans la chambre du médecin. Ils ne savaient pas ce qu'ils cherchaient chez les prisonniers ou dans les quartiers de l'infirmier.

"Des merveilles attendent ceux qui étudient les mystères de l'esprit. (Irene Hickman, enregistrement audio dans la classe d'hypnose de base d'Omni Hypnosis, été 1985)

Chapitre 23 - Neurofeedback

Introduction

Neurofeedback ou EEG Biofeedback (méditation occidentale sous stéroïdes)

J'ai été en contact avec la technologie du biofeedback (équipement d'entraînement cérébral du corps et de l'esprit avec retour visuel, auditif et kinesthésique) lors de conférences New Age de 1985 à 1995. J'étais à la recherche de "ce qui marche" dans l'hypnose et la PNL. Ces connaissances s'inscrivaient dans un mouvement New Age pour des modalités alternatives. De nombreuses conférences du Nouvel Âge proposaient un mélange éclectique de formations, notamment sur la toxicité des métaux lourds et la chélation, les aimants, la luminothérapie, le biofeedback, les lunettes à sténopé, l'aromathérapie, les parasites, le candida, les allergies alimentaires, les aliments crus, le biofeedback et le neurofeedback.

Je me souviens de la première fois où j'ai eu l'occasion de m'asseoir avec une machine cérébrale et des lunettes de lumière. Dès que les schémas ont commencé, je me suis sentie décoller. Je m'élevais au-dessus de mon corps dans la colonne de lumière. Je n'étais pas consciente que mon corps avait commencé à faire des kriyas, le mouvement spontané de l'extase. Je vibraï et me balançais sur la chaise. Le technicien m'a enlevé les lunettes. J'ai demandé : "Pourquoi avez-vous fait cela ?"

"Vous avez eu une crise d'épilepsie."

"Non. Je vivais une expérience extatique en entrant dans l'unité de l'univers."

"Vous avez eu une crise."

"Un déménagement ?"

"Vous avez eu une crise d'épilepsie."

Et ça s'est arrêté quand vous m'avez enlevé les lunettes

?" "Oui."

"Je doute qu'il s'agisse d'une crise d'épilepsie, cela ne s'arrêtera pas en enlevant les lunettes. Je parie que c'était les mouvements spontanés de l'extase qui accompagnent la méditation, la transe et la danse. Oh oui, et avec la réponse orgasmique. Remettez-moi les lunettes".

"Non.

J'ai traqué le stand jusqu'à ce que la personne qui s'en occupait change, et je suis entré pour vivre une autre expérience. Je n'ai pas eu de chance. Ce n'était pas la même réponse euphorique, orgasmique, kriya de ma première expérience avec une machine mentale.

L'année où j'ai terminé la rédaction du manuel de formation à l'hypnothérapie (Geers, 1994), j'ai rencontré le scientifique canadien Hal Myers, fondateur de Thought Technology. Il m'a invité à me faire brancher lors de la conférence d'hiver sur le cerveau et l'esprit de Key West, organisée par Rob Kall. On m'a posé des électrodes sur la tête et les jeunes ingénieurs m'ont copieusement rabroué en me disant que j'étais un hypnotiseur incapable de créer une amplitude significative d'activité d'ondes alpha. Après une demi-heure d'incapacité à produire des "ondes alpha", un ingénieur plus âgé est passé, a regardé et a dit : "Mettez le thêta sur l'écran principal". Mon amplitude thêta a disparu de l'écran. Les jeunes ingénieurs ont immédiatement cessé de me traiter d'hypnotiseur incompetent et m'ont accusé de "tricher" parce que je respirais par le ventre. Oui. J'étais un perceuteur à dominante kinesthésique qui respirait par le ventre. Ils semblaient être des penseurs logiques à respiration thoracique et à dominante visuelle.

J'ai été invitée à ramener des clients le lendemain, à les câbler et à observer l'activité de leur cerveau pendant les séances d'hypnose. J'ai observé que je pouvais sentir un changement d'état chez mon client environ trois secondes avant que l'ordinateur ne l'enregistre et ne le signale.

Puis j'ai appris qu'en touchant simplement mon client, en lui tenant la main, je pouvais faire passer son état à un niveau plus détendu, avec une augmentation de l'amplitude des ondes thêta. Cela m'a intrigué.

En 1995, j'étais à l'université lorsque Rob Kall m'a appelé pour me demander où j'étais. Il était de nouveau à Key West pour sa conférence et espérait que je serais là. Il avait des invités spéciaux qu'il souhaitait associer à mes compétences. J'ai obtenu la permission d'être en retard à un examen final, ce qui signifie que j'ai accepté de faire exploser ma moyenne de 4,0 en manquant un examen prévu. Cela m'a libéré de ma fixation sur les notes, et j'ai pu parler plus librement dans tous les autres cours de ma licence, la recherche de la perfection ayant disparu. L'excellence suffit, la perfection

n'est plus possible.

L'un des personnages étonnants que j'ai rencontrés est Siegfried Othmer, qui m'a invité à utiliser sa version du neurofeedback avec sa femme Sue Othmer en tant que clinicienne. Sue a placé les électrodes sur ma tête et Siegfried m'a dit : "Maintenant, fermez les yeux."

Sue a dit : "Elle le fait déjà".

Siegfried a regardé l'écran, m'a regardé et m'a demandé : "Comment tu fais ça ?". "Faire quoi ?"

Hal Myers était avec nous et nous a dit : "Fermez les yeux et montrez-leur ce que vous faites avec votre cerveau".

J'ai fermé les yeux et j'ai plongé. J'ai imaginé que j'étais debout sur la terre et qu'un trou dans le sol s'ouvrait à côté de moi. J'ai plongé la tête la première et je suis descendu. Lorsque j'ai atteint le fond, un autre trou s'est ouvert dans la terre, et j'ai plongé dans celui-ci la tête la première, en descendant. J'ai continué à descendre jusqu'à ce qu'on me demande d'ouvrir les yeux. On avait prélevé des échantillons de mon activité cérébrale et Siegfried m'a demandé : "Comment as-tu fait ça ?"

"Faire quoi ?"

Siegfried dit : "Essayons ceci".

Il m'a fait pencher en avant sur ma chaise et a placé un coussin vibrotactile qu'il a appelé "coussin sacré" au creux de mon dos.

J'ai eu un orgasme immédiat, spontané et délicieux.

Je suis devenue rouge vif et je leur ai parlé de mon orgasme, en leur disant qu'il n'était pas courant que je le ressente en étant assise, droite et habillée, dans une pièce remplie de gens. C'était très agréable, étrange et un peu gênant.

Le lendemain matin, Siegfried m'a invité à faire une longue promenade et à discuter. Il était physicien. Il travaillait dans l'industrie de la défense lorsque sa femme a découvert le neurofeedback. Son fils aîné était sujet à des crises d'épilepsie et le neurofeedback a permis de les réduire. Il a quitté la sécurité d'un emploi gouvernemental et est devenu un développeur de technologies de pointe dans le domaine des machines mentales. Sa femme était une

Les chercheurs de l'Université d'Ottawa sont des collaborateurs qui travaillent cliniquement avec la technologie et qui rapportent des récits de miracles et d'émerveillements. L'histoire personnelle qui les a amenés à travailler dans ce domaine est poignante (Othmer, 2013), leur technologie était plus attrayante pour mes sens que la plupart des autres machines.

Mon système de biofeedback préféré pour "comprendre" était le Mind Mirror de Maxwell Cade. Anna Wise a présenté son équipe Mind Mirror lors de la conférence de Key West en 1995. J'avais lu des articles à ce sujet des années plus tôt, ainsi que sur la capacité de démontrer les interactions entre les deux côtés du cerveau sur le même écran. Elle est décédée avant que je puisse passer du temps avec elle pour apprendre à travailler avec sa technologie.

Lorsque je suis entrée dans le monde universitaire, je prévoyais de terminer un programme de doctorat en sept ans. J'ai rencontré mon deuxième mari, David, au cours du deuxième semestre de ma formation universitaire. En me lançant latéralement dans une histoire d'amour, au lieu de faire tenir mon diplôme de quatre ans dans un plan de deux ans, j'ai mis trois ans à le faire. L'amour et le mariage m'ont entraînée latéralement dans un voyage universitaire de seize ans. Un petit détour après l'autre m'a placée au bon endroit pour que toutes mes données d'archives soient effacées par une catastrophe naturelle, l'ouragan Wilma. Lorsque mon mari bien-aimé a été déployé pour ce qui était censé être son dernier lieu d'affectation difficile, les expéditeurs militaires ont déplacé toutes mes données sur le sol du garage trois jours avant que Wilma ne provoque une onde de tempête sur l'île, sous notre maison et à travers le garage, en octobre 2005. Ce qui devait être une évaluation qualitative de cette luxueuse décennie de pratique privée pour ma thèse de doctorat a été anéanti par l'onde de tempête. Je pensais que ces documents étaient en sécurité dans le placard du deuxième étage.

Un mois plus tard, les portes du garage étaient encore trop imbibées d'eau pour s'ouvrir. L'un des hommes de la base a proposé de passer par une fenêtre et de découper une nouvelle porte dans le mur afin que nous puissions transporter le contenu du garage jusqu'au bord du trottoir pour qu'il soit ramassé par la FEMA. C'est alors que j'ai découvert, sur le sol du garage, les boîtes contenant mes enregistrements audio et vidéo, couverts de saleté, de boue, d'algues et de poissons séchés. J'ai pleuré pendant cinq minutes, mon projet à long terme de laisser des archives pour mes

histoires d'hypnose s'étant envolé. Les preuves anecdotiques, telles que celles contenues dans la compilation d'articles de ce livre, n'ont pas le même poids pour une étude scientifique. Mais ma maison était sèche, alors que tant de maisons sur l'île ont été détruites.

Je soutiens l'idée que je suis au bon moment pour faire ce que je suis venu faire. J'avais besoin d'un nouveau sujet de thèse.

Je savais quels types de résultats je pouvais attendre de l'hypnose chez les vétérans, tous ces dossiers avaient disparu et j'étais limité dans le temps. Je ne m'attendais pas à ce qu'un comité de thèse s'intéresse au phénomène spirituel que je rencontre souvent chez cette clientèle particulière. J'ai dû trouver un autre sujet. J'ai d'abord étudié le programme de jonglerie de la ville, appris à jongler avec les collégiens, exploré les mesures qui seraient utiles pour une étude de recherche sur l'impact de la jonglerie sur la croissance et le développement de l'être humain. Le choc bilatéral des balles de jonglage, le mouvement des yeux d'un côté à l'autre, le suivi du vol des balles dans les mouvements en huit. Serait-ce de la compréhension de l'écrit ? Les visites aux directeurs d'école (ou leur réduction) ?

J'ai apporté des balles de jonglage à une conférence où j'avais l'intention de recruter un comité de thèse. J'avais trouvé le président et le statisticien, j'avais besoin d'un membre supplémentaire, et puis j'ai assisté à la présentation d'un ancien Marine. Il parlait du tsunami de vétérans rentrant chez eux avec le syndrome de stress post-traumatique (SSPT). Les difficultés qu'ils rencontrent. Mon père a été prisonnier de guerre. Mon frère était dans l'armée américaine. Mon second mari était PJ de l'USAF. J'ai rangé mes balles de jonglage, j'ai passé quelques coups de fil à des spécialistes du neurofeedback et j'ai changé de sujet. J'ai réuni un comité de thèse et un comité d'examen interne (IRB) qui ont approuvé l'utilisation de la méthode et de la technologie Othmer pour étudier si les critères d'hyperexcitation de l'état de stress post-traumatique (ESPT) pouvaient être réduits ou éliminés grâce à l'entraînement par neurofeedback.

Le Neurofeedback (NF) est autorisé par la FDA comme dispositif médical pour réduire le stress. Le stress est un puissant facteur d'altération de la santé, l'antidote étant d'apprendre à se détendre. Le neurofeedback est une "méditation occidentalisée sous stéroïdes, avec un retour d'information immédiat pour savoir si elle est bien faite ou non...". Il n'est pas nécessaire de passer toute une vie au sommet d'une montagne pour prendre conscience et contrôler ses états internes" (Siegfried Othmer, Clinical Summit, 20 juillet 2013). Basée sur une théorie de l'excitation et de la dysrégulation cérébrale, la formation NF est conçue pour apprendre au système nerveux à se détendre par le jeu.

Des capteurs électroniques sont placés sur la tête pour enregistrer l'activité des ondes

cérébrales. Le cerveau joue à des jeux informatiques avec un retour audio et visuel, un jouet vibrotactile donne des informations sur l'activité cérébrale.

feedback kinesthésique, "regarde maman, pas de mains". Le rétablissement d'une réaction innée de relaxation devrait permettre au cerveau de mieux réguler l'état et la santé en général.

Il y a une suggestion directe dans les questions : "Êtes-vous éveillé ou dormez-vous ?" "Clair ou brumeux ?" "Tendu ou détendu ? L'objectif est de rétablir la conscience interne de l'état, et de viser cette délicieuse sensation d'être physiquement détendu, mentalement clair, et pleinement éveillé / alerte, prêt à tout. Les premières séances d'un protocole établi de vingt séances ont pour but de restaurer le sens de soi dans le corps et l'espace, de renforcer et de stabiliser le système nerveux. Un suivi des symptômes par choix forcé permet de placer des électrodes supplémentaires sur la tête en utilisant le système international 10-20 de placement des électrodes.

L'entraînement alpha / thêta (A/T) intervient après que le système nerveux a montré des signes de renforcement tranquille, il est destiné à résoudre les souvenirs traumatiques d'une manière non invasive sans le récit utilisé dans certaines méthodes d'hypnothérapie telles que la régression à la cause. Au lieu de susciter l'abréaction et la catharsis freudiennes, le jeu comportemental du neurofeedback à infrabasse fréquence (ILF) se glisse sous l'esprit conscient et rétablit la capacité du système nerveux à se détendre sans déclencher les concepts freudiens de mécanismes de défense.

L'utilisation de l'entraînement NF pour restaurer les fonctions cérébrales dans un état plus détendu revient à appuyer sur les touches contrôle / alternatif / supprimer d'un ordinateur pour le débloquer. L'utilisation de l'A/T permet un relâchement rapide de la tension résiduelle sans raconter une histoire traumatisante. Cette stratégie réduit la possibilité de retraumatiser le client ou l'étudiant et aide à prévenir les traumatismes secondaires chez le clinicien. L'épuisement du clinicien peut être une indication de traumatisme secondaire. La formation à la NF est une stratégie psychopédagogique amusante et ludique qui impose une contrainte minimale à l'étudiant/client et au clinicien.

Dans l'utilisation post-diplôme de la NF, je ne me limite plus aux simples directives, j'incorpore toutes mes compétences en hypnose lorsque je travaille avec les clients.

J'ai rencontré Hanno Kirk, qui m'a invité à écrire un chapitre pour le livre qu'il créait en tant qu'outil éducatif pour le neurofeedback infralow utilisant la méthode Othmer. J'ai accepté et j'ai publié des chapitres dans la première et la deuxième édition. Au cours de notre collaboration, j'ai appris qu'il avait rendu visite au Dalaï

Lama. Le saint homme lui a demandé s'il était vrai que le neurofeedback était comme la méditation. Oui.

Les esprits occidentaux ne sont pas intéressés par le fait de passer vingt ans à cultiver des pratiques méditatives, comme les moines bouddhistes qui méditent longtemps. Le neurofeedback donne au cerveau un retour d'information quasi immédiat lorsqu'il "fait bien les choses".

Références

- Bounias, M., Laibow, R. E., Stubblebine, A. N., Sandground, H. et Bonaly, A. (2002). EEG-neurobiofeedback treatment of patients with brain injury part 4 : Duration of treatments as a function of both the initial load of clinical symptoms and the rate of rehabilitation. *Journal of Neurotherapy*, 6(1), 23-38.
- Geers, M. (1994). *Hypnotherapy, A Training Manual*. Key West, auteur.
- Othmer, S. et Othmer, B. (2013). *Brian's Legacy*. Woodland Hills, CA : EEG Info.
- Othmer, S. (2008). *Protocol Guide : Pour les cliniciens de Neurofeedback*. (2nd ed.). Woodland Hills, CA : EEGInfo.
- Othmer, S. (2007). *Guide du protocole : Étude de cas : PTSD*. Woodland Hills, CA ; EEG Institute.
- Monica Geers Dahl, 2013. Le Dr Dahl est formatrice en hypnose pour l'IMDHA. Elle fait des démonstrations de "ce qui marche en hypnose" lors de la conférence annuelle et offre des services bénévoles aux vétérans dans le cadre du groupe de bénévoles homecoming4veterans.org. Le Dr Dahl propose gratuitement un protocole NF de vingt séances à un vétéran par mois. Si un vétéran ne remplit pas ce créneau, elle offre le service à une victime de viol, de violence domestique ou criminelle, d'accident ou de catastrophe naturelle.

Chapitre 24 - Être congruent

Au cours de notre formation de premier cycle en développement humain, nous avons étudié les théories des systèmes familiaux dans le cadre du programme d'arts libéraux. Lors d'une formation à l'hypnose en 2020, un étudiant diplômé en santé mentale a déclaré qu'il n'avait étudié que Bowen. Pas Satir ?

Virginia Satir (26 juin 1916 - 10 septembre 1988) était la seule femme impliquée dans le domaine de la thérapie familiale lors de la fondation de la thérapie des systèmes familiaux. Elle faisait partie du groupe de penseurs qui s'est réuni à Esalen, en Californie, à une époque fertile pour le développement de la théorie. Virginia et Milton Erickson sont deux noms dominants étudiés par les fondateurs de la programmation neurolinguistique (PNL), dont Bandler et Grinder.

Ayant remis ma vaste bibliothèque l'année dernière à l'Alliance pour l'Hypnose, je n'avais plus de livres à utiliser comme références, et j'ai donc (avec chagrin) recommencé à acheter des livres. D'accord, je ne suis pas accro aux livres, je suis bibliophile.

Pour mon anniversaire en mars, je me suis offert les Méditations de Virginia Satir éditées par Banmen et Banmen (1991). Au milieu de la lecture de ces merveilleuses méditations (non, elle affirme qu'il ne s'agit pas d'hypnose), j'ai commencé à avoir de belles et légères épiphanies de joie. C'était au moment où mes étudiants et mes cohortes commençaient à manifester de l'anxiété à propos de la quarantaine pendant cette période de grand éveil et d'opportunités de guérison. J'ai demandé à mes étudiants s'ils voulaient participer à la lecture des méditations, en les envoyant sur Whatsapp, afin de concentrer nos esprits sur un point de vue positif.

C'était charmant.

Je me suis ensuite penchée sur d'autres écrits de Virginia Satir, que j'ai parcourus avec délectation. Celui qui me trotte le plus dans la tête est Well-Being Writ Large : The Essential Work of Virginia Satir de Barbara Jo Brothers (2019). Selon Brothers, Virginia a d'abord été ravie d'être étudiée par les développeurs de la PNL, puis elle a été rebutée par le caractère stratégique de ses méthodes, affirmant que le cœur et l'âme avaient été retirés de son travail.

Comme elle a passé beaucoup de temps à voyager dans le monde, à pratiquer des systèmes familiaux selon son modèle de croissance et de développement, elle n'a pas pris le temps d'écrire beaucoup. Son modèle de la graine est basé sur l'idée que nous sommes tous en train de grandir. Idéalement, nous éliminons les obstacles et les inhibitions à la croissance et nous permettons à une graine, ou à un être humain, de suivre un processus naturel de croissance. Parfois, la croissance définie dans la thérapie par la parole traditionnelle est considérée comme inadaptée, alors qu'elle peut être la meilleure réponse qu'un être, ou une graine, puisse avoir aux pressions environnementales qui déforment sa tendance naturelle à la croissance et au développement. Notre objectif est de supprimer les éléments qui inhibent les processus naturels de croissance et de développement d'une personne. Nous pouvons alors prendre du recul et observer l'épanouissement de ce qui attendait intérieurement de s'exprimer, et de ce qui se manifeste extérieurement en se connectant avec les gens dans leur contexte.

Selon Virginia, il y a cinq stratégies de communication à surveiller dans les relations ; quatre sont dysfonctionnelles, une est fonctionnelle. Le modèle de communication fonctionnelle est la congruence ; faire confiance aux ressources intérieures de ce que nous voyons, entendons, sentons, goûtons, touchons, pensons, décidons et choisissons. Les stratégies de communication inadaptées sont la culpabilisation, l'apaisement, le caractère super raisonnable et le manque de pertinence. Si l'on considère les communications du point de vue de vous, de moi et du contexte, il y a trois domaines de valeur à observer. Si je vous estime, si je m'estime, si j'estime le contexte et si je fais confiance à mes sens, nous avons la possibilité d'avoir des interactions congruentes. Si je m'estime, que je te dévalorise et que je valorise notre contexte, j'utiliserai le blâme comme stratégie de communication. Si je te valorise, me dévalorise et valorise notre contexte, j'utiliserai l'apaisement comme stratégie de communication. Le blâme et l'apaisement sont des stratégies de communication complémentaires qui créent un malaise chez les deux parties au fil du temps. Les personnes hyper raisonnables vous dévalorisent, me dévalorisent et valorisent le contexte : "C'est mon travail, je dois le faire (que cela me plaise ou non)". Les communications non pertinentes vous dévalorisent, me dévalorisent et valorisent le contexte, rien ne vaut rien, rien n'a de valeur (avez-vous déjà essayé de tenir une conversation avec quelqu'un qui refuse de rester sur un sujet de valeur mutuelle ?)

À l'issue d'une série de cours d'hypnose en vue d'une certification, un participant a déclaré : "Je pense vraiment que nous sommes magiques."

"Ok. Dites-moi."

Il a expliqué sa perception que nous, en tant qu'hypnotiseurs, avons un pouvoir unique et magique et c'est l'écoute. AHHHHH ! Chaque fois que je donne un cours, j'apprends quelque chose de nouveau. C'est vrai. Nous écoutons attentivement. Nous écoutons non seulement ce qui est dit, mais aussi les messages plus profonds, les sentiments. Nous prêtons attention à ce que nous écoutons. Lorsque nous écoutons nos clients, nous avons la possibilité de les aider à développer leur confiance en soi, leur estime de soi et leur amour-propre. Lorsqu'une personne développe une relation confortable avec elle-même, il est plus facile de développer des relations confortables avec les autres.

Carl Rogers est un humaniste américain qui a utilisé un processus d'écoute active. Il s'agit d'être pleinement présent, pleinement attentif, avec un regard inconditionnel sur la personne qui parle.

En tant qu'hypnothérapeutes, nous savons que nous devons prendre soin de nous-mêmes afin d'être dans les meilleures conditions pour soigner les autres. Être congruent signifie s'estimer soi-même à sa juste valeur, afin de pouvoir estimer les autres à leur juste valeur, et honorer le contexte dans lequel nous interagissons.

Pratiquer l'auto-hypnose ou la méditation au moins une fois par jour est un aspect sain de la vie d'un professionnel qui prodigue des soins à autrui. J'en suis à mon troisième cycle de lecture des méditations de Virginia Satir, et je les partage à nouveau avec des clients et des amis sur Whatsapp.

Références

Banmen, A., & Banmen, J. (1991) Méditations de Virginia Satir : Peace Within, Peace Between, Peace Among. Science and Behavior Books.

Brothers, B. J. (2019). Well Being Writ Large : L'œuvre essentielle de Virginia Satir. Éditions Au-delà des mots.

Satir, V. (1972). Peoplemaking. Science and Behavior Books.

Satir, V. (1988). The New People Making. Science and Behavior Books, 2nd Edition.

Chapitre 25 - Hors du corps de

L'incarnation est une chose que nous considérons normalement comme allant de soi. Une vie humaine incarnée est incarnée, dans la chair. Il y a des choses qui peuvent se produire pour empêcher une personne d'être incarnée. On peut l'entendre dans le langage.

"Je me suis évanoui."

"J'ai été assommé"

Ces phrases sont incomplètes. Elles omettent ce que nous avons perdu de vue ou ce dont nous avons été assommés : le corps.

La perception d'être délogé du corps peut se produire dans diverses situations, telles qu'une altercation physique, la torture, le viol, l'agression, un accident (voiture, terrain de jeu), une forte fièvre, une maladie ou une expérience de mort imminente.

Lorsque Hilda (nom fictif) a subi une rupture d'anévrisme au cerveau, son fils avait trois ans. Ils marchaient sur le trottoir d'un centre-ville très fréquenté, à côté d'une rue très passante. Elle s'est effondrée, a perdu connaissance et n'a pas lâché la main de son enfant. L'équipe de secours a dû lui arracher la main de son fils pour la charger dans l'ambulance. À un certain niveau, elle était encore consciente, une mère protectrice.

Une opération d'urgence du cerveau a permis d'installer un tube pour relier les deux parties intactes du vaisseau sanguin qui s'était rompu, et elle ne s'est pas réveillée. Son mari était désespéré. Il a passé l'année suivante près de son lit d'hôpital, quand il ne travaillait pas ou ne s'occupait pas de leur fils.

Un an après la tragédie, les médecins lui ont dit qu'ils ne pouvaient plus rien faire et lui ont recommandé de la placer dans un établissement de soins de longue durée pour personnes en état végétatif. Il refuse. Il a trouvé un chirurgien prêt à rouvrir la tête d'Hilda. L'os avait été retiré d'une partie du crâne de la taille d'une balle de softball et n'avait pas été remplacé. Le chirurgien a retiré l'épissure et a rapproché les parties intactes de son vaisseau sanguin. Elle s'est réveillée en salle de réveil. Hilda a dû réapprendre à marcher.

Un mois après son retour, j'ai demandé au mari de Hilda l'autorisation de lui rendre visite et de l'interviewer sur son expérience.

Elle m'a demandé si je voulais toucher le côté de sa tête où il n'y avait pas d'os. Non, merci. Je pouvais voir les pulsations dans l'échancrure où son cerveau n'était plus protégé par l'os. Elle m'a dit qu'elle finirait par se faire poser une plaque métallique pour protéger son cerveau. Elle réapprenait à marcher en portant un casque de vélo pour protéger sa tête.

Je lui ai demandé si elle se souvenait de quelque chose de cette époque. Elle a eu l'air perplexe. J'ai demandé plus précisément : "Où êtes-vous allée lorsque votre cerveau a subi l'éclatement d'un vaisseau sanguin ?"

Elle sourit : "Comment se fait-il que personne ne m'ait posé cette question avant vous ?"

"Ce n'est pas scientifique. Ce n'est pas médical. C'est une question de curiosité pour moi. Vous vous souvenez ?"

"Je le fais".

Elle a expliqué qu'elle était restée près de son corps et que sa main était restée accrochée à celle de son fils. La circulation était dense, elle ne voulait pas qu'il se précipite dans la rue et se fasse renverser. Elle se souvient avoir flotté autour de son corps lors de la première intervention chirurgicale. Elle n'est pas revenue dans le corps après cette première opération. Puis elle a commencé à flotter loin du corps. C'était ennuyeux de traîner avec un corps qu'elle ne pouvait pas réintégrer. Elle a commencé à rendre visite à d'autres personnes à l'hôpital. Elle a dit qu'elle pouvait se glisser dans d'autres corps, des nouveau-nés et d'autres personnes dans le coma. Puis elle s'est retrouvée à flotter parmi les étoiles.

"Un jour, je me suis réveillée et j'étais à nouveau Hilda. Je ne sais pas comment j'ai fait."

Dans un article que j'ai écrit il y a quelques années pour l'IMDHA, une expérience similaire de sortie du corps a été rapportée par une victime de torture. Après avoir été battu au point de dire "je me casse", il s'est brusquement retrouvé flottant au plafond de la grange où il était torturé. Il a déclaré avoir regardé son corps brisé, pensant qu'il était mort. Les tortionnaires l'ont laissé partir, et son corps était fonctionnel, mais il ne pouvait pas travailler, jouer avec ses enfants, faire l'amour avec sa femme, manger ou dormir correctement. Lorsqu'on lui a posé la bonne question, "Avez-vous retrouvé votre corps ?", ce médecin a été stupéfait. Au début, il n'a pas

compris ce que je lui demandais, puis il a demandé comment il se faisait que personne ne lui ait jamais posé cette question auparavant.

Ce n'est pas médical. Il n'est pas scientifique. Elle est basée sur mes propres observations, lorsque j'ai été assommé et que je suis revenu dans mon corps. J'ai eu un accident de cour de récréation qui m'a laissé inconscient pendant plus de 30 minutes en quatrième année. J'ai eu des accidents de voiture, et je me suis retrouvé "en vrille". J'ai frôlé des accidents et j'ai eu l'hallucination d'être loin au-dessus de la route, de regarder les véhicules s'approcher les uns des autres, mon corps se trouvait dans l'un de ces véhicules et je me souviens avoir pensé : "Ça va être le bordel. Je vais être comme un insecte craché sur l'avant de cette grosse voiture. Et les voitures vont s'empiler derrière moi. Il faudra beaucoup de temps aux dépanneuses pour sortir les véhicules du pont et atteindre mon corps sur la calandre de cette grosse voiture américaine."

