

Hypnose et cardiologie

PAR : GERALD F. KEIN

ARCHIVES SUBCONSCIOUSLY SPEAKING 1997

Les dernières statistiques sur la santé montrent que les maladies cardiaques augmentent très rapidement, tandis que notre société nous impose de plus en plus de pression.

Nous devrions tous nous préoccuper des pressions excessives que la vie nous impose.

Comment l'hypnose peut-elle aider à prévenir les crises cardiaques et à prolonger notre vie ?

L'une des principales causes des crises cardiaques est le comportement spécifique consistant à se précipiter, à courir sans savoir comment ralentir et se détendre.

Si un individu présente ce comportement, il peut facilement avoir une crise cardiaque au début de la trentaine ou de la quarantaine.

L'absence de ce comportement montre que les crises cardiaques ne surviennent presque jamais avant l'âge de soixante-dix ans.

Lorsque vous combinez ce comportement précipité avec d'autres facteurs connus tels que le tabagisme, le surpoids, les sentiments de colère et l'isolement social et professionnel, les risques de souffrir d'une maladie cardiaque deviennent importants.

L'un des symptômes courants des maladies cardiaques est la douleur thoracique appelée angine de poitrine. Elle survient lorsque le muscle cardiaque d'une personne est soumis à une demande supérieure à ce qu'il peut fournir. Cette douleur peut survenir lors d'un stress physique ou émotionnel important.

Voici deux méthodes que j'enseigne à mes clients pour soulager cette douleur :

**Méthode de la circulation** : lorsque mon client est en transe profonde, je lui demande d'imaginer que les vaisseaux sanguins de la zone douloureuse se dilatent. En d'autres termes, ils passent de très petits à très grands, et à mesure qu'ils le font, vous pouvez sentir la circulation dans cette zone augmenter. À mesure que la zone se détend, elle reçoit plus d'oxygène et plus de sang. Cela tend à réduire ou à soulager considérablement la douleur. Je programme ensuite la personne avec un ancrage, à l'aide de la technique du pincement des doigts. Je lui dis que chaque fois qu'elle ressent une angine de

poitrine, elle doit simplement presser son pouce et son index l'un contre l'autre et, ce faisant, dire : « Détends-toi maintenant. » Je complète ensuite cette technique en suggérant que la douleur est là, puis je lui demande de supprimer la gêne à l'aide du pincement des doigts. Vous devez combiner cette technique au moins dix fois afin que vos clients soient absolument convaincus qu'elle fonctionnera pour eux après qu'ils aient quitté votre cabinet.

**La méthode anesthésique :** Une fois le client en transe, je lui apprends à créer un engourdissement et une sensation de détente sur le dessus de la main droite en la frottant continuellement jusqu'à ce que cela se produise. Lorsque le dessus de la main est complètement engourdi et détendu et qu'un état d'anesthésie a été produit, je lui apprends ensuite à transférer cet état vers la poitrine en frottant la main sur le cœur dans un contexte de faible taux de cholestérol. J'enseigne à nouveau au client une variante de la technique du pincement du doigt. En hypnose, je provoque des sentiments de stress par suggestion. Lorsque le stress est fort, je dis au client que lorsque je lui demande de le faire, il doit presser plus fort son pouce et son index droits et, lorsqu'il le fait, remarquer comment tout le stress négatif se dissout et disparaît et qu'il se sent calme, détendu et maître de lui-même. Je répète cela dix fois ou plus pour m'assurer que cela s'imprime fortement dans son subconscient.

**La technique de régression en trois étapes :** Il s'agit d'une méthode d'hypnothérapie qui peut être utilisée avec beaucoup de succès pour prévenir la première crise cardiaque ou toute crise cardiaque future.

Étape 1 - Le passé : Le client étant en état de somnambulisme, je le ramène à un moment où il était merveilleusement détendu : où il fonctionnait à un rythme plus lent et se sentait vraiment bien. Je lui demande de m'indiquer qu'il se trouve à cet endroit en levant son index le plus près possible de moi.

Étape 2 - Le présent : Je demande ensuite au client de revenir au présent et de recréer ce sentiment de bien-être et de détente. Je lui demande à nouveau de m'indiquer qu'il l'a fait en levant son index.

Étape 3 - L'avenir : je demande au client de se projeter dans l'avenir et de s'imaginer détendu et libéré de toute tension. Il est important de fixer ces objectifs futurs afin que le client puisse avoir confiance en sa capacité à garder le contrôle sur son mode de fonctionnement plus

détendu, de manière systématique. Cela produit un état d'engourdissement et de relaxation dans la poitrine, éliminant ainsi la douleur. L'angine de poitrine est le moyen utilisé par votre corps pour vous signaler qu'il est soumis à un stress et à une tension excessifs. Elle ne laisse aucune séquelle permanente. Elle ne doit pas être crainte, mais elle doit être prise au sérieux.

**Le cholestérol sérique - un autre signal** : il a été démontré que le cholestérol sérique augmente avec le stress.

Les implications sont évidentes : cela entraîne un durcissement des artères et une diminution de la circulation sanguine vers le muscle cardiaque. Nous devons apprendre à nos clients à réduire leur stress et ainsi à maintenir le sang. À l'avenir, je décrirai de nombreuses autres techniques à utiliser avec une personne souffrant d'une maladie cardiaque. Avant de travailler avec un patient cardiaque, il est absolument indispensable d'obtenir une recommandation de son cardiologue et de tenir ce dernier informé des progrès de son patient de manière régulière.