D'une manière ou d'une autre, l'accident ne s'est pas produit, et je me suis retrouvé dans le corps, regardant la voiture passer à côté de moi, à ma grande surprise.

Je me suis retrouvée à flotter au-dessus de mon corps lors d'une opération chirurgicale ou d'un accouchement.

Ce sont mes expériences subjectives qui m'amènent à poser des questions sur les liens entre le corps et le Moi Authentique / l'Ame.

Récemment, j'ai eu l'occasion de travailler avec Angela (nom fictif). Angela a été vendue à des hommes pour des relations sexuelles entre l'âge de 6 et 11 ans contre de l'argent de la drogue.

Angela est maintenant une mère de famille mariée et d'âge moyen qui lutte contre la dépression et l'anxiété dont elle n'arrive pas à se débarrasser. Elle avait suivi des thérapies pendant des années et était parvenue à faire la paix avec ses parents toxicomanes, aujourd'hui décédés. C'est une tante qui l'a sauvée de cette vie. Cette fois-ci, c'est le décès de sa tante qui l'a incitée à suivre une thérapie et Angela s'est retrouvée en proie à la perte et à la détresse.

Nous avons pratiqué la relaxation progressive, la prise de conscience du corps et les suggestions directes : "Je suis en sécurité. Ici et maintenant. En ce moment même."

Nous avons parlé aux pieds et aux jambes, aux mains et aux bras, et au cou avec ces suggestions directes. Angela a trouvé cela utile.

Lors de la séance suivante, Angela a déclaré qu'elle souhaitait pouvoir avoir des relations avec son mari, le père de ses enfants. Il était attentif à ses besoins, respectait ses limites et connaissait son histoire. Elle avait manifestement été

Intime avec lui, elle a donné naissance à ses enfants. Elle n'a jamais pu avoir de relations sexuelles avec lui.

J'ai demandé : "Où êtes-vous par rapport à votre corps ?".

Angela a eu l'air confus, ce qui est une réaction typique à cette question. Elle a demandé des éclaircissements. Je lui ai demandé : "Laissez vos mains me montrer où vous vous trouvez par rapport à votre corps." Elle s'est arrêtée un instant, puis a indiqué qu'elle se trouvait dans la partie supérieure de sa tête.

"Qu'est-ce que ça fait d'être dans sa tête comme ça ?"

Elle a dit qu'il y avait beaucoup de monde. Nous avons passé le reste de la séance à l'étirer jusqu'au bout des doigts et des orteils. J'ai utilisé les métaphores des gants et des chaussettes. Imaginez que vous glissez sur son corps comme vous glissez sur des gants, une chemise, un pantalon, des chaussettes et des chaussures.

Lors de la séance suivante, Angela a raconté qu'elle avait surpris son mari lorsqu'il était rentré du travail le lendemain de notre séance. Elle s'est précipitée sur lui en entrant et l'a embrassé. Une première.

Lors de la séance suivante, Angela raconte qu'elle a acheté une petite tenue pour jouer avec son mari. Celui-ci est à nouveau troublé. Il avait vécu 20 ans en respectant ses limites, en ne l'approchant pas sans son consentement. Ici, elle l'approchait d'une manière flirteuse, amusante et amoureuse, et l'invitait à avoir des relations sexuelles.

Nous avons besoin d'un engagement corporel total pour apprécier et profiter de la vie.

Lorsqu'un organisme chargé de l'application de la loi m'a demandé de l'aider à rappeler le témoignage d'une livreuse de pizza qui avait été enlevée sous la menace d'une arme et violée, il ne cherchait que des informations sur l'auteur de l'infraction. J'ai également abordé la question de son expérience extracorporelle. Elle a rapporté que pendant l'agression, une partie d'elle est allée se cacher derrière un arbre, une autre partie s'est séparée pour se cacher derrière un rocher, une autre partie s'est séparée pour aller flotter dans les nuages et s'éloigner de la douleur, une autre partie s'est cachée derrière sa voiture et n'arrêtait pas de regarder dehors pour voir si le corps n'était pas en train d'être tué. Nous avons dû demander à toutes ces parties perdues,

ces fragments d'elle-même, de revenir dans le corps pour qu'elle puisse cesser de vivre avec un sentiment de blessure traumatique et entamer une guérison.

Les clients qui ont été physiquement abusés, battus, torturés, qui ont eu des problèmes médicaux ou des accidents, peuvent parfois se retrouver déconnectés de leur corps physique d'une manière différente de ce qu'ils ont connu avant l'incident traumatique.

Savoir poser les bonnes questions peut conduire à des réponses positives rapides et au rétablissement de la santé.

Chapitre 26 - Procrastination et Ikigai

La

procrastination.

Qu'est-ce que

la

procrastination

?

Qu'est-ce que cela signifie

pour vous ? Qu'est-ce que

cela signifie pour moi ?

Lorsque je travaille avec des clients, je cherche des modèles, des thèmes. L'année dernière, le thème commun était "c'est ce que c'est". Cette année, j'entends les gens dire une longue litanie de choses qu'ils ponctuent d'un "je ne sais pas". Je ne sais pas fera l'objet d'un autre article.

La procrastination est un domaine qui m'intéresse. L'année dernière, un client est arrivé avec une liste de choses à faire, le numéro 4 étant la procrastination. Lorsqu'un client se présente avec une telle liste d'objectifs, je prends note de la liste complète, puis je demande à la personne sur quoi elle veut travailler en premier. Parfois, le fait de travailler sur une chose permet d'en retirer d'autres de la liste, et les liens sont intéressants. Dans le cas de ce client, nous n'avons pas commencé par travailler sur la procrastination, qui est apparue dans l'ordre présenté, comme le quatrième problème à traiter.

Je trouve utile de demander : "Qu'est-ce que cela signifie pour vous, la procrastination ?".

J'ai récemment lu un article qui proposait l'approche de la fourchette et du couteau, c'est-à-dire de découper un grand projet en petites bouchées de manière à ce que le projet soit digeste. C'est ce que j'appelle le modèle de la pizza. Mangeons-nous toute la pizza en la fourrant dans notre bouche, ou la prenons-nous tranche par

tranche, bouchée par bouchée ? Pour vaincre la procrastination, il faut faire les choses petit à petit. Je trouve que le nettoyage d'une voiture est plus facile si je commence par me dire que je vais nettoyer l'intérieur du pare-brise et essuyer le tableau de bord. Puis je me retrouve sur la boîte à gants. Cela me prépare généralement à terminer le nettoyage de l'intérieur de la voiture, y compris à passer l'aspirateur.

J'ai aussi des listes. Les choses qui ne figurent pas sur la liste A. Ou même la liste B. Ou même la liste C. Quand dois-je les rayer de la liste des choses à faire ? Mon journal a des couleurs de post it qui indiquent les endroits où j'ai fait une liste de choses que je veux faire, de projets et de leurs sous-parties. Avant de consulter les anciennes listes, j'aime dresser une nouvelle liste d'objectifs. Ensuite, je passe en revue les anciennes listes pour voir ce qui a été abandonné, le cas échéant.

Pour moi, le processus de procrastination est une chose organique, le projet n'est pas mûr, le bébé n'est pas prêt à naître, la fleur n'est pas prête à s'ouvrir. Je ne peux pas souffler sur la fleur pour la faire s'ouvrir avant qu'elle ne soit prête. Parfois, j'ai besoin d'une pause de grossesse. Du temps pour contempler, mariner, ruminer, décider. Il y a un processus de développement organique. Il y a un temps de gestation, de mise en jachère. Puis je suis ému. Un flux se produit et je m'engage, je suis poussé à faire quelque chose.

Parfois, la procrastination consiste à ne rien faire. Le cerveau humain est censé passer du temps à faire des choses, à être actif à l'extérieur, et d'autres fois à se reposer, à réfléchir, à se recharger. Le cerveau est TRÈS occupé pendant les périodes où il ne fait rien. Le réseau par défaut est TRÈS occupé lorsque vous ne faites rien.

Lorsque j'enseigne, je fais des pauses de 5 à 10 minutes toutes les 90 minutes. Le cerveau se déplace. De manière réaliste, pour 90 minutes d'activité, je me sens bien avec 90 minutes d'activité. L'équilibre.

Ma vie et ses processus sont comme une pieuvre à plusieurs pattes. À Pâques, je méditais, je priais, je rêvais. Pâques, renaissance, et après ? Je me suis retrouvée à faire une liste de choses / de plans pour des choses que je voulais faire. J'ai été stupéfaite de découvrir que ma pieuvre n'était pas seulement une créature à 8 pattes, mais qu'elle en avait 48 au printemps 2021, qui me tiraient toutes dans des directions différentes. Je ne peux pas tout faire en même temps. Parfois, je termine un projet, qui est terminé, et deux autres repoussent. Parfois, des projets surgissent de nulle part et il faut s'en occuper immédiatement. Parfois, des jambes meurent. Parfois, je termine la traction d'une jambe et la traction d'autres jambes se manifeste spontanément. L'inconfort peut survenir lorsque les pattes de ma pieuvre me tirent simultanément dans différentes directions. Je ne peux pas tout faire tout de suite, et c'est tout ce que j'ai. Parfois, j'ai besoin de ne rien faire, de rester en jachère.

J'aime demander à mes clients "procrastinateurs" : "Travaillez-vous bien sous pression ?" Ils répondent invariablement "oui". "Vous arrive-t-il de ne pas respecter les délais ?" "Non." "Ce n'est donc pas de la procrastination. On dirait que vous vous culpabilisez, que vous vous mettez un fouet mental pour aller plus vite. Je me demande ce qui se passerait si vous arrêtiez d'essayer d'aller plus vite et si vous laissiez les choses ou les projets mûrir de manière plus organique. En prenant le temps de laisser

les choses mûrir, on arrive à les faire".

Un modèle de performance mécanique, avec des échéances et des calendriers serrés, peut susciter un sentiment d'effroi chez une personne organique qui cherche à se conformer à un modèle mécanique.

La procrastination est peut-être un mot utilisé par les personnes ambitieuses pour se reprocher de ne pas "faire" plus, et plus vite.

Une cliente m'a récemment demandé si je pratiquais l'*Ikigai*, car le travail que nous faisons lui en rappelait l'existence. Je l'ignorais et j'ai été ravie de faire des recherches à ce sujet. Votre passion est ce que vous aimez. Votre mission est ce dont le monde a besoin. Votre travail est ce pour quoi vous êtes ou pourriez être payé. Votre vocation est ce pour quoi vous êtes doué. L'une des pratiques de l'*Ikigai* consiste à adopter un rythme de vie plus lent, à mettre l'urgence de côté.

Je pense que la "procrastination" est une méthode verbale abusive pour nous pousser ou pousser les autres à faire les choses plus rapidement, avant que le temps ne soit venu.

Références

Ehm, B. et Löfgren, O. (2020). Le monde secret de l'inaction. University of California Press

Gaines, J. (2 juillet 2022). La philosophie de l'ikigai : 3 exemples sur la recherche d'un but. [Positivepsychology.com](https://www.positivepsychology.com)

Vasandani, M. (12 juin 2018). Ikaigai et l'intersection des objectifs. HG Hotels and Resorts.

Chapitre 27 - PTSD

26 septembre 2012 : Une étude de cas

Bob (ce n'est pas son vrai nom) : Toutes les choses qui restent sur la liste sont plutôt... mineures. Elles ont été éclipsées par les autres.

Moi : Quels trucs ?

Bob : La réaction de sursaut exagérée, l'anxiété, l'agitation, la rage explosive, en comparaison, le reste semble assez mineur. J'ai l'impression d'être un peu pointilleux en parlant de ça. C'est du pinaillage. Ce genre de choses fait partie de la vie. C'est normal.

M : Alors, diriez-vous que vous avez retrouvé une sorte de normalité ?

Bob : Je ne sais pas si j'y suis encore. J'y arrive.

M : Comment vous sentez-vous par rapport à l'expérience que vous avez eue avec cela (Neurofeedback) ?

Bob : Hmmm. Voilà une bonne métaphore pour toi, n'est-ce pas ? Elle me fait prendre conscience de la terreur que subit une larve avant de devenir un papillon... . Ce doit être terrifiant. C'est effrayant.

M : Quelle est la partie la plus effrayante ?

Bob : L'abandon de ce que vous étiez

devenu. M : Vous venez d'utiliser un

langage dissociatif.

Bob : Oui. (Rires) Je ne veux rien savoir de tout

cela. M : Qu'est-ce qui vous a le plus marqué ?

Bob : Ne plus être terrifié.

M : Que ressentez-vous à la place de la terreur ?

Bob : (Grand sig.) Hum (longue pause) faire à nouveau partie de la

communauté. M : Y a-t-il autre chose en particulier que vous aimeriez

commenter ?

Bob : Je ne sais pas, posez une autre question

perspicace. M : C'était assez vague, n'est-ce pas ?

Bob : C'était le cas.

M : Eh bien, Monsieur le militaire formé au renseignement, en tant qu'hypnotiseur, je suis formé pour vous poser des questions ouvertes qui sont délibérément vagues afin de rechercher et d'obtenir votre révélation spontanée de ce qui est significatif, pertinent. Je suis délibérément vague pour découvrir ce que vous révéleriez spontanément. De toute évidence, vous avez été formé à ne répondre qu'aux questions posées et à éviter de révéler toute information latérale supplémentaire qui pourrait être pertinente, mais que je ne connais pas assez pour vous demander. Votre formation militaire est donc excellente pour ce travail, et cette sélection mentale rigoureuse peut rendre difficile l'établissement de relations intimes saines et spontanées. La révélation fait partie de la vulnérabilité. Être vulnérable ne signifie pas être tué dans un contexte civil, cela signifie être ouvert, expressif, spontané, authentique, réel. Certaines personnes considèrent la vulnérabilité comme une faiblesse à exploiter. Dans les situations de prédation, elle peut vous faire tuer, et lorsque vous avez de la force et des compétences, vous pouvez faire face aux prédateurs de manière efficace. Lorsque vous êtes fort, vous pouvez être vulnérable, montrer votre gorge et votre ventre, en sachant que vous pouvez faire face aux hostiles, et les gens attachants s'approcheront et s'engageront plus pleinement. S'ouvrir aux autres, se sentir vulnérable, peut vous permettre d'établir une plus grande créativité avec ceux qui vous entourent. La vulnérabilité dans un contexte civil ne signifie pas toujours que vous allez vous faire tuer, contrairement aux scènes que vous m'avez décrites dans votre récit sur les images qui reviennent pour vous, vos souvenirs répétitifs du temps où vous étiez au service de notre nation.

Bob : Vulnérable, je ne peux pas. Je peux vous donner des informations pertinentes. Cela touche une corde sensible chez moi. Pertinent (longue pause), pour en venir aux choses sérieuses, si vous avez subi beaucoup de traumatismes, je n'ai aucun moyen de vous expliquer que vous devriez faire cela. Je ne peux pas vous convaincre. Essentiellement, vous devez vous asseoir sur la chaise.

M : Être suffisamment motivé pour se

présenter. Bob : C'est tout.

Dans la méthode de neurofeedback que nous avons utilisée pour aider Bob à faire face à son combat de 20 ans contre le stress post-traumatique, nous nous sommes engagés à suivre 20 séances d'entraînement standardisées, plus l'admission et le QIKtest pour évaluer le fonctionnement du système nerveux avant et après l'entraînement. Toutes les cinq séances, nous avons recueilli des auto-évaluations de 151 symptômes qui ont été signalés comme étant résolus ou dont la gravité a été réduite grâce à l'entraînement par neurofeedback. Cela comprend 149 symptômes définis par les développeurs de la technologie que j'ai achetée et que j'utilise, et deux des critères d'hyperexcitation du SSPT (DSM-IV-TR) qui n'étaient pas inclus dans la liste existante de suivi des symptômes.

Il existe sept catégories de symptômes (sommeil, attention et apprentissage, sensoriel, comportement, émotionnel, physique, douleur) et une catégorie ouverte dans laquelle le client peut définir lui-même les symptômes qu'il ressent comme pertinents dans sa situation. L'entretien dure entre 2,5 et 3 heures. Le premier balayage de données comprend des données démographiques, puis un modèle de choix forcé avec des réponses oui/non. Une mesure de la validité interne de l'autodéclaration de la personne est effectuée à l'aide de la liste de suivi des symptômes à choix forcé papier/crayon suivante, en utilisant des mesures de type Likert de 0 à 10 ; 0 étant aucun problème et 10 étant un gros problème. La deuxième mesure peut prendre à peine 8 minutes, et aussi longtemps que le patient peut se dire "eh bien, cela dépend", ce qui m'indique que la personne a un symptôme dont la gravité va et vient. Dans ces cas-là, nous avons noté "t/d" (cela dépend) et une fourchette (c'est-à-dire 0-7). J'ai utilisé le chiffre le plus élevé de la feuille de calcul Excel pour les diagrammes à barres utilisés pour la comparaison continue des rapports au cours de la formation. L'emplacement de la sonde dans le neurofeedback et la fréquence des récompenses sont déterminés par les symptômes déclarés par le patient.

Les données quantitatives concernant l'attention, le contrôle des impulsions, la vitesse de réponse et la cohérence de la réponse sont recueillies à l'aide d'un appareil informatisé portatif appelé QIKtest. Il s'agit d'appuyer sur un bouton pour la cible et de ne pas appuyer sur un bouton pour la non-cible. L'appareil se branche sur un ordinateur équipé d'un logiciel, ce qui permet d'effectuer un pré-test de 3 minutes pour éliminer la courbe d'apprentissage, puis un test de 22 minutes sur la réponse du système nerveux aux stimuli. Les résultats sont transmis électroniquement à une base

de données existante où un rapport est généré pour comparer le client.

à une personne de ce sexe et de cette tranche d'âge. Cette mesure est répétée après 20 séances de formation au neurofeedback afin de fournir des mesures quantitatives de l'efficacité de la formation.

J'utilise la méthode Othmer. La première moitié de l'entraînement au neurofeedback porte sur les critères d'hyperexcitation en utilisant des fréquences de récompense appelées infralow (ILF, inférieures à 0,01 Hz). Une majorité de personnes réagit bien à ces fréquences de récompense, une minorité ne le fait pas, ce qui fait l'objet d'un autre article. Les dix premières séances se concentrent sur le renforcement et la stabilisation du système nerveux avec des dérivations sur les lobes temporaux (spécifiquement T3-T4 dans le système 10/20) et la restauration de la conscience de sa place dans le monde, de sa place dans le corps avec des dérivations sur le côté droit des lobes temporaux et pariétaux (T4-P4). D'autres sites d'implantation de sondes sont ciblés en fonction des symptômes déclarés et des objectifs du client. Un guide de protocole avec un arbre de décision utile fournit une stratégie pour le placement des sondes.

Mes nombreuses années de pratique privée en tant qu'hypnothérapeute sont appliquées de manière limitée sous forme de suggestions directes au cours de la plupart des séances de neurofeedback. Je m'adresse très spécifiquement à la régulation de l'état physiologique, et à la personne pour qu'elle devienne consciente et capable d'articuler : "Êtes-vous éveillé ou endormi ? ... Clair ou brumeux ? . . Tendue ou détendue ?" L'objectif de la formation est de renforcer et de stabiliser le système nerveux dans un état de reconnaissance et de maintien de la sensation d'éveil, de clarté mentale et de détente.

Après une dizaine de séances, nous utilisons un protocole alpha / thêta (PZ, 7 et 10 Hz) qui est proposé pour résoudre les souvenirs émotionnellement traumatisants sans la décharge émotionnelle de l'abréaction et de la catharsis traditionnelles. L'entraînement alpha / thêta a été proposé pour la première fois pour traiter les problèmes d'alcoolisme lorsque Eugene Peniston a fait part de ses découvertes à ses collègues du neurofeedback. Ces derniers l'ont remarqué et ont insisté sur le fait qu'il n'avait pas guéri l'alcoolisme, mais qu'il avait résolu le syndrome de stress post-traumatique (SSPT). L'approche pragmatique d'Eugene Peniston était la suivante : "Je suis d'accord. Quelqu'un veut-il faire des études de suivi ?" Paul Kulkosky a effectué des recherches de suivi avec lui. Les mêmes résultats sont excellents. Ces résultats de

recherche n'ont pas obtenu le soutien de l'AV, bien que les travaux originaux aient été réalisés dans un contexte d'AV. La méthode alpha / thêta est unique en ce sens qu'elle évite au client et au clinicien d'être exposés à un stress émotionnel supplémentaire et qu'elle réduit la possibilité d'un traumatisme secondaire.

Les dix dernières séances de neurofeedback peuvent être nécessaires pour traiter les problèmes de sous-excitation qui apparaissent lorsque l'hyperexcitation se calme et que le système nerveux apprend à fonctionner d'une manière moins réactive. La durée totale de la formation selon cette méthode est d'environ 23 heures. Pour une personne vivant à proximité, des séances deux fois par semaine permettent une transition lente et en douceur. Le protocole complet est achevé en 10 semaines. Une séance par semaine semble moins propice à l'observation des effets résiduels et progressifs. Pour une personne vivant à distance, le processus psycho-éducatif peut être absorbé en 2 semaines, deux fois par jour avec une heure de repos entre les séances, et un week-end de repos.

Le neurofeedback vise à réduire le stress par le biais d'exercices psycho-éducatifs permettant de chronométrer l'activité du système nerveux. Lorsque le système nerveux explore, atteint et pratique l'éveil, la clarté et la détente, de nombreux symptômes apparemment insolubles disparaissent.

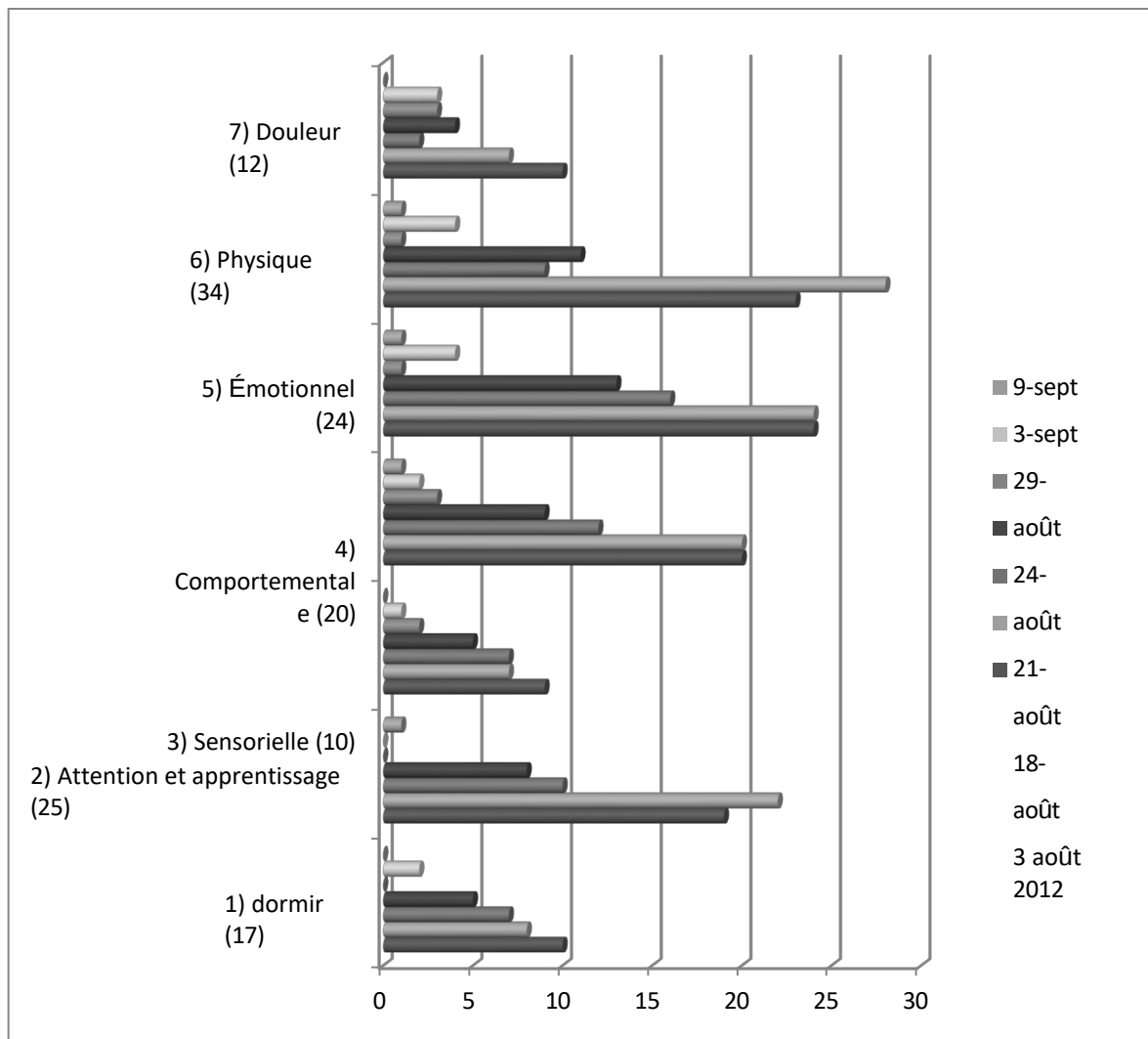
Dans l'histogramme suivant, un ancien combattant d'une quarantaine d'années a accepté le neurofeedback dans le cadre du programme Homecoming4Veterans. Son cas révèle l'impact typique du neurofeedback en tant que processus psycho-éducatif utile pour restaurer un équilibre plus sain du système nerveux pour les humains qui ont besoin de réduire le stress. Les données ont été collectées lors de l'admission le 3 août 2012. L'entraînement au Neurofeedback a eu lieu du 13 au 29 août 2012. Le 3 septembre, nous avons recueilli des données et Bob a demandé 5 séances supplémentaires dans le cadre de la recherche continue d'une fréquence de récompense optimale. Bien que nous n'ayons pas réussi à identifier un état stable de récompense optimale au cours des 20 séances initialement prévues, l'entraînement à l'état transitoire nous a tout de même permis d'obtenir des changements quantitatifs et qualitatifs dans le fonctionnement de Bob pour le mieux. Avec 115 symptômes initiaux, à la fin des 25 séances, il ne restait plus que 4 symptômes signalés. Bob a déclaré qu'il était devenu très pointilleux à ce moment-là, soulignant les petits détails. Il a également montré une légère augmentation du nombre de symptômes au cours de la première semaine suivant son programme d'entraînement accéléré.

Entre le 21 et le 24 août, nous avons utilisé le protocole Alpha-Theta, qui est censé résoudre les problèmes traumatiques sans la narration complète, l'abréaction et la catharsis de la thérapie par la parole. Les symptômes rapportés par Bob reflètent la

réaction typique d'un combattant.

des vétérans à l'entraînement au neurofeedback, une réduction ou une élimination des symptômes de stress post-traumatique, et une reprise du lien avec la communauté.

	8/3	8/18	8/21	8/24	8/29	9/3	9/9
1 Sommeil (17 numéros)	10	8	7	5	0	2	0
2 Attention et apprentissage (25)	19	22	10	8	0	0	1
3 Sensorielle (10)	9	7	7	5	2	1	0
4 Comportementale (20)	20	20	12	9	3	2	1
5 Émotionnel (24)	24	24	16	13	1	4	1
6 Physique (34)	23	28	9	11	1	4	1
7 Douleur (12)	10	7	2	4	3	3	0
Total :	115	116	63	55	10	16	4



Le neurofeedback vise à réduire le stress par le biais d'exercices psycho-éducatifs permettant de chronométrer l'activité du système nerveux. Lorsque le système nerveux explore, atteint et pratique l'éveil, la clarté et la détente, de nombreux symptômes apparemment insolubles disparaissent.

Monica Geers Dahl, Ed.D., est membre de l'IMDHA et de l'IACT depuis plus de vingt ans. "Ces organisations sont des lieux merveilleux qui rassemblent des esprits divers dans un discours ouvert sur ce que signifie être un être humain illimité par la formation sociale et familiale qui cible l'utilisation humaine dans son contexte, plutôt que la créativité intrinsèque du potentiel humain."

Chapitre 28 - SSPT : Appel à servir.

Introduction

Cet article est le premier d'une série explorant les stratégies psychoéducatives utiles pour travailler avec les vétérans afin de réduire ou d'éliminer les symptômes connus sous le nom de syndrome de stress post-traumatique (SSPT). Il retrace mon parcours vers la pratique privée en tant qu'hypnothérapeute. Le deuxième article décrit mon entrée dans le neurofeedback en tant que clinicien chercheur, et inclut des références aux deux éditions d'un livre compilé par l'éditeur Hanno Kirk (obtenir des citations) dans lequel deux présentations de cas sont utilisées pour illustrer les progrès et la croissance post-traumatique qui est possible. Le troisième article présente des méthodes spirituelles utiles dans le travail avec les vétérans.

L'appel

Mon père, Franz, a combattu pour Hitler. C'était vers la fin de la guerre et il avait 15 ans. Il a eu une intuition et s'est engagé dans la Kriegsmarine la veille du jour où l'armée est arrivée et a pris le reste des garçons de ferme. Ses amis d'enfance sont morts au combat et de faim à Stalingrad. Le navire sur lequel il était garçon de cabine a été torpillé et a coulé. Il a nagé dans l'Atlantique Nord pendant 24 heures avant d'être récupéré par un navire de pêche français. Il a été prisonnier de guerre par les Français pendant trois ans après la fin de la guerre, participant à la reconstruction de la France. C'est dans un camp de prisonniers de guerre qu'il a connu sa poussée de croissance, passant d'un mètre quatre-vingt-dix et d'un poids de 120 livres à un mètre quatre-vingt-dix et un poids de 120 livres. Il dit que l'une des raisons pour lesquelles il a pu survivre au camp est qu'il pouvait atteindre les insectes et les brindilles à l'extérieur des barbelés que les garçons ayant des bras plus petits ne pouvaient pas atteindre.

J'ai été élevé dans la maison d'un homme que je peux maintenant identifier comme souffrant des effets de son expérience de la Seconde Guerre mondiale : migraines, cauchemars, effet de surprise exagéré, difficulté à établir des liens émotionnels avec les autres. Je lui ai demandé comment se passait la vie dans le camp au moment de la puberté. Il y a eu une longue pause avant qu'il ne dise : "Nous ne parlions pas des filles. Nous n'étions pas motivés par ce genre de choses. Nous parlions de la nourriture que nous aurions

nos mères et nos grands-mères cuisinaient pour nous si nous arrivions à rentrer à la maison en vie, et qu'elles étaient encore en vie".

Je m'étais promis de ne jamais épouser un militaire. J'ai rompu cette promesse en épousant mon second mari, un parachutiste de l'USAF, 1,80 m, 90 kg, cheveux blonds, yeux bleus, d'origine norvégienne. Il était une version plus jeune et plus mince de mon père. Freud avait raison, nous épousons nos parents.

Lorsque mes parents ont divorcé parce que ma mère avait osé postuler et être acceptée dans un programme d'infirmières à l'université du Michigan, l'éducation de la communauté agricole catholique blanche du mariage de mes parents a cédé la place à un quartier d'aide sociale noire à Ann Arbor. Nous avons emménagé dans une maison de ville située dans un nouveau quartier, juste en face d'une école primaire et d'un collège. Il y avait un terrain de jeu, une zone boisée non exploitée et des terres agricoles en jachère. Ma mère pouvait se tenir à la fenêtre de la cuisine pour nous voir marcher jusqu'à l'école, jouer pendant les pauses et rentrer à la maison. Ce n'est pas qu'elle était souvent là, car elle avait deux emplois et un programme d'études à temps plein.

À l'époque où ma mère enseignait à l'université, mon frère aîné était devenu une figure emblématique du long voile de traumatisme qui peut suivre les enfants d'hommes traumatisés par la guerre. Jose da Silva faisait le tour des campus avec Silva Mind Control. Les méthodes étaient destinées à la formation universitaire, personnelle et professionnelle de haut niveau. Mon frère avait des problèmes avec la justice et d'autres enfants. Ma mère l'a inscrit aux arts martiaux et aux cours Silva pour tenter d'exploiter efficacement son intelligence et son énergie. J'étais la petite sœur la plus difficile qui lisait toute la littérature du programme de Jose da Silva qui arrivait à la maison. Je pratiquais tout ce que je lisais, je vivais des expériences d'expansion de l'esprit, toutes positives. C'est ainsi que j'ai découvert l'auto-hypnose et les merveilles qui attendent tout être humain désireux d'apprendre à utiliser son esprit d'une certaine manière.

Mon éducation catholique a pris fin avec le divorce de mes parents, et les méthodes Silva ont produit un système de valeurs viable sur la façon de fonctionner de manière créative en tant qu'être humain productif. J'étais déjà imprégné du modèle occidental de la productivité comme idéal à atteindre. Les idées de santé innée, de

manifestation, de co-création, d'unité avec quelque chose de très intelligent, capable de s'ouvrir et de recevoir, d'intelligence intérieure, de sagesse, de créativité, de guérison, toutes ces idées étaient ancrées dans ma vie vers la fin de l' cole primaire.

L'athéisme est apparu à la suite du divorce de ma famille. Mon athéisme, qui est apparu à la suite du divorce de mes parents (comment un dieu peut-il être cruel au point de permettre à un père de demander à l'église de déclarer son mariage annulé et ses enfants bâtards afin qu'il puisse reprendre la communion ? Il y avait quelque chose, mais je n'arrivais pas à l'exprimer en tant que Dieu. Pas le Dieu de ma petite enfance catholique.

Je suis retourné chez mon père, dans une communauté rurale, pour une partie de mes études secondaires. Les troubles raciaux et la violence entre Noirs et Blancs augmentaient dans le système scolaire d'Ann Arbor. Les émeutes et les combats ne m'attiraient pas, j'étais appelé à vivre et à étudier dans un environnement non violent. Le comportement délinquant de mon frère lui a valu plus d'une visite au tribunal. Finalement, un juge lui a proposé une peine de prison imminente ou l'armée américaine. Mon frère était au Panama où il s'entraînait dans la jungle au moment où j'essayais de traverser le Darien en 1976, et nous ne le savions pas à l'époque.

Mon frère a passé son temps militaire après le camp d'entraînement en Corée, où il a donné un coup de poing à un officier. L'officier a été rétrogradé pour avoir provoqué un simple soldat, et mon frère a été réformé.

Comme j'étais un bâtard aux yeux de l'Église, les deux ans et demi de lycée dans la belle maison de mon père au bord du lac m'ont donné la liberté de poursuivre mes pratiques méditatives. J'étais libre de me promener dans la réserve naturelle adjacente au lac. Au cours de ces années, j'ai commencé à cristalliser un sentiment d'identité et des valeurs que je pouvais articuler. Je suis un moniste spirituel, un animiste, ce qui signifie que je pense que la nature est consciente et que j'en fais partie. Nous ne faisons qu'un. Si nous sommes à l'écoute, nous pouvons entendre les pensées des autres, sentir les besoins des autres, nous servir les uns les autres avec gentillesse. J'étais plus libre le dimanche matin, lorsque mon père et sa seconde épouse allaient à l'église. J'aimais ma liberté.

Après le lycée, j'ai pris conscience que mon temps libre était consacré à aider les autres dans le besoin. Je ne pouvais pas m'en empêcher, c'était toujours présent, un appel à l'aide dans le monde qui m'entourait. Je n'étais pas marié, je n'avais pas d'enfants, mes méthodes de pouvoir de l'esprit étaient utiles et la nouvelle s'est répandue. Cela s'est poursuivi jusqu'au milieu de la vingtaine, lorsque j'ai réalisé que

pour avoir du temps libre pour me reposer et me détendre, je devais me mettre au service des autres en tant qu'occupation et gagner ma vie de cette manière.

L'entrée dans le domaine de l'hypnothérapie en tant que professionnel dans un cabinet privé a été un processus de transformation. L'hypnose de base a été une expérience de quatre week-ends et de 100 heures en 1985 à Omni Hypnosis à Ft. Lauderdale. Gerry Kein et le révérend Jack Mason ont été mes premiers instructeurs de certification pour l'American Council of Hypnotist Examiners (ACHE). J'ai connu ma première régression de vie incrémentielle dans le cours d'hypnose de base de Gerry Kein, lorsqu'il m'a demandé un sujet de démonstration pour ce qu'il allait enseigner dans le cours intermédiaire. Avec les conseils de Gerry, j'ai fait une régression incrémentale, cette expérience délicieuse qui consiste à se souvenir, à revenir dans mon esprit à différents âges de la vie à l'école. Quelle surprise de regarder autour de moi dans ma mémoire et de voir tous mes anciens camarades de classe de l'école publique, puis de l'école catholique. Puis quelque chose a changé, je n'étais plus moi, la femme caucasienne. Les paupières fermées, mes yeux intérieurs étaient ouverts et les images que je percevais avaient leur propre vie. Je semblais avoir la peau foncée et j'étais beaucoup plus petite que mon corps de femme caucasienne germano-américaine adulte.

Gerry a quitté la salle pour aller chercher le révérend Jack, qui était responsable de cette partie de notre éducation.

Jack m'a parlé de la possibilité de traverser d'autres vies grâce à l'hypnose. Je découvrais que ces types de phénomènes spirituels sont des possibilités toujours présentes dans les séances d'hypnose, des expériences transformatrices remplies de sens subjectif. Cela ne correspondait pas à ma conception du paradis, de l'enfer et du purgatoire, et je n'étais même pas catholique pratiquante après le divorce de mes parents.

J'étais coincé, c'est le terme technique, "coincé" !

La base culturelle ancrée dans mes huit premières années de vie a fermement encadré ma vision du monde spirituel. Mes expériences subjectives remettaient en question ces anciennes hypothèses. Le révérend Jack m'a orienté vers le travail d'Irene Hickman (1985) et Jerry Kein m'a orienté vers les enregistrements audio de Dave Elman (1964) afin d'élargir ma compréhension de ce qui fonctionne en matière d'hypnose.

Les deux premières années de ma pratique privée, tous mes clients présentaient un phénomène de vie antérieure. Tous. Je n'y croyais pas. J'ai appris à

me laisser guider par mes clients. Ils manifestaient des phénomènes qui n'avaient aucun sens pour moi et qui étaient parfaitement logiques pour eux. Ils m'ont beaucoup appris, tout ce que je sais

sur ce qui fonctionnait dans l'hypnose au cours de ces premières années. Je devais sortir de mon propre chemin et témoigner.

Mind Probe Hypnosis (Hickman, 1985) était mon manuel, "Aller à la cause du problème". La méthode de Hickman appuyait mon hypothèse de base selon laquelle chaque personne possède une étincelle d'intelligence, une sagesse innée. Cette hypothèse s'accompagne de l'idée que la personne en face de moi est un être très intelligent qui possède déjà une sagesse et une compréhension de l'endroit où elle est coincée et de ce dont elle a besoin pour se sentir mieux. J'ai d'abord étudié auprès d'hypnotiseurs qui prétendaient savoir ce qui fonctionne, puis j'ai pratiqué ces méthodes avec des clients qui ont vérifié ou infirmé les affirmations des formateurs en hypnose.

Après deux ans de récits émergents de clients impliquant de multiples incarnations, je me suis retrouvée au sanctuaire de Sainte-Marie, un cierge à la main, l'allumant en priant : "Cher Dieu, je ne comprends pas ces histoires de vies antérieures, mais ça marche, alors je les accepte comme valides et significatives." Mon acceptation d'une chose sur laquelle je n'avais aucun contrôle, si ce n'est un peu de mécanisme de direction pour un bénéfice thérapeutique, a mis fin à cette expérience d'apprentissage transformatrice. À ce moment-là, j'étais connue comme la personne qui s'occupait des vies antérieures en ville. Quelle déception pour les personnes en quête d'un voyage multi-incarnationnel lorsqu'elles se présentaient à un rendez-vous, que nous provoquions une transe, que je leur disais "Allez à la cause de votre problème" et qu'elles se rendaient à une expérience vécue au début de leur vie, in utero, et qu'il n'y avait plus de vies antérieures. La troisième année de pratique privée a apporté un groupe de femmes battues, et c'est une autre histoire.

Un autre changement en 1987 a été l'évolution ponctuelle du développement des compétences en hypnothérapie suite à la conférence de l'ACHE en février. C'était la première conférence annuelle de Mark Gilboyne, et j'ai eu l'occasion de rencontrer des hypnotiseurs dynamiques qui se réunissaient pour partager leur sagesse sous l'égide de la présence charismatique de Gilboyne. Comme il n'avait pas assez de personnel pour gérer le nombre de participants, je me suis portée volontaire pour aider son assistante, Pat Barton, à s'occuper des inscriptions. J'ai pu rencontrer la plupart des participants lors de leur passage à l'inscription. Quel honneur ! Je dois une grande partie de ce que je fais aujourd'hui à Mark Gilboyne, Ormond McGill, Charles Tebbetts,

Winifred Lucas et Peter Siegel. J'ai rencontré de jeunes et dynamiques éducateurs en hypnothérapie, Roy Hunter et George Bien.

Les collègues de Gilboyne ont tous affirmé l'habitude de prêter attention à ce que la personne dit dans les premières minutes de l'entretien. Gilboyne m'a enseigné le simple test interne de validité du rapport initial du client. Susciter une réponse hypnotique, l'approfondir idéalement jusqu'au somnambulisme, demander : "Pourquoi êtes-vous vraiment ici ?" Tous les praticiens de l'ACHE m'ont affirmé que mon travail consiste à inspirer l'autre personne pour qu'elle se réapproprie sa sagesse innée, qu'elle se réautorise de l'intérieur.

Lors de sa première conférence, Gilboyne a demandé au groupe d'hypnotiseurs : "Y a-t-il quelqu'un ici qui n'a pas fait l'expérience de l'hypnose et qui pratique l'hypnothérapie avec des clients ?". Deux mains se sont levées. Gilboyne a dit : "Assurez-vous de vivre une expérience hypnotique avant de partir ce week-end." Je les ai rattrapés tous les deux, j'ai utilisé la technique des deux doigts d'Elman, et tous les deux ont été de bons sujets. Gilboyne observait la scène depuis l'autre côté du couloir, ce qui l'a amené à m'accorder une bourse d'initiative. Il l'appelait la "fièvre de l'hypnose". Cet été-là, j'ai passé un mois avec lui à Glendale, en Californie. Mon compagnon d'étude était John Kalec, le cas du bègue de Chicago (Miracles on Demand, première édition, Charles Tebbetts, 1987). Kalec avait recommencé à bégayer et le suivi de son cas était doux, poignant et attachant.

Les déjeuners avec Gilboyne étaient toujours instructifs. Une fois, il m'a demandé : "Qu'est-ce qui est le plus important pour vous ? L'argent, le pouvoir, l'amour ou la reconnaissance ?" J'ai réfléchi pendant plusieurs bouchées avant de demander : "Et le bonheur ?" Il m'a répondu : "Le bonheur n'existe pas. On ne peut pas le mettre dans une brouette, on ne peut pas le peser ou le mesurer. Le bonheur est un sous-produit qui survient lorsque vous faites ce que vous voulez faire".

De retour chez moi, j'ai présenté la théorie de Gilboyne sur l'argent, le pouvoir, l'amour et la reconnaissance à un groupe de collègues. Nous nous sommes réunis un an plus tard pour discuter de nos observations de cette théorie sur nos vies personnelles et professionnelles. Nous sommes heureux avec et sans argent, l'argent facilite souvent la vie en améliorant la nourriture, l'environnement de vie et de travail, les vêtements et les possibilités de voyage. Le pouvoir est à double tranchant : il permet de gagner un combat, mais il peut aussi entraîner la perte d'une amitié. La reconnaissance était à double tranchant : elle facilitait les choses au sein de la communauté, mais elle pouvait aussi ralentir la progression d'un point à un autre, avec

l'amabilité des petites villes qui demandent : "Hé, comment vont ta chérie et tes enfants ? L'une de nos cohortes a déclaré : "Sans la santé, je ne suis pas heureux." Nous avons ajouté ce cinquième élément

dans un cadre efficace de ce qui est nécessaire pour reconnaître ces options toujours présentes et la capacité de bonheur, de joie.

Un après-midi, à l'approche de la fin d'un mois de formation en hypnothérapie, j'ai été totalement imprégnée de la fièvre hypnique. Un mois de démonstrations hypnothérapeutiques extraordinaires, de conférences et de pratique, de miracles à la demande, j'ai compris. L'excellence dans le développement humain est une stratégie passionnante pour vivre sa vie personnelle et professionnelle. Gilboyne l'a présentée comme son quotidien et ses travaux m'ont permis de comprendre différemment ce que signifie être appelé à servir. Il se promenait dans l'auditoire et parlait d'un ton direct, s'arrêtant suffisamment longtemps pour claquer mon carnet de notes sur ma main et mon stylo, et me demander : "Pensez-vous que vous allez comprendre toutes mes méthodes ?"

"Chaque fois que tu le feras devant moi, je le ferai."

Je pense que c'est Gilboyne qui a suggéré qu'un tabouret à quatre pieds était utile pour l'équilibre et le bien-être de l'homme : le travail, le jeu, l'amour et le culte.

Gilboyne m'a dit que pendant toute la période où il a travaillé avec l'hypnose, il n'a jamais vu de régression de vie antérieure chez ses clients. Nous avons tous des dons différents. Il m'a insufflé le modèle thérapeutique de la Gestalt de l'un de ses professeurs, Fritz Perls. À l'époque, je n'avais pas réalisé à quel point cette influence était forte dans le travail de Gilboyne. Grâce à ma formation universitaire, je peux maintenant identifier ma propre orientation théorique : Je suis un éclectique / pragmatique, existentiel / humaniste avec un fort cadre de référence Gestalt, et une base de behaviorisme. J'ai été surpris d'apprendre que l'hypnose est considérée comme un outil de la science du comportement, et c'est logique car l'hypnose fonctionne.

Le deuxième blocage que j'ai expérimenté en suivant l'appel de l'hypnose a été de garder mon emploi de jour, chef de bureau dans un cabinet d'avocats, pendant les premières années de ma pratique privée de l'hypnose. J'ai pratiqué la manifestation (Spangler, 1981), mais j'hésitais encore.

Je me trouvais au bord de la corne d'abondance, j'étais ouverte sans avoir un pied dans le "monde réel" du salaire, de l'assurance maladie, des congés payés. Après l'atelier de 1989 sur les Entités et les Attachements chez Irene Hickman, il n'y a pas eu

de retour en arrière. Mes yeux étaient ouverts au monde des esprits, ce n'était plus un phénomène du coin de l'œil.

J'ai laissé tomber la soi-disant sécurité de l'emploi dans un cabinet d'avocats, j'ai oublié l'école de droit et j'ai mis les deux pieds dans le plat.

J'ai commencé à travailler dans mon cabinet privé et je suis depuis lors à mon compte. Je suis au bon endroit au bon moment pour faire tout ce que j'ai à faire. Dans un cours de marketing, on m'a demandé d'où venaient mes clients. Je fais du bon travail ; le reste, c'est du bouche à oreille.

En 1990, j'ai trouvé le chemin de l'Eckerd College grâce à une amie qui prétendait qu'une de ses amies ne pouvait pas être hypnotisée. C'était son massothérapeute, et il était prêt à échanger des séances si je le souhaitais. Oui, bien sûr, laissez-moi le faire. Je n'avais jamais rencontré une personne dont je ne pouvais pas obtenir une réponse hypnotique. Tom West était un élève d'Ida Rolf ; nous avons joué à pile ou face pour déterminer qui aurait la première séance. J'ai gagné. Je pensais à tort que le Rolfing serait quelque chose de doux, comme un massage cranio-sacré, et j'ai demandé à ce que l'on me donne le luxe de me masser APRÈS qu'il ait expérimenté l'hypnose. C'est une histoire en soi.

Tom m'a recruté à l'Eckerd College pendant quatre ans parce qu'il affirmait que personne ne pratiquait l'hypnose comme je le faisais. J'avais étudié avec les meilleurs noms que je pouvais trouver dans le domaine en dehors du monde universitaire, j'avais appliqué ce que j'avais appris, ce que mes clients avaient démontré et qui fonctionnait grâce à l'application de ce que j'avais étudié. Toutes les personnes que je connaissais au sein de l'ACHE et de l'IMDHA pratiquaient l'hypnose de la même manière que moi. J'ai appris, après plusieurs semestres, que Tom avait été responsable des sciences du comportement pour l'État du Tennessee à l'époque de ma naissance. Il était l'un des fondateurs du Florida Presbyterian, alias Eckerd College. Ce comportementaliste était déconnecté de "ce qui marche" dans l'hypnose telle que je la connaissais. J'ai été appelé par les éducateurs en hypnose qui pouvaient le mieux me permettre de servir avec les outils de l'hypnose parce que l'hypnose fonctionne.

Trois manuels de formation à l'hypnose (Geers, 1994) ont été rédigés à partir de notes prises au cours de la première décennie de pratique privée. Les révisions ultérieures ont permis d'ajouter des citations, un index et de passer de WordPerfect à Word, avec tous les problèmes liés aux changements de format. Un diagramme émotionnel qui sert de "boussole" dans le travail avec les clients s'est développé organiquement alors que je traversais les turbulences de l'après-divorce de mon premier mariage raté. L'accent mis par Gilboyne sur la peur d'être mal aimé ou de ne pas être aimable comme étant le seul problème derrière tous les problèmes a servi de

base à mon diagramme. En réfléchissant sur moi-même, j'ai découvert comment m'éloigner des émotions douloureuses pour vivre dans l'amour et la joie. Le diagramme émotionnel oriente mon questionnement, en épluchant l'oignon,

sonder ce qui est bloqué entre une personne et sa capacité à s'aimer pleinement dans l'immédiat.

Je ne pouvais pas articuler la lignée de "ce qui fonctionne" jusqu'à ce que je commence à suivre des cours théoriques dans un cadre académique formel. Je savais déjà qu'il s'agissait de la question "quoi" et non "pourquoi". J'ai fait l'expérience AHA en redécouvrant que cela venait de Fritz Perls. C'est la méthode de la Gestalt d'éviter les questions "pourquoi", qui ne font qu'inciter l'esprit à expliquer et à rationaliser (par exemple, pourquoi suis-je gros ?!). Il vaut mieux poser les questions "quoi", "où", "qui", "comment", "quand" ; des questions qui orientent l'esprit différemment.

Que se passe-t-il ?

Quand cela se produit-

il ?

À quoi cela vous fait-il penser

? Où se produit-il ?

Quand / Où l'avez-vous remarqué

pour la première fois ? Qui est

concerné ?

Que pensez-vous de cela ?

Quel bénéfice en tirez-vous en ce moment ? Est-ce que c'est ce que vous

voulez ? Que préférez-vous ?

Qu'est-ce que vous pourrez faire lorsque tout sera résolu et que vous ne

pouvez pas faire aujourd'hui ? Comment saurez-vous que vous avez

réussi à dépasser tout cela ?

Que verrez-vous, entendrez-vous, ressentirez-vous, sentirez-vous et goûterez-vous qui vous permettra de savoir que vous êtes au-delà de la résolution de tous ces problèmes ?

J'avais accumulé une décennie de cas intéressants ; mon intention était de

réfuter l'argument de la "preuve anecdotique" avec des sessions vidéo et audio archivées pour une évaluation qualitative. Je voulais revenir à mes compétences pré-académiques, à mes racines "sauvages et libres" des méthodes de pouvoir de l'esprit. L'amour, et tout son pouvoir archétypal, m'a envoyé sur un chemin latéral de mariage avec un pararescue man de l'USAF (non, il n'avait pas d'argent).

ce tatouage vert). L'amour latéral a ajouté une décennie supplémentaire au plan académique. Cela a également placé mes archives pour la thèse à l'endroit idéal pour être effacées par l'océan. Mon projet d'analyser le style hypnotique de mon interprétation de "ce qui fonctionne en hypnose", de renouer avec mes racines hypnotiques, a été anéanti par l'ouragan Wilma the Wet qui a fait passer de l'eau salée sous ma maison et dans le garage. Mon deuxième mari est parti le 15 février 2005 pour ce qui était censé être sa dernière affectation, il devait revenir dans quatorze mois, à la retraite. Il est revenu avec les expéditeurs militaires en octobre 2005 pour déplacer le bureau de liaison de l'USAF de Key West à Panama City.

Pendant mon séjour en tant qu'épouse de militaire, j'ai assisté à des querelles entre l'USAF et l'armée américaine sur l'utilisation des ressources de l'école de plongée de Fleming Key. Le bureau de liaison de l'USAF s'est retrouvé dans notre garage après que ce conflit interne a conduit l'USAF à s'installer avec la marine américaine dans une nouvelle école de plongée à Panama City. Lorsque les expéditeurs militaires ont déménagé le wasband #2 trois jours avant l'ouragan Wilma, je n'ai pas réalisé qu'ils avaient sorti tous les enregistrements vidéo et audio d'hypnothérapie que j'avais l'intention d'analyser thématiquement pour ma thèse de leur stockage au frais et au sec dans un placard à l'étage, et qu'ils les avaient laissés sur le sol du garage. Je pensais qu'ils étaient encore en sécurité et au sec dans le placard climatisé lorsque Wilma la mouillée nous a donné un bain d'eau salée de douze heures et de six pieds de long qui est passé sous notre maison, à travers le garage.

Key West a été endommagé par quatre ouragans entre juillet et octobre 2005 (Dennis, Katrina, Rita et Wilma la mouillée). Les habitants de Key West ont appris que FEMA signifiait en réalité "Forget Everything Move Away" ("Oubliez tout, partez"). Quatre-vingt pour cent de mes amis ont quitté l'île dévastée pour des communautés dotées d'écoles fonctionnelles, de maisons propres, de magasins ouverts et de bâtiments publics sûrs. Avec la reconstruction de la maison et de la communauté, je travaillais 80 à 128 heures par semaine, je dormais tous les deux ou trois jours et j'avançais à grands pas dans mon doctorat. Mon mari s'est fait arrêter après m'avoir raconté qu'il avait rencontré la femme de ses rêves, qu'elle était l'instrument parfait, que chaque note qu'il jouait sur elle était juste. Il voulait que je la rencontre, elle était merveilleuse. Je n'étais pas intéressée par la rencontre de la femme de ses rêves, je pensais que cette femme était celle qui me regardait dans le miroir quand je me

brossais les dents.

La majeure partie de la reconstruction de la communauté a été achevée en 2008. J'ai dû me démener pour trouver un nouveau sujet de thèse, car toutes mes données avaient été détruites par l'onde de tempête de l'ouragan. J'ai demandé au psy le plus méridional quel sujet il me recommanderait, et il a suggéré d'évaluer le programme de jonglerie de l'école secondaire. D'accord. J'ai appris à jongler avec les élèves du collège. Qu'allais-je mesurer dans le cadre de cette étude ? Les compétences en lecture ? La coordination entre les mains et les yeux ? La réduction du nombre de visites au bureau du principal ? J'ai emmené les balles de jonglage à une conférence pour recruter le comité de thèse, et j'ai entendu l'orateur principal décrire le tsunami de vétérans souffrant du syndrome de stress post-traumatique qui rentraient chez eux. Le Dr Charles Figley était un ancien marine. J'ai rangé les balles de jonglage en pensant : "Dans une ville militaire, si je me concentre sur l'aide aux enfants et qu'ils rentrent chez eux avec un parent instable, je me trompe de cible d'intervention".

J'ai contacté la communauté du neurofeedback. Le divorce a été prononcé en août 2010, j'ai passé la soutenance orale et j'ai reçu le doctorat en psychologie de l'orientation en septembre 2010. Le cadeau de Noël que je me suis fait cette année-là a été de remplacer les canalisations d'eau usées qui avaient été endommagées par l'onde de tempête de 2005. Oh, les joies d'une toilette qui se vide à la première chasse d'eau.

Je n'ai jamais été dans l'armée. Je suis la fille d'un prisonnier de guerre allemand de la Seconde Guerre mondiale, la sœur d'un militaire américain et l'ex-femme d'un parachutiste de l'USAF. Ma vie familiale a été imprégnée du comportement des militaires et j'ai vécu des catastrophes naturelles. J'ai appris des vétérans de la Seconde Guerre mondiale (allemands et américains), de la guerre de Corée, de la guerre du Vietnam, des militaires canadiens (y compris des récits d'OVNI) et des vétérans américains des guerres actuelles (Irak et Afghanistan) ce qui fonctionne pour les aider à dormir et à guérir ou à se réadapter des effets néfastes de la guerre. Je connais bien le long voile sombre des traumatismes.

Les méthodes spirituelles qui fonctionnent avec les anciens combattants seront présentées dans le troisième article de cette série. Le prochain article de cette série décrira mon initiation à l'entraînement par neurofeedback et la manière dont il permet de réduire les symptômes du syndrome de stress post-traumatique (SSPT). Deux de mes études de cas figurent dans *Restoring the Brain : Neurofeedback as an Integrative*

Approach to Health (Ed. Hanno Kirk, chapitre 10, première édition, chapitre 13, deuxième édition). Le

L'étude de cas de Jackie O. (nom fictif) démontrera l'efficacité du neurofeedback dans la réduction des symptômes connus sous le nom de PTSD.

Références

Dahl, M. G. (2015). *Restoring the Brain : Neurofeedback comme approche intégrative de la santé*. Chpt 10. Ed. Hanno Kirk. CRC Press.

Dahl, M. G. (2020). *Restoring the Brain : Le Neurofeedback comme approche intégrative de la santé*. Chpt 13. Ed. Hanno Kirk. Routledge.

Elman, D. (1964). *Hypnotherapy*. Glendale, CA : Westwood Publishing Co.

Figley, C. et Nash, W. P. (2011). *Combat Stress Injury : Theory, research and management*. Routledge.

Geers, M. (1994). *Hypnothérapie, un manuel de formation : Hypnose de base (Cours 100)*.
http://keywesthypnosis.com/hypnosis_basic.html

Geers Dahl, M. (2011). Diagramme émotionnel. *Hypnothérapie, Manuel de formation : Hypno-
+--thérapie (cours 200)*, chapitre 210, Libération et pardon, pp. 176-178.
http://keywesthypnosis.com/emotions_diagram.pdf

Hickman, I. (1985). *Mind probe hypnosis*. Kirskville, MO : Hickman Systems.

Kirk, H., Ed. (2015). *Restoring the Brain : Neurofeedback as an Integrative Approach to Health*. CRC Press.

Kirk, H., Ed. (2020). *Restoring the Brain : Neurofeedback as an Integrative Approach to Health*. (2nd Ed.). Routledge.

Spangler, D. (1981). *Les lois de la manifestation*. Findhorn, Pr.

Tebbetts. C. (1987). *Miracles On Demand. L'hypnothérapie radicale à court terme de Gil Boyne telle que pratiquée par Charles Tebbetts*. Première édition. Glendale, CA : Westwood Publishing.

Monica Geers Dahl, 2013. Aucune partie de cet article ne peut être reproduite sans l'autorisation écrite expresse du détenteur des droits d'auteur.

Chapitre 29 - SSPT : Réduction des symptômes chez les civils grâce à Neurofeedback

Étude de cas : Mary (nom fictif) a accepté que son histoire serve à inspirer d'autres personnes dans leur croissance et leur développement. À l'époque, Mary avait 43 ans, était célibataire, de race blanche et travaillait dans le secteur de la restauration en tant que cuisinière à la petite semaine. Voici son histoire :

Le Neurofeedback m'a permis d'expérimenter une transformation massive de la perception de soi. J'étais en rétablissement depuis trois ans, j'avais quitté une relation abusive et brisante et j'avais vécu dans des refuges pendant un an et demi. Lorsque j'ai trouvé un emploi dans une épicerie, l'environnement n'était pas très amical, mais c'était du travail. Mes collègues se moquaient souvent de mon poids. Je souffrais d'obésité morbide et j'étais un étranger dans une épicerie de petite ville où la plupart des employés étaient nés ici. J'étais dans un état lamentable lorsque j'ai commencé la formation en neurofeedback. Après avoir travaillé de longues heures dans un environnement de travail hostile le jour de Thanksgiving pour veiller à ce que les autres familles aient leur repas de fête, j'ai dit ce que je pensais à mon patron et j'ai été licenciée.

J'ai accepté une série de neurofeedback à titre gracieux pour m'aider à surmonter le stress post-traumatique que j'avais développé à la suite d'expériences répétées de violence et de trahison de la part de personnes avec lesquelles je pensais pouvoir être en sécurité. Lorsque j'ai perdu mon emploi, je me suis heurtée à la peur de me retrouver à nouveau dans la rue, à vivre dans des refuges. Deux semaines après avoir perdu mon emploi et commencé la formation en neurofeedback, j'ai trouvé un meilleur emploi, un peu moins bien payé. Quel changement, après avoir travaillé de longues heures, sans aucune marque d'appréciation, sans augmentation ni évaluation des employés pendant plus d'un an, d'obtenir une évaluation positive de mes performances professionnelles et une augmentation dans les 60 premiers jours de mon nouvel emploi. Cette augmentation m'a permis de retrouver ce que je gagnais dans l'environnement de travail hostile.

Les changements positifs que le neurofeedback a provoqués en moi ont été

évidents presque immédiatement. Même si j'ai travaillé à des heures irrégulières pendant la formation à mon nouvel emploi, en remplaçant les personnes qui avaient besoin de moi, j'ai pu me reposer complètement et gérer mes peurs. La formation au neurofeedback m'a appris à rester calme sous la pression. I

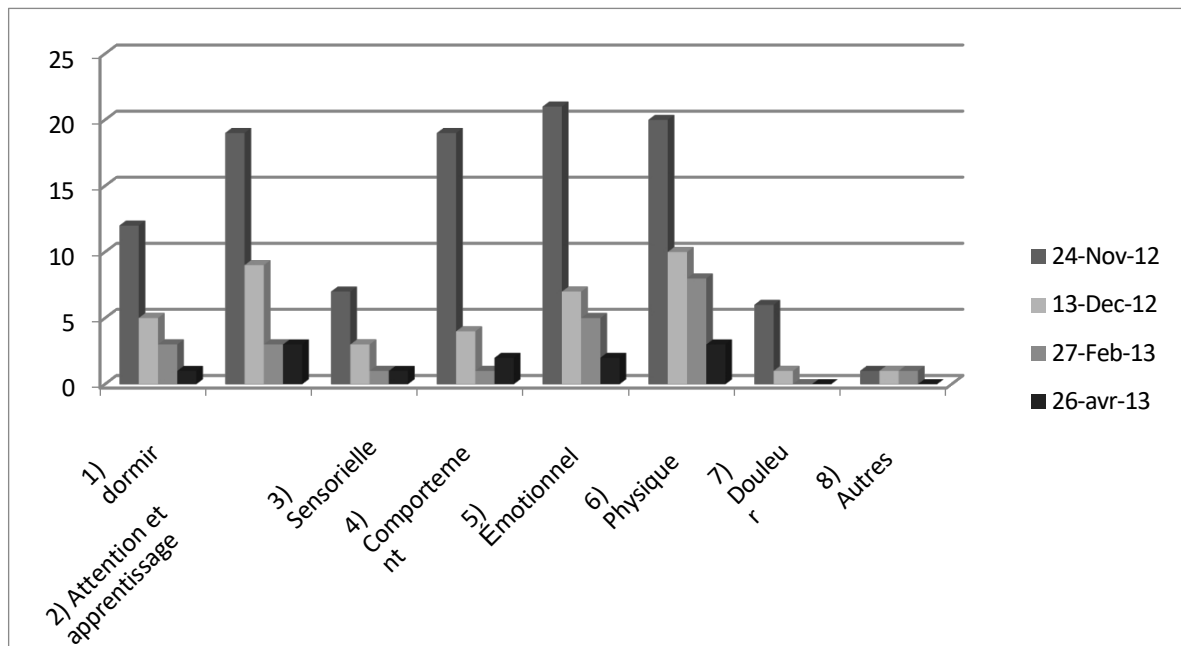
Je suis désormais plus conscient de ce que signifie être détendu et rester calme sous la pression. Mon sens de l'humour est réapparu, ainsi qu'un sentiment de confiance en sachant que je peux faire ce qu'il faut pour être productif. Il est plus facile d'être avec des gens maintenant que je peux me détendre, et les personnes que je côtoie sont des personnes avec lesquelles on peut se sentir en sécurité. Je travaille actuellement comme cuisinier à la petite semaine et j'ai dépassé mes records dans de nombreux quarts de travail au cours des deux derniers mois.

J'ai également appris que la nutrition physique est tout aussi importante pour la santé mentale que l'entraînement cérébral. J'ai été en surpoids pendant 30 ans. Le neurofeedback m'a aidée à mieux observer les réactions de mon corps à ce que je lui faisais ingérer. Cela m'a conduit à supprimer de mon alimentation le sucre, l'aspartame, le sirop de maïs à haute teneur en fructose, les sodas et la plupart des aliments transformés. Je fume encore des cigarettes, mais je me promène maintenant en fumant, et je fume moins. Les changements dans mon comportement ont été graduels et progressifs, ce qui m'a permis de réduire mon poids de 40 livres au cours des cinq derniers mois.

Je me vois maintenant vivre un mode de vie plus équilibré et plus sain, et notamment retrouver ma forme svelte, forte et souple. Les changements ont été si profonds en si peu de temps.

Mary a permis que la présentation de ses données soit un outil d'autonomisation. La narration fait partie du processus que certaines personnes doivent utiliser pour identifier leurs propres forces et compétences de survie. Mary a trouvé qu'il était valorisant de formuler clairement un récit cohérent de soi. Le courage qui surgit de l'intérieur face aux défis de la vie avec un agresseur, en survivant pour raconter l'histoire, et la capacité à trouver les mots suffisants pour saisir le sens, peuvent servir à transformer la douleur de la survie en joie de l'épanouissement. Mary souhaite inspirer d'autres personnes maltraitées à utiliser le neurofeedback pour aborder les nombreux problèmes liés à la violence domestique d'une manière douce et très efficace.

Résumé du suivi des symptômes : 24 novembre 2012 - 26 avril 2013



Note. #1 - 105 symptômes 24 novembre 2012. #2 - 40 symptômes 13 décembre 2012. #3 - 22 symptômes 27 février 2013. #4 - 12 symptômes 26 avril 2013, notre dernière séance d'un protocole PTSD de 20 séances.

	#1	#2	#3	#4
1) Sommeil	12	5	3	1
2) Attention et apprentissage	19	9	3	3
3) Sensorielle	7	3	1	1
4) Comportement	19	4	1	2
5) Émotionnel	21	7	5	2
6) Physique	20	10	8	3
7) Douleur	6	1	0	0
8) Autres	1	1	1	0
Total	105	40	22	12

Références

<http://www.homecoming4veterans.org/>

Othmer, S. (2007). Guide du protocole : Étude de cas. Woodland Hills, CA : EEG Institute.

Othmer. S. (2008). Guide du protocole pour les cliniciens du Neurofeedback. 2nd Ed.
Woodland Hills, CA : EEG Institute.

À propos de la clinicienne chercheuse : Monica Geers Dahl, Ed.D. est membre de l'IMDHA depuis 1987. Lorsqu'elle était à Key West, elle offrait bénévolement des services de neurofeedback à un ancien combattant par mois (protocole de 20 séances) dans le cadre du programme homecoming4veterans (retour aux sources pour les anciens combattants). Lorsque ce créneau pro bono n'était pas occupé par un vétéran, elle mettait ce temps à la disposition des civils : victimes d'accidents, de violences domestiques, de viols, de catastrophes naturelles, de crimes violents et de lésions cérébrales traumatiques.

Le neurofeedback est un dispositif médical autorisé par la FDA à des fins de réduction du stress. Si un grand pourcentage des maladies est lié au stress, apprendre à se détendre peut rétablir de manière systémique un état de vie plus sain et plus reposant. Le neurofeedback a été décrit par l'un de ses concepteurs comme une "méditation occidentale sous stéroïdes". Nous donnons un retour d'information immédiat pour répondre à la question : "Est-ce que je fais cela correctement ? . . . Il n'est plus nécessaire de se retirer dans une grotte ou au sommet d'une montagne pour comprendre l'autorégulation des états internes" (Siegfried Othmer, Sommet clinique de juillet 2013, Woodland Hills, CA).

Chapitre 30 - Complications du SSPT : Entités et Attachements

Introduction

Cet article présente une brève introduction aux méthodes spirituelles utilisées dans le travail avec les anciens combattants, les survivants de viols, d'agressions domestiques ou criminelles, d'accidents et de catastrophes naturelles. Ces stratégies sont utiles aux vétérans pour réduire ou éliminer certains des symptômes connus sous le nom de syndrome de stress post-traumatique (SSPT). Le premier article de cette série psychoéducative en trois parties a retracé mon parcours vers la pratique privée en tant qu'hypnothérapeute, le second a décrit mon entrée dans le neurofeedback (NF) en tant que clinicien chercheur et une étude de cas de NF.

J'ai appris des vétérans de la Seconde Guerre mondiale (allemands et américains), de la guerre de Corée et de la guerre du Viêt Nam, et parfois de membres d'autres services (canadiens, israéliens, sud-américains). J'ai entendu des histoires de fantômes, des expériences de mort imminente et de sortie du corps, des coïncidences significatives, des événements et des perceptions qui se sont distingués dans les mémoires des militaires comme étant importants pour la conduite de leur guerre et leur état d'esprit actuel. Chacun m'a appris "ce qui marche" pour se sentir mieux, mieux dormir la nuit et fonctionner de manière plus optimale le jour.

En observant, en écoutant, en percevant et en témoignant d'un récit qui se déroule, il m'appartient de réguler mon état interne pour parvenir à un bien-être détendu. J'établis ainsi un espace sacré dans lequel quelque chose de plus grand que moi et que l'ancien combattant ou le client peut s'exprimer.

/ étudiant peut émerger au cours de la séance. Si mon anus se resserre, je viens de passer d'un état détendu de fonctionnement du système nerveux parasympathique à un état sympathique de lutte ou de fuite. Je dois redémarrer mon système nerveux, noter dans la marge des notes du client que je suis tombé sur l'un de mes propres problèmes non résolus, des choses que je dois aborder avec mon propre thérapeute. Je ne peux accorder toute mon attention, créer cet espace sacré pour le développement organique, que lorsque je suis dans un état de bien-être détendu. Si je ne remarque pas ce qui déclenche ma propre réaction de peur ou de stress, je risque d'utiliser une stratégie de silence automatique pour éviter de me sentir mal à l'aise. Le silence est une forme d'abandon du client.

Lorsque je suis capable de m'autoréguler et de maintenir un état de bien-être détendu, j'ai été témoin d'un phénomène qui sort du modèle scientifique de ce que signifie être humain. I

ont été témoins de choses qui semblent miraculeuses, d'épiphanies, d'expériences AHA, d'urgences spirituelles, de souvenirs / d'esprits des morts, d'énergies sombres / démoniaques, d'âmes perdues et fragmentées, d'entités et d'attachements, d'esprits d'amour et de guérison. Je sais qu'il est plus poli d'appeler les êtres discarnés "les visiteurs", mais je les appelle génériquement "les fantômes".

Avant d'être exposé aux méthodes Silva de contrôle mental, j'ai eu un accident dans la cour d'école où les autres enfants m'ont fait participer à un jeu auquel je ne voulais pas prendre part. Ils m'ont jeté en l'air, ma tête a touché la surface du béton avant que mon corps ne le fasse lorsque je suis retombé. Je suis resté inconscient pendant 30 minutes et depuis, je vois les choses différemment, comme les ombres mouvantes autour de tout, dont j'ai appris plus tard qu'il s'agissait d'"auras". Les méthodes de Jose da Silva m'ont donné un langage et un ensemble de compétences pour faire face au monde multidimensionnel des muses, des guides spirituels, des aides, des guérisseurs, des éducateurs, des anges et des démons.

Apprendre à se déplacer dans les royaumes spirituels est la même chose qu'apprendre à se déplacer dans tous les environnements culturels, nous ne sommes pas seuls. Ces entités peuvent être considérées comme des formes de pensée, des émotions fragmentées ou des êtres distincts. Elles sont semblables à tous les autres contacts humains ; certains sont agréables, d'autres non. Les vétérans qui me rencontrent sont souvent en mesure de réduire ou de résoudre des douleurs physiques et émotionnelles, de restaurer des souvenirs perdus et de recommencer à profiter de la vie. J'aime utiliser ce qui fonctionne. Si ces phénomènes me faisaient peur, je ne pourrais pas faire ce travail. J'ai un gène de la peur défectueux.

J'ai vécu ma vie entourée de personnes qui ont connu le service militaire. En tant que fille, sœur et épouse de militaires, je sais ce qu'il en est à la maison. Certains vétérans considèrent leur service comme un chapitre brillant de leur vie, tandis que d'autres, parmi ces hommes et ces femmes pleins d'entrain, éprouvent des difficultés à se réinsérer dans le monde civil. Je connais certains des comportements qui distinguent les militaires de la plupart des gens.

L'un des phénomènes intéressants est le désir de devenir invisible, de s'adosser à n'importe quoi et de disparaître.

"Si les gardiens du camp de prisonniers de guerre vous voyaient, c'était

mauvais. Mieux vaut rester immobile comme un lapin qui se cache à la vue de tous" (prisonnier de guerre de la Seconde Guerre mondiale).

"Si vous ne devenez pas invisible dans la jungle, les tireurs d'élite vous trouveront" (vétérans du Viêt Nam).

Il ne s'agit pas d'un talent réservé aux vétérans des guerres étrangères. Un soir, alors que je dînais avec un détective et sa femme, il a disparu de notre vue à la sortie du restaurant. Je l'ai perdu de vue dans une rue vide et sombre de la ville. Je me tenais aux côtés de sa femme, me demandant où il était allé, sans pouvoir le percevoir jusqu'à ce qu'il bouge, se détache d'un mur et s'approche de nous. J'ai demandé : "Comment faites-vous ?"

"Je devais le faire quand je faisais de la surveillance, sinon les méchants pouvaient m'attraper.

Il semble que les humains spécialisés dans la guerre, qu'elle soit étrangère ou criminelle, aient développé des compétences qui dépassent celles de la plupart des humains qui ne travaillent pas dans ces domaines.

Pratique éclairée : Le deuil et le pardon

L'une de mes hypothèses de guérison est que la pratique du pardon est une partie importante de l'amour de soi, de la guérison des blessures. Pardonnez et laissez aller. Je ne dis pas qu'il faut oublier, je dis qu'il faut pardonner. Pardonnez à soi-même et aux autres. Certains vétérans refusent de pardonner : "Je ne pardonnerai jamais à Hitler." D'accord. J'accepte que certaines personnes soient satisfaites de leur état intérieur et que cela ne les dérange pas d'appeler quelque chose comme "Hitler" un mal qui ne peut jamais être pardonné. Certains vétérans ont du mal à se pardonner d'avoir fait ce qu'ils ont fait, d'avoir vu ce qu'ils ont vu et d'avoir survécu alors que d'autres ne l'ont pas fait. Parfois, nous devons pardonner à ceux qui sont morts d'avoir fait ce qu'ils ont fait, d'avoir dit ce qu'ils ont dit, et même de nous avoir laissés derrière eux, seuls. Ne laisser aucun homme derrière, bien sûr, oui, tout seul, sans personne à qui parler.

Le deuil prend son temps. À l'époque d'Achille, les combattants prenaient le temps de pleurer les morts : ils se retiraient de la guerre, construisaient le bûcher funéraire, plaçaient des pièces de monnaie sur les yeux pour payer le batelier qui devait traverser le Styx pour se rendre au pays des morts. Les combattants modernes n'ont pas la même capacité organique de se retirer de la bataille pour s'occuper de ceux qui sont tombés au combat et pleurer leur perte. J'observe que le fait de ne pas avoir fait le deuil d'une perte a une influence destructrice sur la capacité de l'homme à ressentir quoi que ce soit, et encore moins de la compassion pour une autre personne.

Un deuil organique, en son temps, peut mobiliser le pouvoir de l'individu pour surmonter les obstacles, comme l'a fait Achille lorsqu'il a fini de pleurer la perte de Patrocle pendant le siège de Troie.

Le deuil et le pardon ont un élément commun : je dois pratiquer les deux jusqu'à ce que j'y parvienne. Les deux sont organiques. Les deux prennent leur temps. Je perçois le refus de pardonner comme un acte toxique. Je considère que c'est un choix de haine de soi. Je dois m'entraîner à m'aimer pour pratiquer le pardon. Si je ne pardonne pas, c'est comme si je mangeais du poison et que je m'attendais à ce que la personne à qui je refuse de pardonner meure de mon poison. Une évaluation plus réaliste m'informerait que je ferais mieux d'ajuster mon état d'esprit, de changer mes pensées, de choisir des sentiments plus optimistes pour ma vie et de rechercher l'environnement dans lequel je trouve une bonne adéquation. Le meilleur environnement correspond à mes dons, mes talents, mes compétences et mes désirs. Je suis un hédoniste, un chercheur de plaisir. Je préfère m'engager dans des émotions qui me polissent plutôt que dans celles qui me broient. Je ne sers pas les autres pour des raisons altruistes, je le fais parce que je me sens bien, qu'il y a une bonne adéquation, que c'est généralement amusant et que j'aime ça. Je le fais parce que je suis appelé à le faire.

En apprenant à écouter attentivement, à suivre l'appel même lorsqu'il n'est qu'un murmure ou que le chemin est difficile, j'ai évolué vers un monisme spirituel. Dans mon humanisme théiste et existentiel, je crois que nous sommes tous un au sein d'une présence divine. D'un point de vue moins chrétien et plus oriental, il existe un équilibre entre la lumière et l'obscurité, le masculin et le féminin. La polarisation de la connaissance évoquée par les philosophes présocratiques est encore utilisée aujourd'hui dans la recherche qualitative ; si j'entends parler de la mère, je n'oublie pas de demander ce qu'il en est du père. Si je n'entends parler que de chagrins, je remarque l'absence de joies et je pose des questions à ce sujet. La polarisation de la pensée nous permet de combler les lacunes et de découvrir un éventail plus complet de ce que signifie être humain. Dans les traditions bouddhistes, les choses ne sont pas ceci ou cela, Dieu est présent lorsque les choses sont ceci ET cela. Le mal est réel dans mon monde. Certains aspects de mon travail avec les vétérans qui s'efforcent de se libérer des effets néfastes des symptômes connus sous le nom de SSPT nécessitent une approche moins scientifique et plus ésotérique.

Monisme spirituel : Méthodes ésotériques utiles aux vétérans

Nous, les humains, sommes tellement provinciaux que nous plaçons l'existence humaine au centre de tout ce qui est connu ou connaissable. Je me considère comme

une partie d'un être organique plus vaste et hautement intelligent. Cette peau est remplie d'une soupe tourbillonnante d'ADN qui est la source hautement intelligente de toute vie organique sur cette planète. Elle est intelligente, et mon cerveau humain en forme de cacahuète est souvent dépassé par la sagesse de mon corps. Par exemple, qu'est-ce qui me pousse à me tourner vers quelqu'un pour le regarder ?

Comment se fait-il que je sache que quelqu'un est assis derrière moi, que je sens qu'il me regarde, et que je me retourne pour croiser son regard ? Comment se fait-il que je sache que quelqu'un m'attend dans une pièce sombre avant d'allumer la lumière ? Est-ce le bruit tranquille de la respiration ? Et comment se fait-il que je sache de qui il s'agit lorsque le téléphone sonne ? Dans mes explorations chrétiennes après avoir été ex-communié par les catholiques, j'ai découvert le concept d'unité dans le corps du Christ. C'est simple. Nous sommes tous des étincelles de lumière. Tout mon système de vie et d'existence est structuré comme un instrument de perception organique très réactif, avec une réinitialisation automatique à l'amour et à la joie qui l'habitent.

Mark Gilboyne a été ma première évolution ponctuelle dans ma capacité à servir les vétérans avec des méthodes d'hypnothérapie. La seconde est apparue avec le visage d'Irene Hickman dans le catalogue de la conférence de l'IMDHA, conférencière principale, puis avec l'accueil de William Baldwin pour un cours d'un week-end sur les entités et les attachements dans sa maison de Kirskville, dans le Missouri. Elle avait une maison isolée au bord d'un lac avec une chute d'eau intérieure de deux étages. J'étais là pour étudier avec elle. Mes précédents formateurs en hypnose étaient des hommes, je voulais découvrir le point de vue d'une femme dans ce domaine. J'ai été brièvement déçue lorsque j'ai appris qu'Irène n'allait pas enseigner. On m'a donné le balcon de la chambre avec la chute d'eau pour que j'y installe mon sac de couchage pour le week-end. Avec toutes les pratiques d'hypnothérapie spirituelle que nous avons faites ce week-end-là dans cette chambre, il y a eu quelques nuits où des choses bizarres se sont bousculées et ont cogné dans la pièce toute la nuit. J'ai dormi, mais pas profondément. La seule chose qui m'a réellement "touchée", c'est lorsque son chat a sauté sur moi et que je me suis levée d'un bond.

Le Père Marty Patton a été l'attrapeur de la formation de Baldwin ce week-end-là, il m'a attrapé lorsque mon partenaire m'a abandonné, me guidant dans la libération de nombreuses petites graines sombres. Je ne cherche pas à "prouver" que ces choses sont "réelles", mais je dirai que les pensées ont un pouvoir, et qu'avec le départ des choses que nous avons libérées, quelles qu'elles soient, je me suis sentie légère et heureuse pour la première fois depuis des années. Lorsque je suis rentrée chez moi après cette formation, un journaliste s'est arrêté, m'a dévisagée et m'a dit : "On dirait que vous êtes allée à Lourdes, qu'avez-vous fait ? J'ai dû chercher Lourdes pour apprendre qu'il s'agissait d'un lieu de miracles. Merci, Père Marty ! Mes

premières années de consommation d'alcool fort avaient ouvert mon aura à l'infestation. Pourquoi pensez-vous que l'alcool fort est aussi connu sous le nom de "spiritueux" ?

Les anciens combattants qui ont été traumatisés par la guerre peuvent dire qu'ils ne veulent pas laisser partir leurs camarades morts, "je ne veux pas oublier". Je ne leur demande pas d'oublier, je cherche le pardon et la libération du chagrin, de la perte, de la douleur. Pour amener l'individu à prendre conscience de l'aspect morcelé de son moi, je lui demande : "Combien y en a-t-il dans, sur ou autour de votre corps ?" La réponse normale est : "Combien de quoi ?" "Je n'ai pas dit ça, donnez-moi le premier chiffre qui vous vient à l'esprit." D'un point de vue chrétien, la bonne réponse est "UN". Il n'y a qu'une seule âme qui habite la peau.

Les influences discarnées peuvent perturber les processus homéodynamiques innés entre la vie à l'intérieur de la peau et la bonté de l'environnement. Si elles sont sombres, elles peuvent même se brancher sur les systèmes énergétiques humains, prenant de l'énergie pour quelques centimes, ce qui entraîne un sentiment de fatigue générale. Elles se manifestent par des sentiments de colère, de peur, de tristesse, de honte, de culpabilité et de désir de vengeance. Lorsque je suis connecté à ma lumière intérieure, une joie et un bonheur infusent tout mon être et rayonnent dans le monde. Quel jeu d'émotions est-ce que je souhaite jouer / utiliser dans ma vie ? Les émotions négatives qui m'épuisent ou les émotions positives qui m'embellissent ?

Lorsque je demande "Combien y en a-t-il dans, sur ou autour du corps ?", si l'ancien combattant répond autre chose que "UN", je demande "Combien y en a-t-il VOUS ?". Si la personne répond par un nombre supérieur à un, nous pouvons commencer à pratiquer des stratégies d'intégration, en rassemblant les aspects brisés ou fragmentés de soi dans un endroit aimant à l'intérieur du cœur. Si la personne indique qu'il y a des personnes qui ne sont pas elle-même, je demande : "Ont-elles déjà été humaines ?" Si c'est le cas, nous entamons un processus d'ouverture à la Lumière, permettant une connexion à la Lumière depuis l'intérieur du corps :

"Regardez à l'intérieur de vous, y a-t-il de la lumière ou de l'obscurité ?

Une fois que nous avons établi une perception de la lumière intérieure,

"Regardez vers le haut, comme si vous regardiez par une fenêtre au sommet de votre tête. Y a-t-il de la lumière ou de l'obscurité au-dessus de vous ?

Nous nous efforçons de trouver un ciel ensoleillé. Si la personne a du mal à trouver un ciel ensoleillé, je lui demande : "Avez-vous déjà vu l'aube ?". Les militaires répondent facilement par l'affirmative.

"C'est comment ?" Attendez la réponse.

"Avez-vous déjà été à la plage à midi ?" Un "oui" habituel. "C'est comment ?"

Ensuite, nous faisons le lien : "La lumière intérieure est-elle connectée à la lumière supérieure ?" Si ce n'est pas le cas, "Inspirez la lumière, expirez l'obscurité, faites-moi savoir quand la lumière intérieure est connectée à la lumière supérieure, dites simplement 'j'ai compris'". Si l'hésitation persiste, je peux suggérer : "Avez-vous déjà joué avec un miroir à la lumière du soleil, en le projetant sur les yeux de quelqu'un pour attirer son attention ?" Vous obtiendrez généralement un "oui".

"Ok, imaginez qu'en vous se trouve un miroir, et que vous l'alignez avec la lumière du dessus, la lumière à l'intérieur est un reflet de la lumière du dessus. Dites-moi quand ces lumières sont connectées. Inspirez la lumière, expirez l'obscurité, dites-moi quand vous y arrivez." Une fois que nous avons obtenu cet alignement de la lumière intérieure et extérieure, je demande s'il est possible de laisser la lumière traverser le corps et de l'aspirer.

Pour les vétérans qui ont des pensées, des comportements, des attitudes des personnes décédées et qui changent de comportement comme si une autre personne était présente dans la peau de l'habitant d'origine, l'ancien diagnostic serait le trouble de la personnalité multiple, le nouveau diagnostic pourrait être le trouble dissociatif de l'identité. La schizophrénie paranoïaque est un diagnostic courant chez les anciens combattants qui déclarent être en contact permanent avec leurs compagnons décédés ; elle peut se retrouver dans le discours sur la guérison et la réadaptation sous la forme d'une culpabilité des survivants. Je n'ai pas diagnostiqué ou prescrit, j'ai peint des images dans l'esprit afin d'exploiter les dons innés de guérison. Je veux enlever les éclats d'obus spirituels pour que l'être humain incarné puisse se rétablir ou trouver la meilleure forme de réadaptation. Mon objectif avec ces vétérans est de les aider à se libérer des pensées, des comportements et des attitudes de leurs compagnons décédés. Lorsqu'il s'agit de choses qui ne semblent pas faire partie du client en face de moi, nous engageons un dialogue sur le retour à la lumière, à la maison, auprès de leurs proches. Nous établissons cette imagerie de la lumière à l'intérieur et de la lumière au-dessus, et le lien entre la lumière à l'intérieur et la lumière au-dessus. Je suggère :

"Les guérisseurs de la lumière, les guerriers de la lumière, se dressent contre les puissances des ténèbres qui voudraient s'interposer, ouvrent toutes grandes les portes du ciel. Chants de baleines

et les dauphins, les esprits des baleines et des dauphins, chantent et dansent autour de ces âmes perdues, ouvrent grand les portes du ciel".

Parfois, c'est tout ce qu'il faut, le visage du vétéran s'éclaircit, l'individu décrit un calme étrange et très apprécié à l'intérieur de sa tête ou de son corps. Je pourrais suggérer :

"Respirez la lumière, imaginez que la lumière remplit votre corps, qu'elle le nettoie et le polit, qu'elle le débarrasse de tout ce qui n'est pas vous, qu'elle desserre ce qui est trop serré, qu'elle resserre ce qui est trop lâche, qu'elle dépoussière et aère tout le corps dans un beau rayonnement de Lumière, qu'elle ramène tout ce qui n'est pas vous dans la lumière, dans le lieu de la guérison".

Je me permets de suggérer :

"Tes proches t'attendent. Tu as fait une terrible erreur en restant coincé ici quand ton corps est mort, il est temps de rentrer chez toi dans la Lumière. Il n'y a pas de temps ni d'espace dans la Lumière, tout est fait. Tout est pardonné. Tu es déjà pardonné pour tout ce que tu as fait. Tout est fait. Tout est pardonné. Il n'y a ni temps ni espace dans la Lumière, tout est fait dans la Lumière".

Parfois, ce n'est pas si facile, et j'utilise alors l'argument des "droits" :

"C'est une planète de libre arbitre, le propriétaire original du corps a besoin d'utiliser pleinement son corps. Serait-il possible de rentrer dans la lumière maintenant, de retrouver les êtres qui nous sont chers ?"

Une imagerie chrétienne est parfois utile :

"Archange Michel, apporte ton épée, ton filet et ton bouclier. Mettez votre bouclier autour de celui-ci _____ (nom), comme le capitaine du vaisseau Entreprise qui dit : "Levez les boucliers, Scotty". Passez votre épée autour des bords du bouclier et coupez tout ce qui n'est pas cet h u m a i n (n o m) . _____ (nom). Lancez votre filet doré à mailles fines et passez-le au travers de cet être humain (nom), comme un pêcheur le fait. ____ (nom) comme un pêcheur lance un poisson-appât, tirez votre filet à travers cette personne depuis le bout des orteils, à travers le corps, jusqu'au sommet de la tête. Prenez ce filet plein de tout et de tous les autres

que l'habitant originel de ce corps retrouve la lumière, le lieu de la guérison".

Une pratique bouddhiste appelée Feeding the Demons (Allione, 2008) peut s'avérer utile.

Il existe de nombreuses stratégies culturelles différentes pour l'identification et la libération des choses perçues comme autres que le "soi".

Lorsque les personnes souffrant des symptômes du syndrome de stress post-traumatique déclarent avoir quelque chose en elles, sur elles ou autour d'elles qui n'est pas elles et qui n'a jamais été humain, les mots qu'elles utilisent pour décrire leurs perceptions sont : guides spirituels, anges, démons, guérisseurs, enseignants, muses, amis, ancêtres, saints, parasites et faiseurs de malheur.

Pour ceux qui ont été torturés, violés, attaqués, il peut y avoir des aspects de leur sentiment d'identité qui se sont détachés, "cassés", qui ont fui le corps pendant le traumatisme.

Persuader un aspect divisé de soi de revenir dans le corps ne figure pas dans les manuels de conseil ou de psychologie. Elle est décrite plus en détail dans l'article que j'ai écrit pour *Subconsciously Speaking* (Geers, 2010) à propos d'un médecin centraméricain torturé.

Bien que son corps ait complètement guéri des coups reçus, il ne pouvait toujours pas dormir, manger correctement, faire l'amour, jouer avec ses enfants ou travailler. Cette situation a changé lorsque nous sommes arrivés au point de son récit où il a décrit avoir été battu jusqu'à ce qu'il "craque". Il avait manifestement survécu à tout cela, j'avais besoin de le faire passer de la survie à l'épanouissement.

"Et ensuite, que s'est-il passé ?" (en utilisant le passé pour impliquer la survie) "Je flottais au plafond de la grange."

"Et ensuite ?"

"J'ai vu mon corps brisé sur le sol." "Et ensuite, que s'est-il passé ?"

"J'étais sûr d'être mort."

"As-tu retrouvé ton corps ?" Son visage vide a répondu à ma question sans que les mots ne quittent ses lèvres.

"Où es-tu par rapport à ton corps, laisse ta main me montrer".

Son bras s'est levé, son doigt a pointé vers le haut.

"As-tu retrouvé ton corps ?"

Il secoue la tête en disant : "Personne ne m'a jamais posé cette question." "Voulez-vous retrouver votre corps ?"

"Oui. Comment ?"

"Glissez-vous comme une main dans un gant, comme un pied dans une chaussure."

Il a trouvé cela facile parce qu'il n'y avait pas d'extras dans le corps. Il m'a revu une fois, un an plus tard. Il allait bien, il avait repris le travail, mangeait bien, faisait l'amour avec sa femme, pouvait jouer avec ses enfants. Après avoir souffert pendant plusieurs années avant de me trouver, il a résolu ses symptômes problématiques de stress post-traumatique en une séance qui a duré moins d'une heure. J'étais prêt à discuter avec lui de ses expériences non scientifiques et je lui ai proposé une stratégie qui a fonctionné pour résoudre ses symptômes problématiques.

Pour ceux qui ont un cadre athée, ces concepts peuvent être vus à partir des concepts jungiens de l'ombre et de la connaissance archétypale. Je n'ai pas l'intention d'argumenter sur la réalité des entités et des attachements, mais plutôt sur l'utilité de ces méthodes.

Il appartient au lecteur d'explorer et de décider par lui-même si les phénomènes émergents sont simplement des aspects de l'imagination humaine ou des aspects plus complexes d'une intelligence vivante créative à partir de laquelle la vie humaine émerge comme un fil d'être dans un univers de pluralité et d'existence multidimensionnelle. Je suis d'avis que le monde et les expériences humaines comportent plus de choses que ce que la science peut actuellement expliquer.

Le week-end avec Hickman, Baldwin et Patton m'a conduit à Edith Fiore (1987) et Carl Wickland (1924). Wickland a écrit sur la façon dont les esprits des morts bruissent

pour attirer l'attention de ceux qui habitent encore des formes biologiques. Les amis, les membres de la famille ou même les adversaires décédés continuent-ils à rendre visite aux vivants, à les hanter ou à les influencer ?

Dans les religions orientales, il est courant de considérer que le membre de la famille sert la famille pendant des générations après la mort de son corps physique (Tick, 2005). Les Vietnamiens construisent des tombes à vent pour tenter de ramener à la maison les esprits perdus de ceux dont les corps n'ont pas été déposés avec honneur dans le sanctuaire familial. Ils affirment que les âmes perdues sont visibles dans l'ombre, au coin des yeux, et qu'elles peuvent être entendues dans le bruissement du vent.

Selon Tick, dans certaines cultures indigènes des Amériques, l'âme d'un être humain tué au combat doit être honorée et, ce faisant, elle se joint à l'énergie du guerrier victorieux, lui conférant ainsi une force supplémentaire. Si un ennemi mort est déshonoré ou profané, son esprit aura un impact négatif sur le vainqueur physique.

Un vétéran du Viêt Nam a exprimé le phénomène du "coin de l'œil" en se plaignant amèrement des "rats au coin de l'œil". Il faisait des trous dans le plancher de sa maison pour essayer de tuer ces rats. C'était un tireur d'élite, mais il n'a jamais atteint un seul de ces rats. Fiore (1987) a avancé que soixante-dix pour cent de ses clients faisaient état de phénomènes spirituels qui ne répondaient pas aux thérapies traditionnelles par la parole. D'un point de vue anecdotique, je suis d'accord.

L'intégration de méthodes spirituelles de libération de l'esprit et de récupération de l'âme a transformé mon travail avec la majorité de mes clients et de mes étudiants, accélérant le processus de guérison, de croissance et de développement de l'être humain. Lorsqu'une infirmière militaire a dépassé sa tendance à l'isolement et que nous avons libéré plusieurs couches de ce qui s'accrochait à elle, elle s'est mise à sortir et à apprécier les événements. Un jour, elle a déclaré : "J'étais dans un petit bar hier soir, j'écoutais un groupe, et du coin de l'œil, j'ai vu cinq personnes vêtues de noir qui passaient devant moi à toute allure. J'ai dû regarder deux fois, ils allaient et venaient si vite. Je n'étais pas sûr de les avoir vus."

"De vrais

humains ?"

"Non. Des

fantômes."

À partir de cette conversation, nous avons pu commencer à parler de la douleur ressentie face aux soldats mourants et du fait que le simple fait d'entrer dans un lieu où des gens mouraient la plongeait dans une douleur et un chagrin accablants.

En aidant les anciens combattants à exprimer ces phénomènes, on leur permet de cesser d'avoir peur de ce qui n'est pas physiquement présent, de commencer à penser et à se comporter de manière à se sentir en sécurité. Pour ceux qui ont été sensibilisés au monde des esprits, ceux qui sont restés trop longtemps au bord de la vie et de la mort sans traverser le Styx, le voile peut être mince. Les Grecs n'hésitaient pas à évoquer les "ombres" des défunts. Pour servir efficacement les vétérans, je dois être ouvert à ces discussions et disposer d'outils utiles pour réduire la souffrance et améliorer le sentiment de bien-être.

Pour ceux qui ont été sensibilisés par un traumatisme et dont le voile de "ce qui est normal" a été déchiré, il existe des aspects multidimensionnels de la vie qui ne peuvent plus être ignorés une fois qu'ils ont été portés à notre connaissance. Il est impossible de prendre conscience à moitié de la multidimensionnalité de la vie et de prétendre ensuite que ces autres choses / êtres / formes de pensée / entités ne sont pas là. Tout comme nous choisissons soigneusement les amis humains avec lesquels nous investissons notre temps, les humains sensibles à la réalité multidimensionnelle doivent s'entraîner à identifier qui / quoi est désirable, préférable, qui / quoi est aimable, et qui / quoi ne l'est pas. C'est assez facile. Je demande trois fois, rapidement dans ma tête, "Es-tu de la lumière ou de l'obscurité ?"

Je demande trois fois, rapidement dans ma tête : "Es-tu chaud ou froid ?" Les personnes claires, chaudes et aimantes n'hésitent jamais, les personnes froides et sombres hésitent souvent. Dans le monde physique, lorsque l'on oppose quelque chose de chaud à quelque chose de froid, la chose chaude se refroidit et la chose froide se réchauffe. Il en va de même dans le monde spirituel. Je préfère cultiver l'assistance d'êtres chauds, aimants et légers, qu'il s'agisse de pensées, d'émotions, d'anges, de muses ou d'autres humains.

Certains des anciens combattants avec lesquels je me suis entretenu parlaient très clairement de la rage sombre, aux yeux rouges, qui les maintenait en vie au combat, d'un sens de la perception apparemment surhumain qui leur permettait de survivre alors que ceux qui les entouraient mouraient. Certains ont décrit leur regard sur ce corps brisé, leur propre corps, et combien il était surprenant de se réveiller à nouveau à l'intérieur de la peau. Lorsque je rencontre la présence énergétique d'un ennemi mort pendant les séances d'hypnose, je veux renvoyer ces entités vers la lumière, tout comme je cherche à renvoyer les entités énergétiques des copains de l'IG

vers la lumière. Ce n'est pas toujours le cas

simple. Le combattant en face de moi peut avoir une attitude différente : "Je n'aide pas l'ennemi. J'emmerde le gook. Je ne l'aide pas."

La négociation de la liberté peut s'avérer difficile lorsqu'il s'agit d'instaurer une paix intérieure des années après qu'une guerre a été officiellement déclarée "mission accomplie" ou "finie". Ces négociations peuvent nécessiter un examen approfondi des valeurs qui sous-tendent l'exigence de l'ancien combattant de porter volontairement l'ennemi mort dans sa vie personnelle et professionnelle d'après-guerre. Peut-être faut-il simplement leur proposer des options plus efficaces ; le pardon et la libération figurent en tête de ma liste de stratégies. Robert Monroe (1992) a développé des stratégies et des programmes pour s'aider lui-même et aider les autres à négocier les domaines multidimensionnels.

Toutes les histoires de fantômes ne sont pas effrayantes, certaines sont poignantes et significatives. Un vétéran américain de la Seconde Guerre mondiale qui était parti à la guerre avec tous ses frères, cinq ou six d'entre eux, m'a demandé de lui confesser son histoire avant de mourir. Il était dans un convoi, à l'arrière, et a crevé. Il a mis tellement de temps à changer le pneu qu'il a perdu de vue le convoi, tous ses frères étant dans des camions devant lui. Lorsqu'il est remonté dans la cabine de son camion, il a trouvé l'un de ses frères sur le siège passager. "Comment es-tu arrivé ici ?

"Peu importe. Ne tournez pas à droite là-haut, allez tout droit."

Le sien est le seul camion de ravitaillement à arriver à destination. Alors qu'il descendait de son camion, les soldats accoururent et lui demandèrent : "Comment avez-vous réussi à sortir de cette embuscade ?"

"Mon frère avait un itinéraire différent", se retourne-t-il pour montrer son frère dans la cabine du camion, et il n'y a personne. Tous ses frères sont morts dans l'embuscade. Ce vieil ancien combattant m'a regardé attentivement à la fin de notre séance : "Que pensez-vous de tout cela ?"

"Je pense que tes frères t'aimaient. L'un d'entre eux a fait en sorte que tu sois là pour perpétuer le nom de la famille. Qu'en penses-tu ?"

Son visage s'éclaircit comme si un poids lourd lui avait été enlevé.

Les vétérans qui viennent me voir hésitent rarement à parler de leur phénomène spirituel, je commente le phénomène en cours lorsque je l'observe, je ne l'ignore pas.

Je n'ajoute rien à leur dossier médical, je ne pose pas de diagnostic et je ne prends pas de médicaments. J'accepte le

Je considère les déclarations des anciens combattants comme valables et personnellement significatives ; cela ne m'effraie pas et ne m'oblige pas à me taire. Le phénomène spirituel est quelque chose qu'il faut traiter, et non pas réduire au silence ou à la marginalité par des moyens médicaux. Faire taire un client est une forme d'abandon professionnel.

Références.

Allione, T. (2008). *Nourrir ses démons : Sagesse ancienne pour résoudre les conflits intérieurs*.

Little, Brown, & Company.

Baldwin, W. J. (1988, mai). (Éducateur). *Entités et attachements*. Une session de formation de trois jours. Irene Hickman (Sponsor). Kirksville, MO.

Baldwin, W. J. (2002). *Spirit releasement therapy : A technique manual*. (2nd ed.). Terra Alta, WV : Headline Books, Inc.

Fiore, E. (1987). *The unquiet dead : A psychologist treats spirit possession*. New York : Ballantine Books.

Geers, M. (25 juin 2010). Trauma - Intervention par hypnose. *Parler inconsciemment*.

Hickman, I. (1985). *Mind probe hypnosis*. Kirksville, MO : Hickman Systems.

Hickman, I. (1997). *Remote depossession*. Kirksville, MO : Hickman Systems.

McMoneagle, J. (1993). *Mind Trek : Exploring Conscious, Time and Space with Remote Viewing*. Hampton Roads Publishing.

Monroe, R. A. (1992). *Journeys Out of the Body (Voyages hors du corps)*. Broadway Books. Tick, E. (2005). *War and the soul*. Wheaton, IL : Quest Books.

Wickland, C. (1924). *Thirty years among the dead*. Los Angeles, CA : National Psychological Institute.

Monica Geers Dahl, 2013. Aucune partie de cet article ne peut être reproduite sans l'autorisation écrite expresse du détenteur des droits d'auteur. Le Dr Dahl est formatrice en hypnose pour l'IMDHA. Elle présente des démonstrations de "ce qui fonctionne en hypnose" lors de la conférence annuelle de Daytona, et offre des

services bénévoles aux anciens combattants dans le cadre du programme de formation de l'IMDHA.

homecoming4veterans.org. Si un ancien combattant ne remplit pas les 20 sessions pro bono qu'elle met à sa disposition, elle les ouvre à une victime de viol, de violence domestique ou criminelle, d'accident ou de catastrophe naturelle.

Chapitre 31 - SSPT : Torture Victime

Trauma - Âme fragmentée / éclatée © révisé en 2016

Un jeune médecin d'Amérique centrale formé aux États-Unis a présenté de nombreux problèmes qui le gênaient depuis plusieurs années. Il s'était physiquement remis de la torture qu'il avait subie trois ans plus tôt, mais n'avait pas pu dormir, manger, travailler, faire l'amour avec sa femme ou jouer avec ses enfants. Je n'ai pas remis en question la façon dont il a décrit ses symptômes avant et après la séance, le jeune médecin ayant manifestement dormi et mangé suffisamment pour survivre. J'ai cherché à le rencontrer là où il était, à pénétrer dans son monde pour l'aider à se détendre suffisamment pour qu'il renoue avec sa sagesse innée et ses capacités de guérison. Je lui ai demandé de me raconter toute son histoire. Il est arrivé à un moment de son récit où il a dit : "Et puis j'ai craqué."

Je suis restée assise en silence, attendant qu'il continue. De toute évidence, il avait survécu, je voulais entendre le reste de son histoire. Comme il n'a rien proposé de plus, j'ai demandé : "Et ensuite, que s'est-il passé ?". Souvent, j'utilise le présent pour maintenir la personne attachée à la charge émotionnelle qui a besoin d'être libérée. Dans des situations comme celle-ci, j'utilise le passé pour aider la personne à se détacher des émotions intenses et à intégrer le message implicite qu'elle a survécu.

Il m'a raconté la partie qu'il n'avait pas dite aux médecins qui l'avaient soigné : "Je flottais au plafond, regardant mon corps brisé. J'ai cru que j'étais mort."

Silence. Puis j'ai demandé : "As-tu retrouvé ton corps ?" Il a

répondu : "Quoi ?"

"Avez-vous retrouvé votre corps ?"

"Personne ne m'a jamais posé cette question."

Il existe un phénomène spirituel qui se situe en dehors du paradigme scientifique. Le négliger, c'est abandonner le client. Il est omis de la médecine allopathique traditionnelle

et les théories de la santé mentale et de la psychologie dans les traditions occidentales modernes de l'enseignement accrédité. Les guérisseurs ayant reçu une formation académique ne posent pas de questions relatives à la fragmentation, à la perte, à la récupération et à la réintégration de l'âme.

J'ai demandé : "Où êtes-vous par rapport à votre

corps ?" Il m'a demandé : "Qu'est-ce que tu veux

dire ?"

J'ai dit : "Que votre main indique l'endroit où vous vous trouvez par rapport à votre corps".

Son bras s'est levé, sa main s'est tendue au-dessus de sa tête, ses doigts ont pointé au-dessus de lui : "Je suis toujours là-haut."

J'ai demandé : "Voulez-vous retrouver votre corps ?" Il

m'a demandé : "Comment faire ?"

J'ai dit : "Glissez-vous à l'intérieur".

Il a demandé : "Comment faire ?".

J'ai dit : "C'est comme mettre sa main dans un gant, ou son pied dans une chaussette et une chaussure. Glissez-vous à l'intérieur."

Il l'a fait. La séance a duré environ 20 minutes. Un cas facile. Tous les cas ne sont pas faciles. Un an plus tard, j'ai été abordé en public par un jeune garçon qui a tendu la main pour serrer la mienne et m'a dit "Merci".

J'ai demandé : "Qu'est-ce que j'ai fait ?"

Il sourit : "Mon papa joue encore au ballon avec moi."

Son père, le médecin, est sorti du public. Il a dit qu'il pouvait travailler, manger, dormir, faire l'amour avec sa femme et jouer avec ses enfants.

Les personnes victimes de viol ou d'inceste racontent comment elles ont "quitté leur corps", "flotté au plafond" pendant l'agression sexuelle, ou "une partie de moi est allée se cacher derrière le rocher, une autre partie de moi est allée se cacher derrière l'arbre". Pour vivre une vie plus pleinement incarnée, il est nécessaire d'appeler et de récupérer les étincelles de soi qui se sont brisées.

Lors d'une présentation d'une ancienne réfugiée, je l'ai entendue utiliser un langage dissociatif pour décrire ses expériences de déplacement, les difficultés de la vie de réfugié, la réinstallation aux États-Unis et les défis de l'adaptation à un nouveau pays.

la culture. Elle semblait être acculturée, avait obtenu un diplôme et était professeur dans une université. Je l'ai rejointe alors qu'elle quittait la présentation et lui ai demandé : "Avez-vous retrouvé votre corps ?".

Elle a répondu : "Cela ne fait pas partie d'un programme accrédité par

le CACREP". "Mais cela fait partie du processus de guérison d'un

traumatisme."

"Vous ne pouvez pas retourner dans le corps tant que vous n'avez pas la certitude qu'il est sûr.

Cette approche thérapeutique pour résoudre un aspect spirituel / âme de la réponse traumatique ne fait pas partie des processus éducatifs formels pour l'obtention d'une licence aux États-Unis. Elle fait partie d'un syllabus de formation avancée en hypnothérapie (Geers, 1994, Hypnotherapy, [HYP300]) dont les copies électroniques seront disponibles en 2018.

Le Dr. Dahl présente un cours de 3 jours sur l'hypnose de base (HYP100) en pré-conférence, gratuit pour ceux qui s'inscrivent à l'avance à la conférence annuelle de l'International Medical and Dental Hypnotherapy Association (IMDHA) à Daytona Beach. Le nombre de places est limité pour ce cours filmé : www.hypnoalliance.com. Un e-syllabus de plus de 100 pages sur ce qui fonctionne en hypnose de base (directive) peut être téléchargé gratuitement sur le site web de l'hypnoalliance.

Chapitre 32 - La ronde Robin

L'hypnose de groupe est un moyen utile de fournir des services d'hypnose à un prix abordable. Il est courant de voir des groupes d'hypnose pour le sevrage tabagique et le contrôle du poids. J'aime proposer une "jam session" d'hypnose libre, en utilisant l'approche Round Robin pour l'hypnose de groupe. Nous entamons le cercle en demandant aux participants de clarifier ce qu'ils souhaitent réaliser au cours de cette séance. Nous faisons le tour du groupe et demandons : "Pourquoi êtes-vous ici ?", ou "Si je pouvais agiter une baguette magique au-dessus de votre tête, qu'attendriez-vous de la séance d'aujourd'hui ?"

Nous capturons les mots exacts des participants, puis nous nous entraînons à éditer les suggestions en les examinant à partir des cinq façons de structurer les suggestions positives enseignées par Mark Gilboyne en 1987 (que l'on trouve dans mon manuel de formation Hypnotherapy : Basic Hypnosis (HYP100) p.66-68) :

1 - Utilisez des affirmations positives.

Dites ce que vous voulez, plutôt que ce que vous ne voulez pas. Prenez le temps d'envisager les résultats souhaités, les solutions, plutôt que le problème lui-même.

2 - La sensibilisation est cruciale.

Ce dont vous êtes le plus conscient est ce que vous attirez. Lorsque vous mettez de l'énergie mentale dans quelque chose, vous avez tendance à la retrouver partout. Utilisez vos affirmations pour vous concentrer sur le résultat que vous souhaitez obtenir ou sur la méthode pour y parvenir, plutôt que sur le problème.

- Je contrôle mon appétit. (*incorrect - cela semble inoffensif, mais il s'agit d'un appétit qu'il faut contrôler*).

+ Je mange autant que j'en ai besoin pour entretenir parfaitement mon corps. (*correct*)

3 - Utilisez le présent.

- Je suivrai un régime jusqu'à ce que je perde ____ (*incorrect - cela vous donne la possibilité de le faire plus tard et implique que vous perdez quelque chose. Cette formulation peut vous inciter à vous laisser aller aujourd'hui*).

+ Je suis de plus en plus mince chaque jour. (*correct. L'esprit conscient sait que cette suggestion est basée sur le futur, mais améliorée au présent. Le subconscient peut utiliser à son aise des idées ouvertes d'affirmation de la vie*).

4 - Soyez précis.

Indiquez soigneusement ce que vous souhaitez, en évitant l'argot ou les formulations à sens multiples.

- Je suis en train de perdre 20 livres (*incorrect - mon esprit devient fou quand je perds quelque chose*). Je ne veux pas perdre du poids et le retrouver. Je dois me défaire, réduire, jeter, enlever, éliminer, me débarrasser, jeter).

+ Chaque jour, je me rapproche de mon objectif de ____ lb (ou taille ____). (*correct*)

5 - Utilisez "Je suis".

Identifiez qui fait quoi. Veillez à vous inclure vous-même. L'action, le comportement, les pensées, les sentiments et les responsabilités sont des choses que vous devez faire ou expérimenter, et non quelque chose que vous voulez que quelqu'un d'autre fasse.

- Chaque jour, de plus en plus détendu. (*incorrect - qui le fait ? Il y a un pouvoir dans les mots "Je suis". Ce sont les mêmes mots que ceux utilisés par la voix du buisson ardent avec Moïse. Rédigez vos affirmations à la première personne, au présent*).

+ Chaque jour, à tous points de vue, je suis de plus en plus détendu. (*correct.*)

L'un des aspects fascinants de l'hypnose de groupe sous forme libre est qu'un groupe d'individus crée ensemble un ensemble de suggestions positives profitant à l'ensemble du groupe, souvent avec des besoins exprimés interconnectés.

Une fois que la personne a accepté une phrase reflétant ce qu'elle attend de la session d'aujourd'hui, qu'elle est spécifique et écrite au présent, demandez-lui de choisir un mot-clé pour ancrer l'affirmation. Ce mot ou cette courte phrase symbolise l'ensemble de l'objectif que la personne s'efforce d'atteindre. Cela signifie qu'au lieu de lire les affirmations 50 fois par jour, un mot-clé ou une phrase peut représenter l'ensemble des suggestions positives. Ce mot-clé (ou ancre) déclenche l'examen par les banques de mémoire de toute la sélection d'affirmations que vous avez préparée.

S'agissant d'un problème de poids, on peut utiliser les termes suivants : svelte, sexy, galbée, attrayante, fine, mince, etc.

Une fois que la personne a choisi un mot déclencheur, demandez-lui de fermer les yeux et de prononcer le mot. Ce mot lui semble-t-il juste ? Lorsque la personne est satisfaite de ce qu'elle ressent à propos du mot clé, écrivez-le.

(Lisez vos affirmations et pensez ensuite :) "Chaque fois que je dis, entends, vois ou pense le mot ou la phrase cela renforce automatiquement toutes ces affirmations positives.

Mettez votre groupe à l'aise, utilisez une induction de relaxation progressive, puis lisez la compilation des suggestions élaborées à partir des souhaits exprimés par les participants.

Je lis généralement chaque série de suggestions, ainsi que le mot-clé, trois fois. Je passe ensuite à la personne suivante. De cette façon, nous avons défini un mot-clé (point d'ancrage) pour chaque personne du groupe. Je fais ensuite deux ou trois fois le tour de la salle en prononçant le mot-clé pour chaque personne trois fois par tour. Je propose ensuite une minute de silence pour le traitement de la question :

"Dans un instant, je vais me taire pendant soixante secondes. Pendant ces soixante secondes de silence, permettez à votre subconscient de passer en revue toutes les pensées, idées et sentiments suscités par ces suggestions. Prenez conscience de tout ce que vous êtes en train de résoudre aujourd'hui avec ces pensées, idées, sentiments et mots-clés. Permettez-vous de trouver de nouvelles solutions à ces anciens problèmes. Pendant mon silence, alors que toutes ces pensées, idées et sentiments résonnent et s'installent dans le subconscient profond pour résoudre tout ce qui doit l'être afin d'atteindre ces objectifs, permettez à ceci ou à quelque chose de mieux d'émerger de votre moi créatif au plus profond de vous. Et il

se peut qu'il y ait quelque chose d'autre

Je demande respectueusement au subconscient de s'en rendre compte et de trouver de nouvelles solutions à ces anciens problèmes. Puis de se rappeler d'oublier à nouveau, en permettant à toutes ces pensées, idées et sentiments d'être parfaitement alignés pour votre bien et votre bien-être. Curieux de la relaxation facile et simple, de devenir de plus en plus détendu et à l'aise, paisible, calme et serein, de s'ouvrir à une santé positive, physiquement, mentalement, émotionnellement et spirituellement, d'une manière qui surprend et ravit, et qui est bonne et excellente".

Une fois les soixante secondes écoulées, je reprends :

"Et bien, et excellent. Lorsque vous pratiquez l'auto-hypnose, pensez au mot ou à la phrase que vous avez choisi, respirez profondément, sachant que vous avez déclenché votre subconscient pour qu'il revoie mentalement tout cela, tout comme toutes les affirmations que vous avez préparées, revues et acceptées. C'est bien cela. Pensez à votre mot-clé ou à votre phrase plusieurs fois par jour. Vous pouvez placer des cartes 3 X 5 ou des autocollants contenant votre mot-clé sur le réfrigérateur, dans la salle de bain, dans la voiture, dans votre chambre à coucher, dans votre sac à main, dans le livre que vous lisez, sur le bord de l'écran de télévision ou d'ordinateur, sur votre téléphone intelligent comme fond d'écran, partout où vous le rencontrerez régulièrement. Lorsque vous vous entraînez à éduquer votre esprit avec l'auto-hypnose, vous pouvez choisir comme mot-clé une phrase ou un mot courant, quelque chose que vous pouvez utiliser dans la conversation quotidienne. Une fois que vous avez atteint l'objectif souhaité, vous pouvez réutiliser ce mot-clé ou cette phrase déclencheuse."

Ensuite, je répète les mots-clés, trois fois par personne, et j'initie

l'émergence : "Quand tu seras prêt, parle-moi de ça".

Pratiquez un tour de table en demandant aux membres ce qu'ils ont vécu.

L'animation d'un programme hebdomadaire d'hypnose de groupe est un bon moyen d'introduire un service d'hypnose de qualité dans la communauté à un prix abordable. Cela permet de sensibiliser la communauté à l'hypnose et est utile pour promouvoir un cabinet privé.

Chapitre 33 - Les sous-modalités

Visuel :

Perspective de
luminosité
Associé/dissocié Taille
Noir et blanc ou couleur
Encadré ou non Encadré
Équilibre ou déséquilibre
Forme
Distance
Emplacement
Clarté
Contraste
Mise au point
Durée
Mouvement
ou immobilité
Régulier ou intermittent
Vitesse
Direction
Plat ou
dimensionnel
Étincelant ou terne
Vertical ou
horizontal Texture
Grossissement
Numérique ou
analogique Symétrie /
asymétrie Direction de
l'éclairage

Effet stroboscopique
Opaque ou transparent
Dense en pixels ou
clairsemé Inclinaison /
rotation / orientation
Ratio hauteur/largeur Emplacement
panoramique ou encadré Images
multiples ou images uniques
Autoportrait en contexte
Avant-plan ou arrière-plan

Auditif :

Distance
Contraste
Clarté
Nombre
Hauteur
Tempo
Rythme
Emplacem
ent Durée
Cohérent / intermittent
Associé / dissocié
Timbre / tonalité
Stéréo / mono
Interne / externe
Numéro
Symétrique / asymétrique

Auditoire continu

Clarté / brouillard

Figure / sol

Volume continu / interrompu

Rythme Tempo

(vitesse)

Kinesthésique :

Pression

Mouvement

nt

Emplacement

ent Durée

Intensité

Texture

Chaud /

froid

Forme

Taille

Intensité

Durée

Fréquence (tempo)

Olfactif et gustatif

Doux

Aigre

Amer

Sel Brûlé

Aromatique

ue

s'estomper et s'éteindre

les changements d'intensité et de durée

les odeurs et les goûts sont de
puissants ancrages de l'état

Tactile : sens de la peau

Proprioceptive - sens des muscles
et autres sensations internes

Méta-sentiments évaluatifs

sur les sentiments, les
perceptions ou les
représentations

Chapitre 34 - L'hameçon

Ce qui est merveilleux quand on reprend un cours, c'est la possibilité de le percevoir avec des sens qui ont changé avec le temps. Un cours de remise à niveau en hypnose de base permet à l'hypnothérapeute qualifié de revoir et de redécouvrir.

L'apprentissage est un processus intéressant. Il commence par l'idée que je ne sais pas quelque chose et que je ne sais pas que je ne le sais pas. Ce n'est pas un problème, je suis seulement ignorant. Mais ensuite, j'apprends quelque chose et je prends conscience que je sais que je ne sais pas quelque chose, ce qui peut m'amener à me sentir comme la maladroite incarnée. Qu'est-ce que je ne sais pas ? Lorsque je l'apprends et que je m'améliore, en prenant conscience de quelque chose que j'ignorais auparavant, j'atteins un point de compétence où je sais que je sais quelque chose. Cela peut aussi être gênant, parce que je fais consciemment attention à la manière dont je le fais, ou dont je le sais, et que ce n'est pas encore un processus fluide. Idéalement, j'apprends quelque chose si bien que je ne remarque plus que je le sais, je ne sais pas que je le sais.

Avez-vous déjà essayé de dire à quelqu'un ce que vous faites pendant que vous le faites et vous vous retrouvez soudain confus ou trébuchant dans votre performance ? C'est ce qui peut m'arriver lorsque j'essaie d'expliquer quelque chose que je fais automatiquement.

J'apprécie que mes pensées et mes actions automatiques et fluides soient efficaces et opportunes, ni trop, ni trop peu, et qu'elles suivent la voie du milieu. Dans la vie comme dans la thérapie, j'ai besoin de flexibilité, de m'adapter avec amour aux changements dans les conversations émergentes, les émotions, les opportunités de répondre à partir d'un centre équilibré d'affection avec soi-même et les autres.

La rédaction des manuels de formation à l'hypnothérapie a commencé en 1989. En 1994, j'ai enregistré ma compilation de "ce qui marche" en hypnose auprès de la Bibliothèque du Congrès des États-Unis. J'ai été incité à l'écrire parce que des médecins locaux me demandaient : "Comment obtenez-vous de si bons résultats avec mes patients ?"

L'hypnose.

Ils n'y ont pas cru parce que ce n'était pas l'hypnose qu'ils connaissaient ou qu'ils croyaient connaître.

connu.

C'est alors qu'une étudiante diplômée, Siobhan, déjà formée à la psychologie pathologique traditionnelle, m'a pressé. Elle a sélectionné une personne, Carl (nom fictif), dans notre session hebdomadaire d'hypnose et m'a demandé si j'accepterais de faire une démonstration d'hypnothérapie avec ce participant individuellement. Carl a accepté de s'asseoir avec nous pour que Siobhan puisse observer le déroulement de l'hypnothérapie. Environ quarante minutes après le début de la rencontre, nous nous sommes heurtés à un mur, Carl était bloqué et j'avais terminé. "Maintenant, vous savez où vous êtes bloqué. La situation ne fera qu'empirer jusqu'à ce que vous CHANGIEZ D'ESPRIT". J'ai remercié Carl pour son temps et lui ai suggéré de revenir me voir lorsqu'il serait prêt à poursuivre ce processus de croissance et de développement. Carl a quitté le studio.

Siobhan demande : "Vous attendez-vous à ce que chaque séance soit terminée ?"

"C'est vrai. Cela ne veut pas dire que je l'obtiens, mais je pense que c'est possible dans mon esprit et je m'efforce d'atteindre cet idéal. Si je ne suppose pas que cela peut arriver, cela a moins de chances de se produire car ce que j'attends a tendance à se produire".

Carl est rentré dans le studio et m'a dit : "Vous avez changé ma vie". Je lui ai répondu : "Vous avez changé votre vie, j'ai pu témoigner de votre capacité et de votre désir de changer. Revenez quand vous serez prêt à terminer ce processus." Carl a quitté le studio, à nouveau.

Siobhan m'a dit : "Vous avez réussi avec ce type en 40 minutes ce qui m'a pris 9 mois dans une thérapie traditionnelle".

J'ai demandé : "Qu'avez-vous observé ?"

Siobhan dit : "Ce type est psychotique, déconnecté de la réalité, et tu lui as fait dire qu'il ne se sentait pas aimé ou pas aimable".

"Oh ça. Selon ma formation en hypnose, la peur d'être mal aimé ou de ne pas être aimable est à l'origine de tous les problèmes."¹

Carl a de nouveau passé la tête dans le studio : "Vous avez changé ma vie". J'ai répondu : "Vous avez changé votre vie, et maintenant vous savez". Nous en avons terminé pour aujourd'hui. Au revoir." Carl est reparti.

Siobhan, "Oui, mais les gens ne parlent pas de cela lors de la première séance avec un thérapeute.

Je veux savoir ce que vous faites."

"Hypnose".

Siobhan, "Donne-moi un aperçu de ce que tu viens de faire".

Oh ! Siobhan voulait une ébauche pour le week-end. C'était une New-Yorkaise haut placée qui s'était arrêtée pour réfléchir à la question de savoir si elle en avait assez, et qui s'était retirée au sommet de son art pour se consacrer à sa vocation. Après avoir suivi sa propre thérapie, elle s'est sentie appelée à servir en tant que conseillère. Je devais amener à mon esprit conscient quelque chose que je faisais automatiquement. Je devais savoir quelque chose que je savais mais que j'ignorais. Serait-il facile de faire remonter à la surface mes processus automatiques ? Un hypnothérapeute efficace est capable d'intégrer différentes approches aux problèmes présentés par ses clients. Comment un hypnothérapeute choisit-il l'approche à utiliser ?

Le crochet.

Mais je ne le savais pas à l'époque et je n'en ai donc pas parlé dans les manuels de formation.

Je n'ai reconnu cet aspect de l'hypnothérapie qu'après une pause de quatre ans pour m'occuper de ma propre santé. La conférence annuelle de l'IMDHA en 2016 a été mon dernier événement public convenu, puis j'ai pris un été de congé pour découvrir comment je pouvais résoudre ma santé déclinante. Cet été s'est étendu sur quatre ans, y compris un chien d'assistance pour m'aider à réapprendre à marcher.

En 2019, j'ai reçu un appel d'une personne qui souhaitait savoir comment faire noter l'examen de l'Hypnothérapie, Vol. I : Basic Hypnosis (HYP100)², un manuel que l'IMDHA met à disposition sur hypnosisalliance.com. J'ai accepté de corriger l'examen. Il voulait voir tous mes volumes, être certifié par l'IMDHA et commencer à enseigner. Il a suggéré d'appeler le matériel compilé dans mes manuels la méthode Dahl. J'ai accepté de le former à l'enseignement à partir de mes manuels, et en janvier 2020, il a repris le plaisir d'enseigner l'hypnose.

J'ai eu le plaisir de relire les documents rassemblés par mon moi beaucoup plus

jeune, ancêtre de la vieille femme que je suis aujourd'hui. Tous ces souvenirs, les personnes sur les épaules desquelles je me tiens, les notes de cours, les expériences en groupe et avec les individus dans les domaines de la santé, de l'éducation et de la sécurité.

Les séances de formation ont été très fructueuses. A la fin de la deuxième (HYP200)³ des trois classes qui répondent aux 220 heures requises (150 interactions en direct) pour la certification avec l'IMDHA, j'étais perplexe. Les étudiants en étaient à leur stage final, lançant des stratégies d'hypnose à leurs sujets de démonstration sans aucune raison observable que je puisse percevoir pour le choix d'une stratégie particulière. C'était comme regarder quelqu'un lancer un plat de spaghettis contre un mur en espérant que quelque chose tienne. Ils avaient appris les techniques, mais ne les appliquaient pas au moment et à l'endroit où je l'aurais fait. Hmmm, je me suis demandé ce que j'avais oublié dans cette formation. Que manquait-il dans mes manuels ?

1 - Lors de la première formation en 2020, il n'y avait pas le groupe de soutien hebdomadaire que toutes mes classes précédentes ont eu à leur disposition pour pratiquer les compétences qu'ils apprenaient dans nos classes. Je pense qu'il est nécessaire pour un étudiant en hypnose de pratiquer, pratiquer, pratiquer jusqu'à ce que le langage et les modèles de comportement de l'hypnose soient automatiques.

2 - Les manuels de formation ne mentionnaient pas mon propre comportement, que je n'avais pas encore formulé, "l'accroche".

Comment trouver l'accroche ? J'écoute. Le client me dira quel est son problème. Je lui demande : "Pourquoi êtes-vous ici ?" J'écoute.

Demandez : "Qu'espérez-vous accomplir en utilisant l'hypnose ?" Écoutez.

Posez la question du miracle : "Si un miracle se produisait et que vos problèmes étaient résolus pendant que vous dormez ce soir, qu'est-ce qui serait différent dans votre vie demain ?" Idéalement, la personne utilise maintenant un langage de "progression vers" qui rend efficace l'enregistrement d'une suggestion directe pour la pratique à domicile.

J'écoute et je recueille les mots de la personne. Idéalement, je recueille les mots exacts que la personne utilise pour exprimer son ou ses souhaits. Ensuite, nous appliquons les cinq règles de Gilboyne pour structurer des suggestions efficaces.⁴ Avant la fin de la première séance, j'aime créer un enregistrement d'hypnose personnalisé avec les propres mots de la personne pour une influence positive. Je

demande au client de l'utiliser une ou deux fois par jour pendant 10 à 28 jours. Le smartphone a des capacités d'enregistrement. Gmail et Whatsapp se sont révélés efficaces pour fournir des enregistrements d'hypnose personnalisés.

Qu'est-ce que j'écoute d'autre ? Gil Boyne a proposé sept raisons pour expliquer les problèmes psychosomatiques,^{5,6} . Trois d'entre elles sont : l'autopunition, l'expérience passée et le conflit intérieur. Ces crochets permettent d'identifier les interventions.

Pendant qu'une personne parle, je suis à l'écoute des mots avec une émotion intense qui sont les indicateurs de "regardez ici, le problème est ici !". Cette accroche suggère l'utilisation d'une régression pour provoquer : un pont linguistique ou une régression par pont somatique ou une combinaison pont somatique-linguistique avec des émotions intenses sur un ensemble donné de mots⁷ , ou la méthode pinpoint de Hickman.⁸

Lorsque j'entends un client parler d'expérience(s) passée(s), ou que j'observe ce qui semble être un gain secondaire, ou qu'il y a une manifestation physique de détresse (engourdissement, raideur, douleur, etc.), j'entends le crochet "régression à la cause".

Lorsque quelqu'un dit : "Il y a cette partie de moi qui veut faire cela et il y a cette autre partie de moi qui dit que c'est impossible", j'entends le conflit interne, et l'accroche révèle que la "thérapie par les parties"⁹ est une option.

Lorsque j'entends une personne parler d'anxiété, j'entends le mot "respiration". La personne anxieuse peut avoir une respiration superficielle, vérifiez sa respiration. Je demande au client de mettre une main sur son ventre et une autre sur sa poitrine, puis de respirer afin que je puisse facilement observer la façon dont il utilise automatiquement ses poumons. Je reproduis ce comportement sur mon Je pose mes mains sur mon propre corps, une sur mon bas-ventre, une sur ma poitrine. J'observe et je reflète la montée et la descente des mains, et je respire comme la personne. Si la personne ne respire qu'avec le tiers supérieur des poumons, je lui demande de remarquer comment mes mains montent et descendent. Puis je dis : "Je veux que vous respiriez comme ça", et je respire en laissant le ventre diriger la respiration. Demandez à la personne qui respire superficiellement de s'entraîner quotidiennement à respirer par le ventre. La respiration ventrale soulage beaucoup d'anxiété en intégrant le mouvement des 2/3 inférieursrd des poumons. Une plus grande oxygénation donne un plus grand sentiment d'épanouissement, alors que la respiration superficielle est un processus intellectuel de survie. Posez également des questions sur

l'eau. Certains clients souffrant d'anxiété sont chroniquement déshydratés. Il est proposé de boire plus de 6 verres d'eau par jour pour améliorer la santé et le bonheur.

Lors d'une première séance, j'utiliserai probablement une relaxation progressive (des orteils vers le haut ou de la tête vers le bas), puis je demanderai au client de me dire à quel endroit du corps, le cas échéant, il y a une tension résiduelle. Cette tension peut souvent être relâchée par la respiration. Inspirer la détente, expirer la tension, peut-être dans une belle boîte qui recueille toute cette tension et l'emporte dans l'intelligence créatrice de l'univers pour la transformer en engrais pour les plantes à la fin de la séance. Si la tension dans le corps ne se dissout pas avec la respiration, j'entends l'accroche d'une régression somatique pour provoquer : "Retournez à la première fois où vous avez éprouvé ce sentiment." J'entends également l'idée d'une "thérapie par les parties", pour que cette partie communique sur son objectif.

Si j'entends une série de mots particulièrement émouvants ou poignants, je les saisis aussi précisément que possible (certains clients parlent plus vite que je ne peux écrire), ils constituent un point d'ancrage pour une régression sémantique : "Retournez à la première fois que vous avez entendu ou dit ces mots." Ils constituent également un point d'ancrage pour la prise de conscience somatique : "Où ressentez-vous cette sensation dans votre corps ?" Il s'agit d'une préparation à la régression somatique ou à la thérapie par les parties.

En cas d'autopunition apparente, je demande : "Te punis-tu pour quelque chose ?". Cela conduit souvent à la pratique du pardon. Le pardon intervient dans de nombreuses situations : envers soi-même, envers les autres, envers Dieu. Parfois, la personne est bloquée, ne veut pas pardonner, et je demande au juge et au jury internes d'évaluer si le temps a été purgé.

Lorsque j'entends que le client est bloqué, je lui demande de dire "Je suis bloqué". Lorsque le client prononce ces mots, je lui demande : "Est-ce vrai ? Êtes-vous bloqué ?" Lorsque le client affirme qu'il est bloqué, j'utilise la suggestion de Gilboyne : "Maintenant, vous savez où VOUS ÊTES BLOQUÉS. Maintenant que vous savez où vous êtes bloqué, la situation ne fera qu'empirer jusqu'à ce que vous CHANGIEZ D'ESPRIT. Vous pourriez même faire de mauvais rêves jusqu'à ce que vous CHANGIEZ D'ESPRIT".¹⁰

J'écoute la personne parler du fait qu'elle ne se sent pas aimée ou qu'elle n'est pas aimable. Ahhh, nous sommes au cœur du problème.¹¹ J'entends le crochet pour une régression vers la cause de cette décision de ne pas être aimé ou de ne pas être

aimable. J'entends l'hameçon du pardon. J'entends l'hameçon de la thérapie partielle.
J'entends l'hameçon des "phrases racines" :¹²

"Je m'aimerai quand je...". (terminez 10 fois cette phrase). "Je saurai que je m'aime quand . . ." (10x).

"Dans le passé, j'ai ressenti de l'amour quand . . . " (10x).

Dans la pratique de l'hypnose et de l'hypnothérapie, la réflexion et l'écoute active sont nécessaires pour que le client se sente entendu, compris, cru et aidé dans son développement personnel. Une partie de l'écoute active consiste à remarquer ce qui n'est pas dit, les structures cachées et plus profondes du message offert par un orateur. Je fais des suppositions sur ce qui doit être vrai pour que ces mots soient prononcés par l'orateur.

Lorsque le client nous lance des mots, nous devons être à l'écoute de l'hameçon, ou des hameçons proposés, et décider où nous allons mordre l'hameçon . . . et lequel ... et quand.

Ce n'est pas parce que nous plaçons un hameçon et que nous commençons à jouer avec ce fil de pensée, comme on joue avec une ligne de pêche pour garder un poisson accroché, qu'il arrive que l'hameçon glisse. Parfois, quelque chose d'autre se présente, un autre hameçon qui réoriente l'interaction avec une stratégie d'intervention différente.

Un hypnothérapeute efficace cultive une variété de stratégies d'intervention et utilise une écoute active et compatissante. Lorsque le client lance des hameçons que nous reconnaissons, nous pouvons choisir une stratégie d'intervention appropriée pour mordre sur l'hameçon du client.

Références :

1. Gilboyne, M. Juillet/août 1987 à son école de Glendale, Californie
2. Dahl, MG. (1994). Hypnothérapie, Vol. 1 : Hypnose de base (HYP100). Auteur.
Téléchargement gratuit depuis hypnosisalliance.com
3. Dahl, M. G. (1994). Hypnothérapie, Vol. 2 : Hypnothérapie (HYP200). Auteur.
(régression somatique, régression linguistique, régression somatico-linguistique, être bloqué, diagramme émotionnel)
4. Ibid 2.

5. Tebbetts, C. (1987) Miracles on Demand : the short term radical hypnotherapy of Gil Boyne. Westwood publishing.
6. Hunter, R. (2000). Hypnotherapy. Kendall Hunt Publishing, 2nd Ed.
7. Ibid. 3.
8. Hickman, I. (1985). Mind Probe Hypnosis. Hickman Systems. (méthode pinpoint)
9. Ibid 1, 3 et 6.
10. Ibid 1 et 3.
11. Ibid 1 & 3.
12. Branden, N. (1983). Si vous pouviez entendre ce que je ne peux pas dire. Bantam.

Chapitre 35 - Le thérapeute dans la relation

En tant que thérapeute formé, avec une décennie de pratique de l'hypnothérapie avant de retourner à l'université pour obtenir des diplômes officiels, j'ai pratiqué l'utilisation de moi-même comme un outil à des fins thérapeutiques. Mon corps renferme de nombreux souvenirs. Je peux choisir les ressources les plus bénéfiques à un moment donné : voir, entendre, sentir, goûter, toucher, choisir, décider, intuitionner, déduire, connecter, déconnecter et se comporter.

Je vivais dans une grande maison que j'avais achetée à l'origine pour en faire une maison de retraite, avec une salle de classe et un bureau au rez-de-chaussée, et un logement à l'étage. Juste après avoir acheté la maison en 2003, la saison des quatre ouragans de 2005 a fait pénétrer de l'eau salée dans le garage où les expéditeurs militaires avaient placé mes enregistrements d'hypnose destinés à la dissertation. Tous les enregistrements audio et vidéo ont été détruits dans le bain d'eau salée de l'ouragan Wilma. J'ai dû me réorienter pour terminer mon doctorat, et j'ai trouvé mes marques sur le chemin du service aux vétérans américains en utilisant le Neurofeedback.

Comme le dit Robert Frost dans son poème *The Road Less Travelled*, "And knowing how way leads on to way, I doubted if I should ever come back", je me suis retrouvé sur un chemin différent de celui que j'avais prévu à l'origine. J'ai été appelée d'une manière différente. Les cours d'hypnose n'ont pas eu lieu ici, mais cette maison est devenue un lieu où les anciens combattants en difficulté, dont certains vivaient dans les mangroves, venaient se baigner, se reposer, dormir, retrouver un sentiment d'identité et parfois reprendre la communication avec les membres de leur famille. Ce foyer a connu de nombreuses transitions au cours des seize années pendant lesquelles il m'a offert un havre de paix au sein d'une communauté extraordinaire.

On m'a demandé : "Vous n'avez jamais été agressée par ces hommes avec lesquels vous travaillez ?" Non. J'ai un père qui a été prisonnier de guerre et un frère qui a servi dans l'armée américaine. Ils mesuraient 1,80 m, pesaient 240 kg et étaient des êtres humains mortels. Je traite les êtres humains de grande taille et mortels avec amour et respect. La confiance est un élément essentiel lorsqu'il s'agit de prendre soin des autres et d'être pris en charge. Pour les anciens combattants, je savais que nous

gagnions la confiance lorsque l'homme me demandait de l'aider à obtenir un certificat de naissance, nécessaire pour une carte d'identité, ainsi qu'une lettre de ma part avec une déclaration de résidence afin que l'homme puisse commencer à réintégrer la vie "sur le réseau". Ma maison

a été répertorié comme une résidence pour les personnes qui avaient besoin de se reconnecter avec le monde moderne du travail et de la communauté. Ce n'était pas ce que j'avais prévu lorsque je me suis attachée à cette grande propriété avec un espace de sanctuaire pour moi et pour les autres, mais quelque chose de plus grand que moi m'a appelée à servir. Nous en sommes là. J'ai une grande maison avec des colocataires.

Lors du confinement initial de la pandémie de COVID, les gens ont commencé à s'irriter dès la troisième semaine. La reconstruction après un ouragan s'accompagne généralement d'un pic de violence domestique. Il est possible qu'une augmentation similaire se soit produite lors du confinement initial de la pandémie. Au cours de la quatrième semaine, l'un des colocataires les plus meurtriers, Jack (nom fictif), s'est disputé avec moi au sujet du pain et de l'eau. Quelqu'un lui volait son pain et son eau. C'est fou ce qu'on peut dire. C'est un homme qui est entré et sorti de prison, et qui était sans pitié avec ses mains et ses pieds. Il est désormais sobre et travaille activement dans le cadre du programme en 12 étapes. Jack avait laissé son pain sur l'espace commun, et quelqu'un d'autre en a pris une tranche. Il avait laissé une caisse d'eau en bouteille dans un espace commun, et d'autres personnes ont pris quelques-unes de ces petites bouteilles d'eau en plastique. Mon logement disposait d'un comptoir communautaire "share" qui permettait aux gens de partager des choses avec leurs colocataires. En plaçant son pain et son eau dans les espaces communs, Jack a déduit une invitation qui était en réalité un grand piège à souris lui permettant de s'énerver et de se défouler sur un faux problème qu'il avait créé parce qu'il avait besoin d'une excuse pour se défouler. J'étais soulagée qu'il se défoule avec du pain et de l'eau, sans avoir recours à ses vieux schémas qui consistaient à blesser physiquement une personne.

Ma première réaction à l'explosion de colère et de venin de Jack a été de me rappeler toutes les petites choses qu'il avait faites la semaine précédente et qui m'avaient terriblement agacée. Je me suis demandé s'il avait fait toutes ces choses pour me provoquer, espérant qu'à un certain niveau je le réprimande afin qu'il puisse avoir une excuse pour se défouler verbalement sur moi. Je devais me rappeler que mon objectif est de maintenir un endroit paisible en moi, une attitude aimante envers les autres et la capacité d'avancer dans l'inconnu avec toutes mes ressources de pouvoir voir, entendre, sentir, goûter, choisir, décider, changer d'avis et agir d'une

manière qui soit bénéfique pour moi et pour les autres. Au cours de cette période d'enfermement, j'ai pratiqué davantage de retenue verbale, j'ai délibérément mis un bâillon sur ma bouche en plus du masque facial. Je contrôle mon état d'esprit et ma bouche.

Lorsque Jack a répété plus fort qu'il avait volé du pain et de l'eau, j'ai senti monter en moi une forte envie de lui faire remarquer les nombreuses choses qu'il avait faites au cours de la semaine précédente et qui m'agaçaient. J'avais dans ma poche arrière une mitrailleuse pleine d'histoires négatives à son sujet, que je pouvais alimenter avec ma langue d'arme, lui rendant la pareille feu pour feu. Est-ce que c'est le moment de faire correspondre les rapports ? Je me suis retenue, me rappelant que c'était mon travail de garder mon calme. C'est ma source de santé et de force à tout moment, et encore plus maintenant. Lorsque Jack a cessé de crier et s'est précipité vers la porte moustiquaire en la claquant derrière lui, j'ai crié : "As-tu fini de te défouler ?" Jack a continué à courir et m'a répondu en criant : "Je ne me défoule pas, je dis juste la vérité."

Je me souviens de Viktor Frankl et de son opinion selon laquelle nous sommes responsables de la manière dont nous nous engageons dans le monde qui nous entoure, quelle que soit la difficulté de l'environnement. Je me souviens de ses paroles sur le fait qu'avoir une raison de vivre rend plus facile le maintien dans les moments difficiles. Mon objectif, comme c'est le cas depuis que j'ai eu un cancer au début de ma vingtaine, est de rester calme au milieu de cette grande inconnue. Nous aimons penser que nous savons ce qui nous attend, puis quelque chose comme un virus nous montre nos vulnérabilités en tant qu'espèce, et combien la vie est une grande inconnue. Pour l'instant, le mieux que je puisse faire est de penser que la prochaine étape sera une autre respiration, puis une autre. Je respire mieux lorsque je maintiens un centre calme qui me permet d'utiliser toutes mes ressources.

Une semaine plus tard, Jack était plus détendu et j'ai abordé le sujet du pain et de l'eau. Je n'avais pas encore fini de le traiter. Il avait un déclencheur rapide ; il s'agissait également d'une dispute qu'il n'avait pas résolue de manière satisfaisante. Nous l'avions tous les deux fait rouler à la périphérie du système nerveux, comme les problèmes non résolus ont tendance à le faire. Cette fois-ci, lorsqu'il s'est emporté et a commencé à parler des voleurs dans la maison, j'ai interrompu son schéma de colère rapide. "Vous aviez votre pain et votre eau dans une zone commune. J'ai eu envie de te renvoyer la laideur, de reprendre le combat, et j'ai dû m'exercer à la maîtrise de soi pour conserver mon calme, ce qui est mon objectif principal à ce moment de la vie. Un centre calme, à l'affût des occasions d'être gentil".

Jack s'est déplacé si rapidement que j'ai senti ma tête faire un tour de 180

degrés, "Vraiment, je dois t'apprendre quelque chose ? C'est cool. Je dois t'apprendre à garder ton sang-froid quand quelqu'un

d'autres personnes se comportent mal. Ce n'est pas parce que quelqu'un d'autre se comporte mal que je dois moi-même m'abaisser à ce niveau de comportement. C'est vraiment cool".

Il peut être facile de se laisser entraîner par les rythmes et les marées des autres et du monde qui nous entoure, et de perdre le sens du calme. En tant que thérapeutes, nous avons idéalement beaucoup de pratique pour maintenir un centre de calme et d'authenticité qui permet un timing plus détendu pour des communications et des relations saines avec soi-même et avec les autres.

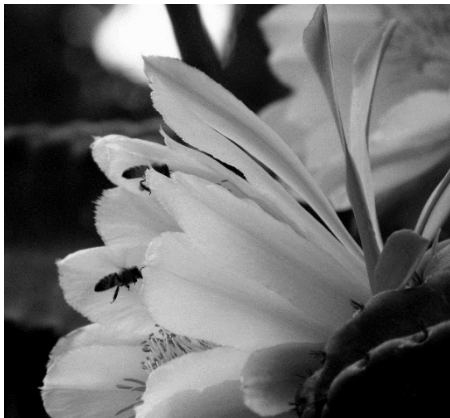
Références

Frankl, V. (1947). La recherche du sens par l'homme : An Introduction to Logotherapy. Beacon Press.

Frost, R. (1915). The Road Not Taken. The Atlantic Monthly

Chapitre 36 - Le temps

Conférence 2012 à Daytona Beach, Floride



Photographie de Michele Strub

Dans notre société, nous avons des concepts de passé, de présent et de futur et un langage pour exprimer ces formes de temps. Dans notre société, il est courant que les histoires aient un début, un milieu et une fin. Certaines sociétés pensent qu'il n'y a que deux formes de temps, le temps présent et tous les autres temps. Même les calendriers diffèrent d'une société à l'autre.

Vous pouvez remarquer qu'il existe plusieurs façons de mesurer le temps, par exemple à l'aide d'une horloge. Une autre façon de mesurer le temps est l'expérience subjective. Vous vous souvenez de votre enfance ? Le temps semblait s'étirer à l'infini. En tant qu'adulte, il n'y a pas assez de temps dans une journée. Votre perception du temps change. En tant qu'enfant, vous devez vous concentrer sur la tâche à accomplir afin d'apprendre comment elle est effectuée. En grandissant, on fait de plus en plus de choses "automatiquement". Une fois que vous avez appris à faire quelque chose, vous le faites souvent de la même manière aussi longtemps que vous le faites, à moins que quelque chose ou quelqu'un ne vienne vous apprendre à mieux le faire. Tant que vous le faites automatiquement, vous n'avez pas besoin d'y prêter attention et ce moment d'activité automatique vous fait perdre un peu de temps.

Cet apprentissage expérientiel vous invitera à identifier un domaine dans lequel vous vous sentez "bloqué", à identifier la charge émotionnelle liée à ce blocage, à pratiquer la pleine conscience et à vous libérer de ce blocage grâce à des exercices qui modifient les perspectives de la mémoire, du temps et de l'espace.

Venez avec un projet que vous voulez réaliser et que vous n'avez pas encore conquis, et explorez comment vous pouvez changer votre niveau de motivation afin d'agir davantage pour atteindre vos objectifs en utilisant des stratégies temporelles.

"Le temps présent est le seul sur lequel nous ayons prise. -

Tolstoï Cette présentation a quatre objectifs :

1 - identifier et mesurer un but ou un objectif que vous n'avez pas encore atteint.

2 - explorer les concepts de temps dans le cadre de l'hypnothérapie.

3 - libérer les quatre groupes d'émotions négatives qui vous empêchent le plus souvent d'atteindre vos objectifs afin de vous libérer des liens émotionnels négatifs qui vous empêchent de vivre la vie dont vous rêvez.

4 - développer un ensemble de compétences utiles pour une application immédiate dans la vie personnelle et professionnelle.

Dans la culture occidentale moderne, notre fondement social comprend les concepts de passé, de présent et de futur, ainsi que des stratégies linguistiques pour exprimer ces formes de temps. Dans notre société, il est courant que les histoires aient un début, un milieu et une fin. Certaines sociétés ont l'idée qu'il n'y a que deux formes de temps, le temps présent et tous les autres temps. Même les calendriers diffèrent d'une société à l'autre.

Vous pouvez subjectivement remarquer plus d'une façon de mesurer le temps, par exemple à l'aide d'une horloge, mais une autre façon de mesurer le temps est l'expérience subjective. Vous vous souvenez de votre enfance ? Le temps semblait s'étirer à l'infini. En tant qu'adulte, vous avez l'impression qu'il n'y a pas assez de temps dans une journée. Votre perception du temps change. En tant qu'enfant, vous devez vous concentrer sur la tâche à accomplir afin d'apprendre comment elle est effectuée. En grandissant, on fait de plus en plus de choses "automatiquement". Une fois que vous avez appris à faire quelque chose, vous le faites souvent de la même manière aussi longtemps que vous le faites, à moins que quelque chose ou quelqu'un ne vienne vous apprendre à mieux le faire.

Je suppose que tant que l'on fait quelque chose de manière automatique, on n'a pas besoin d'y prêter attention et que ce moment d'activité automatique prend un

peu de temps. Je perçois

J'ai l'impression que le temps s'accélère à mesure que je vieillis. Lorsque je suis plus attentif, le temps me semble ralentir pour atteindre un rythme plus tranquille.

Le temps peut être inscrit dans nos mémoires par une ligne, un ruban, un fil ou un film (Herman, 1992 ; James, 1988). Ces images peuvent être utilisées de manière efficace pour créer des gains thérapeutiques rapides (James, 1988 et 1989).

Écrivez un objectif que vous souhaitez atteindre, un objectif que vous n'avez pas encore commencé, auquel vous ne vous êtes pas appliqué ou que vous n'avez pas encore terminé à votre satisfaction, quelle qu'en soit la raison.

Attribuez à votre motivation pour ce projet une note comprise entre 0 et 100, zéro signifiant que je ne suis pas du tout motivé (alors que je sais que je dois le faire), et 100 (je suis totalement motivé, mais je me trouve toujours bloqué).

_____ Mettons cela de
côté. Zikkr - 33 fois (Houston, 2011)

Durée de stockage

Vos souvenirs et vos expériences sont enregistrés de plusieurs manières. L'une d'entre elles est émotionnelle, comme nous l'avons exploré avec l'ISE et l'ESS. Par exemple, la vue d'un marronnier d'Inde à l'automne déclenche le souvenir de l'arbre sous lequel vous aviez l'habitude de vous tenir les matins froids en attendant le bus scolaire. Une autre méthode est séquentielle, tout comme des images consécutives (32 images par seconde) produisent des films (*images en mouvement*) et des notes enchaînées et jouées dans un certain ordre créent une musique familière. Ce mouvement linéaire d'un moment à l'autre peut être utilisé pour représenter le mouvement que vous percevez du passé au présent et à l'avenir.

Il s'agit là d'un préjugé culturel, car certaines cultures considèrent le temps dans un ordre circulaire où le présent est entouré de tous les autres temps. Mais pour utiliser notre préjugé culturel, il est utile d'explorer la manière dont vous avez fait passer le temps à travers ce magnifique équipement qu'est *le corps*. Comment faites-vous passer les concepts de temps à travers, sur ou autour de votre être ? Une fois que vous avez compris cela, vous disposez d'un outil qui vous aide à planifier votre

avenir, à éliminer les vieilles idées et à vous concentrer sur la vie quotidienne.

recréer le moment présent. Il peut être utilisé pour des techniques de contenu ou de non-contenu à valeur thérapeutique. Nos préjugés culturels nous donnent la capacité de mesurer le temps depuis le moment de la conception, dans une ligne, jusqu'à la mort (*et au-delà*) (Hickman, 1985).

Induction du groupe :

Imaginez maintenant, si vous le voulez bien, que vous pouvez vous élever au-dessus de cette ligne de temps, flotter loin au-dessus de cette ligne de temps que vous appelez "ma vie" et laisser tout cela derrière vous. Laissez tous les sentiments et les souvenirs là où ils sont. Flotter là-haut, très haut, au milieu de nulle part. Ma voix t'accompagne où que tu ailles et jusqu'à l'autre côté. Entoure-toi maintenant d'une lumière blanche, argentée ou dorée, comme la lumière du soleil. Imaginez que l'intelligence créatrice de l'univers vous entoure, vous apaise, vous baigne. Remarquez combien vous vous sentez bien, d'être au-dessus de tout cela, puis revenez au corps et ouvrez les yeux. Remarquez à quel point vous vous sentez bien.

"Maintenant, fermez les yeux et pensez, pendant un moment, à quelque chose d'agréable qui s'est passé pendant votre adolescence, ne me dites pas ce que c'est, dites-le moi quand vous l'aurez trouvé.

(Attendre la réponse)

"Alors quelque chose d'agréable qui date de

l'enfance." (Attendre la réponse)

"Et ensuite, pensez à quelque chose que vous avez prévu pour la

semaine prochaine". (Attendre la réponse)

"Et puis quelque chose que vous avez prévu de faire arriver dans un an".

(attendre la réponse)

"Dans quelle direction avez-vous cherché le passé ? A gauche ? A droite ? Vers le haut ? En bas ? Devant ?

Retour ?"

(Attendre la réponse)

"Quelle direction avez-vous prise pour l'avenir ? A gauche ? A droite ? Vers le haut ? En bas ? Devant ?

Retour ?"

(Attendre la réponse.)

"Cela crée-t-il un fil du temps, une ligne de temps qui s'étend du passé au futur ?"

(Si oui,)

"Cette ligne de temps passe-t-elle devant, derrière, au-dessus, au-dessous ou à travers le corps ?

Voyage dans le temps

"Fermez les yeux. Flottez bien au-dessus de la ligne du temps et étirez cette ligne du temps en ligne droite. Mettez un drapeau sur "Maintenant" et remarquez la couleur de votre drapeau. Attachez maintenant une ficelle à votre orteil et attachez l'autre extrémité de la ficelle à la base de ce drapeau, afin de pouvoir facilement retrouver votre chemin vers le "maintenant". Flottez ensuite vers l'extrémité future de la ligne temporelle, aussi loin que vous le pouvez. Allez jusqu'au moment de la mort, si vous le pouvez, et faites une pause. Remarquez à quel point vous vous sentez en paix... Tournez-vous et regardez en arrière vers le moment présent dans la distance brumeuse du temps. Remarquez à quel point vous vous sentez détendu et bien. Puis revenez à l'instant présent. C'était facile, n'est-ce pas ?"

"Maintenant, flottez dans le passé, aussi loin que vous pouvez aller. Remontez jusqu'au moment de la conception, si vous le pouvez. Remarquez comment vous vous sentez, là, au début de votre séjour dans ce corps.... Et c'est bien... puis revenez à l'instant présent aussi vite que vous vous rappelez quelque chose de merveilleux de votre enfance, quelque chose que vous pensiez avoir oublié il y a très, très longtemps. Revenez à l'instant présent aussi vite que vous vous souvenez de quelque chose de merveilleux de votre enfance, quelque chose que vous pensiez avoir oublié il y a très, très longtemps. Revenez ensuite au moment présent et revenez dans votre corps, aussi vite que vous vous souvenez d'une chose merveilleuse que vous pensiez avoir oubliée il y a longtemps. Lorsque vous êtes de retour dans le Maintenant, permettez simplement aux yeux de s'ouvrir et de se fermer et d'aller plus loin dans la

connaissance...".

(attendre le fractionnement)

"Facile, n'est-ce pas ? Tu t'es souvenu d'une chose à laquelle tu n'avais pas pensé depuis longtemps ? Cela signifie que vous êtes en train de le faire."

(si oui)

"Vous voyagez dans le temps le long du fil de votre vie. Ce fil ou cette ligne du temps est la façon dont vous stockez le temps à l'intérieur de vous. Tout le monde en a un, mais la plupart des gens n'en sont pas conscients ou ne savent pas comment l'utiliser de manière productive. C'est quelque chose que tout le monde peut apprendre. Vous pouvez apprendre à l'utiliser. Maintenant, vous êtes curieux et vous prenez conscience que vous pouvez CRÉER VOTRE FUTUR, aussi facilement que vous avez CRÉÉ VOTRE PASSÉ. souvenirs".

Le temps comme outil de diagnostic

"Fermez les yeux, respirez profondément et écoutez le son de votre respiration. Dès que vous remarquez votre respiration, flottez au milieu de nulle part et laissez-vous entourer par l'intelligence créatrice de l'univers. Elle apaise, baigne, imprègne et pénètre chaque muscle, cellule, tissu et fibre de votre être, et au-delà. Laissez ma voix vous accompagner où que vous alliez et faites-vous entièrement confiance. Regardez loin en dessous de vous, remarquez votre temps qui s'étend du moment de la conception au moment de la mort.

Remarquez ce que vous ressentez lorsque vous êtes au-dessus de tout cela. Imaginez que vous pouvez l'étirer en ligne droite, si ce n'est pas déjà le cas, en éliminant tous les nœuds et les angles, de sorte qu'il s'étende comme une corde, un fil ou une ligne droite depuis le moment de la conception jusqu'au moment de la mort, et qu'au-delà de tout cela se trouve la lumière.

L'intelligence créatrice de l'univers vous apaise, vous baigne et vous imprègne, vous protégeant par l'amour, la lumière, la vérité, la chaleur, la paix, l'humour, la joie, la sérénité et le modèle parfait de la santé. Laissez toutes les pensées, les idées, les sentiments et les souvenirs en bas pendant que vous flottez au milieu de nulle part et remarquez à quel point c'est paisible. Laissez l'intelligence créatrice de l'univers remplir

chaque muscle, cellule, tissu et fibre de votre être. Regardez, sentez, entendez
l'intelligence créatrice de l'univers remplir chaque muscle, chaque cellule, chaque tissu
et chaque fibre de votre être.

chaque partie de vous... votre esprit, votre mental et votre être le plus profond et remarquez à quel point vous êtes plus détendu qu'il y a quelques instants.

Maintenant, regardez vers le bas sur ce temps et remarquez si la longueur de cette ligne est de la même couleur, intensité et luminosité sur toute sa longueur, ou s'il y a des ombres, des lacunes, des nœuds, des serpentins ou des taches sombres à n'importe quel endroit. "

(Faites une pause et attendez la réponse. Si la ligne est claire sur toute sa longueur, passez à l'exercice suivant. Si la ligne présente des lacunes, des taches sombres ou des ombres :)

"Maintenant, dites-moi, combien de taches, d'ombres, de lacunes ou de points sombres percevez-vous sur cette ligne de temps ?

(Attendre la réponse)

"Ces taches sont le symbole de moments et de situations dans lesquels il y a encore des émotions inachevées. Des moments trop douloureux pour s'en souvenir, alors vous avez pris du temps et de l'énergie pour vous rappeler d'oublier ces choses, n'est-ce pas ?"

(attendre la réponse).

"En fait, à cette époque, les choix étaient limités, des choix que vous trouviez désagréables et insatisfaisants à ce moment-là. N'est-ce pas ?"

(Attendre la réponse)

"Dans votre esprit se trouve un entrepôt de connaissances sur ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas. Vous voyez ce que je veux dire. C'est par essais et erreurs que vous avez pris de nombreuses décisions dans votre vie, n'est-ce pas ?"

(Attendre la réponse)

"Aimeriez-vous prendre les enseignements de ce qui a fonctionné et de ce qui n'a pas fonctionné dans ces situations, à ces moments et dans ces lieux, et les mettre dans l'entrepôt des enseignements de ce qui a fonctionné et de ce qui n'a pas fonctionné ?

Augmenter la lumière

"Avez-vous déjà utilisé un variateur de lumière sur un interrupteur ? Imaginez que vous puissiez simplement ALLUMER LA LUMIÈRE dans ces zones sombres. Vous pouvez les éclairer une par une ou toutes en même temps. Faites-moi savoir quand elles seront toutes lumineuses".

(Attendre la réponse, une fois que le fil de la vie est éclairé dans sa totalité :)

"Puis revenez complètement dans le corps, en laissant la ligne du temps se réorganiser de la manière la plus confortable et la plus puissamment positive pour vous. Maintenant, respirez profondément, ouvrez les yeux et remarquez à quel point vous vous sentez bien. Les choses sont beaucoup plus claires. C'est plus lumineux que ce que vous avez ressenti depuis longtemps et cela continue à devenir plus lumineux, plus clair, plus brillant, meilleur, bon et excellent."

(Il arrive qu'une tache sombre, un vide ou une ombre sur la ligne soit particulièrement tenace).

Libération n° 1

"Fermez les yeux et flottez au milieu de nulle part. Imaginez que l'intelligence créatrice de l'univers remplit chaque partie de votre être. Une lumière brillante, blanche, argentée ou dorée apaise, baigne, imprègne et pénètre chaque partie de vous. Remarquez à quel point vous vous sentez bien. Flottez ensuite jusqu'au moment de la conception et imaginez que cette intelligence créative et brillante de l'univers flotte dans votre être, s'écoule de vos doigts et de votre poitrine sur cette ligne de temps... remplissant cette ligne de temps d'une lumière brillante, blanche, argentée ou dorée de l'intelligence créative de l'univers... remplissant cette ligne comme un tuyau d'arrosage est rempli d'eau... comme vous le feriez avec un tuyau d'arrosage... Lorsque vous ouvrez le robinet, cette ligne de temps se remplit et se gonfle de la chaleur et de la douceur du fluide merveilleusement nourrissant de la vie qui s'écoule à travers cette ligne de temps, remplissant chaque partie d'un merveilleux sentiment de bien-être, d'éclat et de clarté, de chaleur, de force, de persistance et de relaxation vitale des forces créatrices de la vie.

Remplissez toute la ligne et lorsque vous avez terminé, remarquez que la force de vie s'écoule au-delà de cette ligne de temps, comme dans un beau jardin. Lorsque ce fil de vie est complètement

Si vous vous sentez rempli, imprégné et pénétré de ce sentiment de chaleur et de beauté et de luminosité, revenez à l'instant présent et remarquez à quel point vous vous sentez bien à propos de tout cela. Regardez cette ligne de temps et remarquez ce que vous percevez, à quoi ressemble cette ligne de temps maintenant".

(Attendre la réponse, si tout est clair :)

"Revenez dans votre corps, ouvrez les yeux et remarquez la différence. Remarquez comme c'est plus lumineux et plus clair."

Libération n°2

"Fermez les yeux et flottez au milieu de nulle part. Imaginez que l'intelligence créatrice de l'univers remplit chaque partie de votre être. Une lumière brillante, blanche, argentée ou dorée apaise, baigne, imprègne et pénètre chaque partie de vous. Remarquez à quel point vous vous sentez bien.

"Choisissez maintenant un moment, un moment d'énergie neutre, un moment qui a simplement existé. Remarquez que chaque moment est un petit point ou une vignette sur cette ligne du temps. Choisissez-en un qui n'est pas particulièrement important, un temps inoffensif. Et donnez un coup de pied à ce point de temps dans le soleil. Remarquez ce que vous percevez lorsque vous faites cela. Parlez-moi de cela".

(attendre la réponse)

"Maintenant, choisissez ce serpent, cette tache sombre, cet enchevêtrement, ce nuage, cette brèche et donnez-lui un coup de pied dans le soleil, en remplissant la place qu'il occupait avec la lumière du soleil. Parlez-moi de cela."

Libération n° 3

"Maintenant, fermez les yeux et flottez au-dessus de la ligne du temps. Cette fois, je veux que vous flottiez très haut, au milieu de nulle part, si haut que vous regardez tout le continuum du passé, du présent et du futur. Certaines personnes aiment mettre leurs yeux au loin

Mais peu importe ce que vous faites, imaginez que vous prenez de la distance. Soyez au-dessus de tout, regardez le passé, le présent et l'avenir".

(pause)

"Remarquez combien il est agréable d'être au-dessus de tout cela. Maintenant, dites-moi, y a-t-il des taches, des ombres, des lacunes ou des points sombres sur cette ligne du temps ?"

(réponse)

"Ces taches sont le symbole de moments et de situations où vous avez fait l'expérience de choix limités, de choix que vous avez trouvés désagréables et insatisfaisants à l'époque. N'est-ce pas... ."

(réponse)

"Dans votre esprit se trouve un entrepôt de connaissances sur ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas. Vous voyez ce que je veux dire. C'est par essais et erreurs que vous avez pris de nombreuses décisions dans votre vie, n'est-ce pas ? ."

(réponse)

"Si vous le pouviez, vous retourneriez dans ces lieux, ces endroits que vous avez pris le temps de vous rappeler pour les oublier et les faire disparaître, mais vous ne pouvez pas. Il est important que vous libériez la connaissance de ces moments et que vous la laissiez classée dans l'entrepôt de la connaissance de ce qui fonctionne et de ce qui ne fonctionne pas. Ainsi, vous pourrez vous rappeler d'UTILISER CE QUI MARCHE et d'éviter ce qui ne marche pas. Voulez-vous faire cela ? "

(attendre la réponse affirmative)

"Pendant que je compte de 1 à 5, il se déroule comme un vieux film en noir et blanc et va à grande vitesse de la première scène jusqu'au moment des émotions les plus intenses. Prêt ?"

"1, 2, 3, 4, 5, maintenant voyez-le aller à grande vitesse en noir et blanc jusqu'à ce qu'il atteigne la scène de l'émotion la plus intense et faites un arrêt sur image à cet endroit. Dites-moi quand vous y êtes arrivé,

à l'endroit où les émotions sont les plus intenses et faites un arrêt sur image. Ouvrez et fermez les yeux pour me faire savoir que vous êtes là et approfondissez votre compréhension. . ."

(attendre que les yeux s'ouvrent et se ferment)

. ...", et effacez les couleurs, effacez les couleurs, effacez les couleurs. Augmentez la luminosité jusqu'à ce que l'image soit floue. Quand vous y arrivez, laissez les yeux s'ouvrir et se fermer pour que je sache que vous avez fait cela et que vous allez plus loin dans la compréhension".

(attendre que les yeux s'ouvrent et se ferment)

"Pendant que je compte de 1 à 5, le film recommence, mais cette fois vous êtes dedans et il est en couleurs. Il revient en arrière, à grande vitesse, de la scène de l'émotion la plus intense à un moment situé cinq minutes avant que ce sentiment ne se produise, ou même cinq minutes avant que vous ne pensiez à ce sentiment, ou même cinq minutes avant que vous ne pensiez devoir penser à ce sentiment. Remontez jusqu'à un moment antérieur à... et quand vous y arrivez, laissez les yeux s'ouvrir et se fermer pour que je sache que vous êtes là. "

(attendre les yeux)

"Remarquez comment vous vous sentez MAINTENANT. Où se trouve ce vieux sentiment maintenant ?"

(La réponse habituelle est "disparu". Si ce n'est pas le cas, rejouez la scène autant de fois que possible, en noir et blanc, en avant à grande vitesse, dissocié, jusqu'à la scène des émotions les plus intenses, faites un arrêt sur image de la scène des émotions les plus intenses, effacez le blanc, puis en couleur en arrière, associé, jusqu'à ce que les sentiments liés à la tâche soient complètement libérés. Une fois les sentiments purgés :)

"Maintenant, classez ce souvenir dans la ligne du temps et remarquez comme il a changé. Remarquez comment tout ce qui l'entoure s'est ÉCLAIRCI, car vous avez libéré toutes ces vieilles émotions et ces vieux souvenirs dans l'entrepôt de la connaissance. Maintenant, dis-moi, à quoi ressemble le fil de la vie MAINTENANT ?"

Références

Herman, J. L. (1992). *Trauma recovery. The aftermath of violence-from domestic abuse to political terror* New York : Basic Books, HarperCollins.

Hickman, I. (1985). *Mind probe hypnosis*. Kirskville, MO : Hickman Systems.

Houston, J. (automne 2011). Découvrir le but de sa vie. Cours en ligne.

James, T. (1989). *Le secret de la création de votre propre avenir*. Honolulu, HI : Advanced NeuroDynamics, Inc.

James, T. et Woodsmall, W. (1988). *Time Line Therapy and the Basis of Personality*. Capitola, CA : Metapublications.

Chapitre 37 - Qu'est-ce que l'hypnose et pourquoi est-ce que je fais ?

Il me semble que c'était hier, vraiment.

Ma première conférence sur l'hypnose a été la première convention annuelle de l'American Council of Hypnotist Examiners (1988, ACHE) à Anaheim, en Californie. Gil Boyne avait placé son représentant, Pat Barton, à la tête de la table d'inscription.

On ne sait jamais ce que l'on va vivre lorsqu'on s'imagine se mettre à la place d'une autre personne. Il est utile de prendre un moment pour imaginer ce qu'elle vit, puis de se demander un instant ce que l'on peut faire pour l'aider à mieux profiter de la vie. On m'a appris à "laisser le monde meilleur que vous ne l'avez trouvé". Regardez autour de vous. Voyez ce qu'il faut faire et faites-le". Pat Barton n'était pas en mesure de traiter rapidement le grand nombre de personnes qui voulaient s'inscrire à la conférence sur l'hypnose, son visage semblait dépassé par le nombre de personnes qui se présentaient. Je me suis donc portée volontaire.

Quelle belle introduction aux professionnels de l'hypnose avec la "fièvre de l'hypnose", comme l'appelait Gil Boyne. J'ai été brûlé. Je l'ai ressentie. Aujourd'hui encore, je ressens la fièvre de l'hypnose. C'est une partie excitante et puissante de qui et de ce que je suis né pour être. Je suis né avec cette capacité, tous les humains l'ont, mais tous ne choisissent pas de l'utiliser de manière productive.

En prêtant attention aux besoins émergents lors d'une conférence sur l'hypnose, en faisant ce qu'il fallait pour créer une expérience plus agréable, j'ai pu rencontrer certains des plus grands noms du domaine, sans le savoir à l'époque, alors qu'ils s'enregistraient. D'accord, j'étais en retard pour toutes les présentations parce que je me portais volontaire entre les programmes. En m'impliquant, j'ai été invitée à des dîners, des déjeuners, des conversations après les heures de travail avec des boissons, des snacks et d'excellentes conversations. Ma première conférence sur l'hypnose m'a mise sur la voie des collègues à vie. Le contact permanent me permet de grandir et de me développer grâce à la croissance et au développement de mes collègues.

Quelles personnes charmantes je rencontre lors des conférences sur l'hypnose. Cette année, j'ai l'intention d'être une fan de Michael Watson et d'assister à la

présentation de Linda Bennet sur le SSPT. Il y a de telles amitiés étonnantes et inspirantes avec des personnes qui partagent une vision de l'affection, de l'amour et de la compassion.

être humain, vivant, participer au mystère et à l'émerveillement du potentiel humain, à la croissance active et au développement continu. L'une des choses amusantes que j'ai apprises en pratiquant quotidiennement l'hypnose, c'est de m'entourer de personnes stimulantes. Des personnes pour qui la vie est amusante, ludique, remplie d'émerveillement et de plaisir face au mystère de la vie. Chaque année, je peux faire la connaissance d'une nouvelle personne fascinante et d'une nouvelle perspective sur l'hypnose.

Qu'est-ce que l'hypnose ?

Il s'agit de tout ce qui crée un alignement entre le conscient et l'inconscient. l'esprit.

Pourquoi le fais-je ?

Je pratique l'hypnose parce que c'est amusant, la pratique de l'hypnose me permet de transcender le modèle de la machine de la pensée matérialiste, d'engager mes qualités mystiques innées et la sagesse prudente de l'intelligence créative pour m'engager plus pleinement dans une jouissance réfléchie, sensuelle et délicieuse de la vie incarnée.

"Dieu est vivant, la magie opère" - Buffy St. Marie ²⁰

L'un des aspects les plus amusants de la participation aux conférences sur l'hypnose est la rencontre avec des phénomènes similaires, tels qu'observés et articulés par d'autres hypnotiseurs. La présentation sur Sleep-Talk (Joanne Goulding, 2015) lors de la conférence annuelle sur l'hypnose de l'année dernière à Daytona présentait le même léchage de lèvres que j'utilise comme indicateur subjectif de ma propre profondeur. Subjectivement, je sais que je suis dans un état de relaxation profonde lorsque je fais de l'auto-hypnose parce que je claque et lèche mes lèvres. J'avais l'habitude d'appeler cela mon "réflexe d'allaitement". C'est tellement nourrissant, confortable d'aller dans ces endroits plus profonds de relaxation à l'intérieur, la réponse du léchage des lèvres est apparemment un indicateur de la conscience des parties plus anciennes et plus profondes du cerveau. Merveilleux. Quel apprentissage délicieux je trouve chaque année en rencontrant de nouveaux penseurs et en réfléchissant aux pensées des hypnotiseurs qui m'ont enseigné quand j'étais jeune. Tous ces anciens, ces libres penseurs qui m'ont montré comment monter sur le rebord de la corne d'abondance, permettre le déploiement de l'excellence et de la nourriture dans ma vie

et, idéalement, dans la vie de tous ceux avec qui j'entre en contact.

20 <https://www.youtube.com/watch?v=FhmeroR20lc>

Alors que la conférence annuelle sur l'hypnose à Daytona Beach approche en mai, j'anticipe une autre expérience vibrante d'hypnose pour nourrir mon esprit hypnotique et rencontrer les nouvelles générations d'experts en hypnose qui ressentent la brûlure, la fièvre de l'hypnose.

Il est important de célébrer les succès au fur et à mesure que nous les atteignons, cela fait partie du sentiment d'être pleinement humain. Cette année, je participe à un cours d'hypnose de base avant la conférence, la vidéo capturée fait partie de la croissance planifiée de l'IMDHA / IACT en crédits de formation continue pour les professionnels agréés. Ma première brochure de conférence sur l'hypnose en 1987 était remplie de visages et de descriptions de qui et de ce que j'allais vivre. J'ai rêvé que j'étais l'un de ces visages, et que j'avais atteint l'un de ces endroits charmants, au-delà de la réussite de toutes ces choses. Oui, j'ai l'eau à la bouche, la langue fait claquer mes lèvres et les lèvres claquent un peu. C'est bien ! Il est bon de s'arrêter, d'exprimer son appréciation et sa gratitude pour toutes les petites choses qui ont conduit à ce lieu de réussite.

Nous, hypnotiseurs, vivons avec les dons d'une vie abondamment créative sur le rebord de la corne d'abondance. Alors que je suis à la fin de ma carrière, je regarde avec beaucoup de plaisir les visages qui arrivent, c'est-à-dire vous, les experts des nouvelles générations, et je vous remercie !

Chapitre 38 - Whatsapp : Hypnose internationale

Certains des étudiants étrangers qui ont séjourné chez moi ont exprimé leur intérêt pour l'hypnose ; ma bibliothèque et mon esprit leur sont ouverts même lorsqu'ils retournent dans leur pays d'origine. Ils y ont accès aussi longtemps qu'ils le souhaitent.

Mon cher ami, Sapinho (surnom), est tombé malade il y a un mois. Sapinho est l'un de mes fils d'autres mères, j'ai été sa mère américaine pendant son séjour aux Etats-Unis. Il a étudié l'hypnose de base avec moi en 2003, sans jamais chercher à obtenir une certification, seulement pour améliorer ses compétences de gestion avec ses équipes. Il a commencé à travailler dans l'entretien ménager, avec un visa de travail étudiant, et a rapidement évolué vers le poste de chef d'équipe, puis de responsable de l'entretien ménager.

J'ai eu l'occasion d'entendre son histoire, celle d'un jeune homme issu d'une famille ayant des relations politiques en Amérique latine, prêt à occuper des emplois subalternes aux États-Unis pour gagner de l'argent à envoyer dans son pays d'origine.

"Je pourrai rentrer chez moi en tant que semi-retraité, avec une propriété payée. Ma femme pourra exercer un travail intéressant et ambitieux, je pourrai rester à la maison et élever les enfants jusqu'à ce qu'ils soient prêts à aller à l'école, car j'ai acheté un terrain et construit une maison pour nous avant que les enfants n'arrivent. Mon grand-père a pu rembourser sa maison à l'âge de 60 ans, j'aimerais y arriver à l'âge de 25 ans. Mes seules dépenses seront les charges, l'assurance et les impôts. Lorsque les enfants iront à l'école, je pourrai faire un travail que j'aime, même pour une association à but non lucratif, parce que j'ai sacrifié une partie de ma jeunesse pour obtenir un avantage à long terme en travaillant de mes mains.

Il a décidé de reprendre ses études de droit il y a deux ans et d'être plus actif au sein de sa communauté. Lorsqu'il a commencé à se sentir mal, il a passé des examens pour savoir pourquoi il perdait du poids, avait des ganglions lymphatiques hypertrophiés et se sentait fatigué.

La seule partie du processus médical qu'il a payée jusqu'à présent, c'est lorsque ses parents n'ont pas voulu attendre deux semaines pour obtenir les résultats du

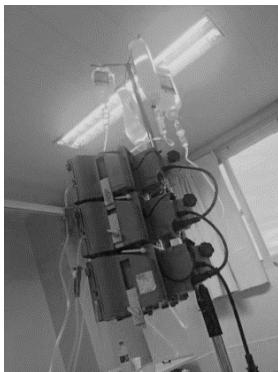
système hospitalier public et ont payé une clinique privée pour qu'elle effectue des tests dont les résultats étaient disponibles dans les 24 heures. Le laboratoire privé soupçonnait une leucémie. Le médecin a immédiatement mis en place une première chimiothérapie par voie intraveineuse et, du jour au lendemain, l'enfant a reçu un diagnostic de leucémie.

Les ganglions lymphatiques gonflés avaient retrouvé leur taille normale. Elle a été stupéfaite et lui a dit qu'il réagissait étonnamment bien. Il a reçu une formation de base à l'hypnose.

Après deux semaines aux soins intensifs, dans un pays où la médecine est entièrement socialisée, on lui a officiellement diagnostiqué une leucémie le vendredi. Lundi, il a commencé une chimiothérapie IV, deux fois par jour, pendant quatre jours. Il s'agit d'un plan de traitement de six mois pour lutter contre un cancer qui évolue de manière agressive et qui réagit à l'intervention de la chimiothérapie. Il est hospitalisé dans un service stérile pour les six prochains mois. Toute personne entrant dans le service doit porter un masque et s'habiller.

Je lui ai demandé s'il avait perdu son emploi, un nouveau rôle dans l'organisation d'une nouvelle école communautaire. Il avait déjà embauché la plupart du personnel. Son poste lui est réservé et il continue à recevoir son chèque.

Il m'a envoyé par Whatsapp une photo de ses premiers sachets de chimio.



Voici notre conversation, qu'il a accepté que j'écrive en utilisant son surnom.

S : (~4p, Feb 25, 2019). Vient de commencer.

M : Que le médicament aille à tous les endroits où se trouvent des cellules défectueuses, et qu'il provoque la mort du cancer, laissant la place aux cellules saines pour se régénérer et se développer.

S : 🙏

M : Que votre corps applique automatiquement les médicaments de la manière la plus efficace possible, d'une manière qui vous surprenne et vous ravisse. Que la rapidité de votre guérison époustoufle vos médecins.

S : 

M : J'ai lu que le miel de melaleuca était utilisé pour tuer les cellules cancéreuses. Y a-t-il des melaleucas dans votre pays ?

S : Oui.

M : On en fait de l'huile d'arbre à thé. En Nouvelle-Zélande, on l'appelle le miel de Manuka. Vous pouvez peut-être prendre votre thé avec du miel de Manuka ou de Melaleuca.

S : Je vais m'en occuper.

M : J'imagine une lumière dorée et argentée entrant dans votre corps avec la perfusion, vous lavant.

S : Ok.

M : (~7:15p, Feb 25, 2019). J'imagine que lorsque le goutte-à-goutte est terminé, la flamme violette de Sainte Germaine baigne, imprègne, pénètre, apaise, guérit chaque cellule musculaire, tissu et fibre de votre être ; transformant toutes les cellules cancéreuses inadaptées en poussière violette à excréter dans l'univers en tant que carburant pour la guérison.

S : (~7:32p, Feb 25, 2019)  C'était le bon moment. Dernière goutte de ma première chimio. Je me sens bien. Ma méditation va se faire dans vos mots.

S : (~8:41a, Feb 26, 2019). Je me débrouille bien. Je n'avais pas compris que je prendrais deux doses par jour. . . . J'ai eu mon deuxième traitement aujourd'hui. Ils se sont tous les deux super bien passés, comme une IV normale, pas de douleur, pas de nausée, pas de réactions étranges. Mon corps a accepté toutes les suggestions. J'ai relu ce que vous m'avez envoyé et j'ai médité dessus avant et pendant, et j'ai imaginé la lumière dorée qui entrait. Tout a fonctionné parfaitement. Je pense que tout va bien se passer Il va y avoir Le traitement de ma colonne vertébrale sera différent. Ils vont prélever du liquide sur ma colonne vertébrale, faire des examens, l'analyser, puis me faire une injection directement dans ma colonne vertébrale. Demain, le traitement se poursuivra, puis il y aura une pause de sept jours. Je ne recevrai que des antibiotiques et d'autres choses par voie intraveineuse. Ensuite, un autre cycle

commence. Celui-ci est plus fort, mais je pense que je fais très bien face à tout cela. La méditation a

m'a aidé, m'a aidé. Je me sens très bien. Je viens de prendre ma douche. Je suis forte. Je peux aller aux toilettes et me doucher toute seule. Hier, j'ai passé un examen, un examen cardiaque, une échocardiographie. C'était à un autre étage, ils sont venus avec la chaise roulante pour m'emmener là-bas, et j'ai demandé si je pouvais marcher. Ils ont été surpris : "Vous avez envie de marcher ?" Oui, ça va. J'ai donc marché. C'était un peu loin, mais je ne me suis pas fatiguée. Je suis allée jusqu'au bout et mon cœur était parfait. Ils ont examiné tous mes organes internes ; tout fonctionne très bien. Tout va vraiment très bien. Merci pour vos prières. Je vous remercie pour vos bonnes pensées. Cela m'a beaucoup aidé. Je me sens forte, je me sens prête, je sens que c'est une évidence. Cela va être plus facile que je ne le pensais. . . . Je vous tiendrai au courant.

M : (~2p, Feb 26, 2019). Quelle équipe de nettoyage minutieuse, venant avec la perfusion. Vous avez toujours eu un grand leadership d'équipe avec vos équipes de nettoyage.

S : Oui.



M : leur a même montré, par un excellent exemple, comment enlever correctement les chewing-gums des terrains.

S : C'est tout.



M : Et sortir pour attraper les grandes fenêtres que les autres n'ont pas vues. S : Nettoyer, nettoyer, nettoyer.

M : Puis vous êtes passé à l'ingénierie, et vous avez appris à faire l'entretien, les réparations, à changer les serrures

S : Oui. Je répare, je nettoie mon corps maintenant.

M : Et vous avez aidé à vous débarrasser du vieux mobilier quand il fallait du neuf, du meilleur.

S : C'est tout.

M : Toutes vos expériences de vie vous ont préparée à ce rôle essentiel de nettoyage, d'entretien, de gestion de l'audit nocturne, de réservation à la réception et d'entretien avec les RH. Je t'aime.

S : Et le cours d'hypnose m'a beaucoup aidé. La méthode de contrôle de l'esprit.

S : (~7am, Feb 27, 2019). 4ème session de chimio entrante, chaque goutte claire entrante fait son chemin pour faire disparaître toutes les cellules cancéreuses. Je me sens très bien ! Tout le monde est étonné de voir que je n'ai eu aucun des effets secondaires jusqu'à présent. Je n'ai eu aucune douleur - pas besoin de codéine ou de morphine. Dieu merci.

M : . . . Que votre guérison soit rapide, complète et totale. Puissiez-vous continuer à épater vos médecins.

S : (~1p, Feb 28, 2019). Les médecins ici sont tellement étonnés de mon rétablissement et de mon absence de réaction indésirable au traitement qu'ils discutent de me laisser rentrer chez moi aujourd'hui ou demain et de me rétablir à la maison, en ne venant à l'hôpital que pendant les cycles de chimiothérapie.



S : Je suis très enthousiaste.

Sapinho sait que je prie et que j'ai allumé des cierges au sanctuaire de Sainte-Marie pour qu'il se rétablisse complètement. Il a été témoin du pouvoir de la prière toute sa vie. L'intégration de pratiques spirituelles et religieuses dans les interventions d'hypnose est une merveilleuse façon d'engager l'esprit intérieur de l'hypnothérapeute et du client.

Post Script.

Toutes les histoires n'ont pas une fin heureuse. Sapinho, alias Froggie, était en fin de chimiothérapie lorsque le port utilisé pour son traitement a été infecté par un microbe résistant aux antibiotiques, et il est décédé. L'hypnose peut aider à maintenir l'humeur et l'attitude et être bénéfique pour la qualité de vie des malades et des personnes en phase terminale.

Chapitre 39 - Que se passe-t-il ensuite sur ?

Que vous utilisiez la formation à l'hypnose pour votre développement personnel ou pour le développement de votre carrière, vous commencerez très probablement par un cours de base structuré autour de la suggestion directe. En supposant que vous ayez étudié et pratiqué l'hypnose de base jusqu'au point de compétence, vous comprenez comment faire entrer une personne en hypnose et la faire sortir de l'hypnose, ce qui signifie que vous êtes familier avec l'état et les changements d'état et que vous pouvez les reconnaître, et que vous avez acquis de l'aisance dans la construction de l'attente, l'établissement d'un rapport et la formulation de suggestions efficaces.

Lorsque les suggestions directes ne suffisent pas à aider une personne à atteindre un objectif spécifique, que faites-vous ensuite ?

Après avoir suivi un programme d'hypnose de base, vous pouvez rencontrer des sujets hypnotisés pour lesquels la thérapie directive est inefficace. C'est la raison pour laquelle l'équipe de formateurs d'Hypnosis Alliance est disponible pour vous aider à atteindre les heures requises pour la certification auprès de l'IMDHA et de l'IACT. Nous voulons que nos diplômés soient des hypnothérapeutes hautement compétents, capables de puiser dans une gamme de stratégies d'intervention efficaces. Lorsque vous et votre client ne parvenez pas à obtenir le résultat souhaité, vous et le client êtes bloqués. C'est le terme technique "bloqué".

J'en déduis que le blocage indique où l'exploration de la curiosité est la plus utile. Il y a quelque chose de sous-jacent à l'objectif du client qui l'empêche de s'aligner sur un but ou un objectif de changement et de l'atteindre. Lorsque vous et votre client êtes "bloqués" en utilisant des suggestions directes, vous devez adopter une approche moins directive et plus curieuse pour découvrir le blocage, sortir de l'immobilisme, restaurer la capacité à s'adapter et à s'accommoder d'un monde en constante évolution.

Afin d'élargir vos compétences et votre champ d'action, l'hypnose est un processus d'apprentissage tout au long de la vie. Cultivez une gamme variée d'approches théoriques, telles que l'hypnose non directive, l'hypnoanalyse, l'hypnothérapie éricksonienne, la programmation neurolinguistique (PNL), la thérapie de la liberté émotionnelle (EFT), la prière et la méditation. Afin d'offrir le meilleur service

possible à vos clients, établissez une liste de références en collaboration avec d'autres spécialistes de l'hypnose.

les professionnels de votre communauté : médecins ouverts aux thérapies complémentaires, massothérapie, acupuncture, chiropractie, studios de yoga, groupes de méditation, Taiji, arts martiaux, gymnases, programmes en douze étapes, options de santé et de bien-être parrainées par la communauté, et conseils nutritionnels.

Cet article oppose deux options d'hypnothérapie moins directives : La Gestalt, qui met l'accent sur le moment présent, et la régression, ou pinpoint, qui met l'accent sur le passé et le présent.

/ futur, abréaction et catharsis.

Une approche moins directive et plus permissive a pour but d'amener la personne à une plus grande conscience de soi, à la responsabilité personnelle, à l'acceptation de l'engagement et à la volonté de changer. Il arrive qu'un client soit bloqué. C'est très probablement la raison pour laquelle il est venu chercher de l'aide auprès d'un hypnothérapeute. Il s'agit d'une situation pour laquelle son propre niveau de conscience, ses perceptions et sa volonté n'ont pas permis d'atteindre l'objectif souhaité. Il arrive qu'un client veuille rester bloqué pour une raison ou une autre, ce que l'on appelle le gain secondaire. Quelque chose est plus important que la réalisation de l'objectif fixé. Il s'agit là d'un déplacement latéral intéressant vers ce qui motive réellement l'individu à penser, ressentir et agir dans ce domaine. Un client bloqué peut vouloir que vous vous joigniez à lui dans sa situation de blocage, ou même espérer vous amener à prendre la responsabilité de son changement ou de son absence de changement.

En hypnose de base, les questions ont tendance à être regroupées au début et à la fin des séances, tandis qu'en Gestalt et en hypnothérapie de régression, les questions ont tendance à se poursuivre tout au long de la séance.

Soyez ici maintenant

Mon style est basé sur certains concepts de Gestalt issus des travaux de Fritz Perls, tels qu'enseignés par Mark Gilboyne dans son école californienne en 1987. Du point de vue de la Gestalt, le changement s'articule autour du concept d'authenticité, de sincérité et de pleine présence, ici et maintenant. Perls se situait à une extrémité plus directive du spectre humaniste que Carl Rogers dans le modèle de thérapie existentielle et humaniste. Mon style n'est pas complètement non-directif, il évolue à un rythme d'interaction assez rapide. Si je devais être un thérapeute vraiment non-directif centré

sur le client, je créerais notre espace sacré, je maintiendrais cet espace sûr pour le processus de changement en cours avec une attitude de respect inconditionnel, d'écoute active, de présence totale et de respect de l'autre, et j'aiderais le client à comprendre ce qui se passe.

attentif à l'autre personne et limiter mes commentaires à "Mmmm hmmm", . . . "Dites-m'en plus".

Je suis plus directif que le doux soutien d'un humaniste rogerien. J'incorpore l'acceptation centrée sur le client pour ce qu'il est et ce qu'il est. De manière réaliste, si je ne trouve pas en moi la force d'aimer mes clients comme une grand-mère, je les renvoie à d'autres cliniciens de ma communauté.

De mon point de vue basé sur la Gestalt, l'hypnothérapie centrée sur le client est une pratique continue qui consiste à être pleinement présent, authentique quant à mon état et à ma réponse à l'individu, à maintenir un espace sacré pour un déploiement plus grand que la somme de nous deux, et à refléter les intérêts du client, en lui renvoyant des questions destinées à approfondir la conscience de soi.

Hypothèse n° 1 Sagesse intérieure : Le client possède une sagesse intérieure, il sait ce dont il a besoin, il sait ce qu'il est prêt à faire et à être. Le client sait ce qu'il aime ou n'aime pas, ce qu'il veut ou ce dont il a besoin et qui n'a pas encore été réalisé.

Lors d'un cours d'hypnose de base, vous avez peut-être appris que ce que la personne dit lors du premier contact, au cours des premières minutes, est ce pour quoi elle est vraiment là. Votre cours de base vous a peut-être encouragé à évaluer l'alignement conscient et inconscient des objectifs en posant à nouveau la question après un test réussi de somnambulisme (tel que la perte d'un chiffre, p. 106 - 108,).²¹

Demandez : "Pourquoi êtes-vous vraiment ici ?"

Lorsque le client est congruent, c'est-à-dire que ce qu'il dit lors du premier contact (téléphonique ou en personne) est identique à ce qu'il demande après un test de somnambulisme réussi, la personne a une mission consciente et inconsciente alignée. Parfois, ce que le client dit après avoir atteint la profondeur de la relaxation trouvée dans le somnambulisme est différent de ce qu'il demande après un test de somnambulisme.

²¹ Basic Hypnosis, https://www.hypnosisalliance.com/pdf_downloads/Hypnosis101.pdf

Disponible à la vente sur Amazon.

le premier objectif énoncé, ce qui indique que l'esprit conscient et l'esprit subconscient ne sont pas alignés sur la même mission. Il s'agit d'une information utile pour motiver le client, et j'ai donc tendance à lancer la recherche sur la question qui ressort après le test de somnambulisme, qu'elle corresponde ou non à la demande initiale. Je fais confiance au subconscient du client pour me donner des informations dont le conscient n'est peut-être pas conscient.

De mon point de vue de Gestalt, je préfère suivre le moment spontané du déploiement de l'instant présent. Cela signifie que la session de déploiement suit les indices offerts par le moment spontané. Cela peut mener à un endroit différent de ce que l'on attend.

Si je veux donner le pouvoir de choisir à un client, être moins directif, je peux lui demander son accord : "Quel est, selon vous, le chemin le plus utile à suivre dans votre parcours de croissance et de développement en premier lieu à l'heure actuelle ? ____ (premier symptôme) ou le ____ (deuxième symptôme) ?"

La figure et le sol, le premier plan et l'arrière-plan sont des concepts de la Gestalt qui permettent de percevoir ce qui se passe dans notre propre vie. La question qui nous intéresse est la figure au premier plan. Le reste de la vie du client est le sol, un cadre de référence à l'arrière-plan de la situation en question. La figure reste au premier plan jusqu'à ce qu'elle soit résolue ou que quelque chose émerge de l'arrière-plan pour prendre le devant de la scène. Lorsque les problèmes au premier plan sont résolus ou dépassés, ils passent à l'arrière-plan et une nouvelle question ou figure urgente émerge et souhaite être abordée ; peut-être un désir de boire un verre d'eau ou de se soulager. Ce sentiment de soi qui se déploie et émerge est une expérience vivante et continue, et non un souvenir du passé.

Du point de vue de la Gestalt, il s'agit de rétablir une pleine conscience de ce moment, du présent qui se déploie, de sa propre réponse, à partir d'une expression authentique de soi en réponse à ce moment présent.

Lorsqu'il y a un mouvement, ou une inhibition d'un mouvement, comme une respiration, encouragez le client à le refaire, à l'exagérer. Le poing serré qui n'avait pas été observé auparavant permet de prendre conscience de la colère non articulée qui suinte de la peau. La colère et la frustration authentiques peuvent être exprimées au lieu d'être refoulées. Les sentiments authentiques sont libérés et le corps se détend. Le

client prend peut-être conscience de ses bras croisés,

jambes croisées et pieds pointant vers la porte, découvrant que le corps donne toujours des signaux sur ce qu'il veut, qu'il se retire et veut partir. Les mots peuvent mentir, les pieds ne mentent pas. Observez les pieds.

Le doigt tapote : "S'il pouvait parler, que dirait-il ?" Le corps est sage, suivez son exemple.

Certaines personnes s'obstinent à vouloir savoir "pourquoi". Préparez-vous à un travail de longue haleine, car il s'agit rarement d'une transformation rapide lorsque la question du "pourquoi" est posée. Perls a suggéré que les questions "pourquoi" sont une recherche de rationalisation de ce qui s'est passé. La question du "pourquoi" implique un examen alambiqué des raisons auto-infligées pour faire ou ne pas faire ce qui a été fait dans le passé, et peut être utilisée pour justifier la continuité du comportement dans le présent. Éviter les questions "pourquoi" si l'objectif est de trouver une résolution plus rapide des problèmes en faveur de la conscience personnelle, de l'authenticité et des réponses authentiques aux opportunités que la vie offre pour vivre pleinement.

Changer la question, changer le cadre de référence, orienter le cerveau vers une boucle de compréhension différente. Perls a recommandé que les meilleures questions pour la pleine compréhension de soi soient "comment", "quand", "où", "qui" et "quoi".

Mon objectif en tant qu'hypnothérapeute est de piéger le cerveau pour qu'il pense par lui-même, qu'il perçoive d'une manière différente, qu'il remarque ce qu'il ne remarquait pas auparavant. Je veux aider à enlever les œillères qui empêchent la personne de percevoir sa réponse authentique aux opportunités de vie qui s'offrent à elle.

L'hypnothérapie encourage le sujet à utiliser les outils de la connaissance de soi dans des situations qui ne sont pas seulement liées au problème présenté, elle tend à laisser la personne avec des outils de travail qui peuvent être généralisés dans le reste de leur vie comme un avantage de leur conscience élargie de soi.

Retour à l'époque

L'hypnose a la capacité d'ouvrir la communication entre le conscient et le subconscient. L'amélioration de la mémoire rapportée par l'utilisation de l'hypnose

est

connue sous le nom d'hypermnésie. Certaines personnes, comme les théoriciens du syndrome des faux souvenirs, proposent que les soi-disant souvenirs ne soient qu'une licence créative permettant à l'inconscient de comprendre les faux souvenirs. Les témoignages induits par l'hypnose ne sont pas admissibles dans les tribunaux de Floride. Comme nous ne faisons pas de travail médico-légal dans la plupart de nos recherches cliniques et de nos objectifs, ce qui est important, c'est que ce que la personne perçoit ait une signification personnelle. Tout comportement est significatif, à un certain niveau. Les décisions sont personnellement significatives. La possibilité de redécider est valorisante.

Dans l'hypnose de base, l'objectif est de reconnaître et d'éviter l'abréaction. Dans certains aspects de l'hypnothérapie, l'abréaction est recherchée afin d'obtenir le soulagement d'une catharsis complète. L'utilisation délibérée de l'abréaction et de la catharsis est l'une des différences entre les applications thérapeutiques directives et non directives de l'hypnose.

Dans le cadre d'une régression vers la cause ou d'une méthode de repérage, le modèle de changement implique l'examen des décisions passées, de l'impact de ces décisions sur la personne au moment de la prise de décision et de l'influence de cette ancienne décision sur la personne aujourd'hui. Il s'agit d'une approche différente de celle de la Gestalt, qui met l'accent sur le fait d'être ici et maintenant. La régression vers la cause, la méthode du point de repère ou le rythme futur de la PNL impliquent des changements dans le sens temporel, avec un cadre de référence passé/présent/futur.

L'hypnothérapie offre un accès rapide à la remémoration et à la reviviscence de souvenirs et d'émotions enfouis depuis très longtemps. La cause d'un problème présenté est connue sous le nom d'événement sensibilisateur initial (ESI). Une fois l'ISE identifié, le sujet est invité à revoir et à comprendre ce qui se passe de son point de vue d'adulte, et à remarquer comment cette décision ou ces décisions influencent son comportement et ses décisions actuels.

Examiner si cette ancienne décision est efficace et, le cas échéant, recommander les changements ou corrections à apporter à ses propres décisions et comportements afin de résoudre le problème ou d'atteindre l'objectif. Un individu est rarement prêt à renoncer à quelque chose qu'il considère comme précieux pour quelque chose qu'il considère comme moins précieux. Lorsqu'une option n'est plus

perçue comme la meilleure ou l'option idéale, l'individu est plus enclin à prendre une nouvelle décision, plus appropriée à la situation actuelle, à son âge, à ses relations, à ses valeurs, etc.

et les préférences des adultes. Le fait de recadrer les choses en appliquant la compréhension des adultes peut tout changer rapidement. Être "heureux" peut devenir une façon plus naturelle et plus normale d'être.

Lorsqu'un événement initial est contacté, il révèle parfois ses attaches émotionnelles ; l'expression de ces émotions non résolues est une abréaction. Lorsqu'une catharsis complète des émotions précédemment bloquées est réalisée, la personne a tendance à se sentir remarquablement bien. Lorsque l'abréaction est terminée et que la catharsis est complète, vous constaterez un changement d'état évident dans le corps (posture, respiration, ton de la peau et de la voix), la respiration, l'expression émotionnelle, la capacité à s'exprimer et à se détendre pleinement.

Les événements supplémentaires qui superposent et approfondissent la signification personnelle d'une expérience particulière sont appelés "événements sensibilisateurs ultérieurs" (ESS). Il peut être nécessaire de procéder à des évaluations similaires de chaque ESS afin d'identifier et de libérer les décisions inadaptées et les charges émotionnelles supplémentaires.

Soyez flexible ; élargissez vos compétences et votre champ d'action grâce à l'apprentissage tout au long de la vie.

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

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, 1st ed. ; chapitre 13, 2nd 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.