

**Document 08**

**pour**

**Hypnose de base : HYP100**

**Abreaction**

## **114 - Abréactions**

En tant qu'étudiant en hypnose de base, vous n'êtes pas encore assez compétent pour engager ou susciter une réaction abréactive à des fins psychopédagogiques. Confiez l'étudiant ou le volontaire qui réagit de manière abrégée à un hypnothérapeute dont les compétences vont au-delà de la relaxation de base. compétences qui vont au-delà de la relaxation de base, l'approfondissement, les suggestions directes et l'émergence de cette formation à l'hypnose de base de cette formation.

L'abréaction est une réaction émotionnelle à une forme de stimulation, externe, interne ou les deux. Une abréaction grave se manifeste par des crises pleurshystériedes émotions intenses, sursauts nerveux, mouvements rythmiques, balancements rythmiques, des balancements ou des oscillations, et un éventuel repli sur soi ou un comportement dissociatif. Dans sa forme la plus productive, l'abréaction permet une catharsis d'une certaine douleur ou d'un traumatisme. La libération de la tension ou du traumatisme offre un potentiel de guérison. Une abréaction est plus qu'un simple souvenir ou rappel d'une expérience. ou le rappel d'une expérience, le corps a tendance à manifester un comportement indiquant qu'il revit l'expérience.

Le système nerveux central humain (SNC) comporte deux branches principales, le sympathique et le parasympathique. Le système parasympathique est une conscience détendue et fonctionne dans un flux sain de bien-être détendu. Le système sympathique est un système de lutte, de fuite, de congélation et d'évanouissement lorsqu'il est surpris ou effrayé. La culture occidentale est imprégnée

d'histoires sur la capacité humaine à se battre ou à fuir, la capacité à se figer ou à s'enliser n'est pas une partie bien discutée du système sympathique. n'est pas une partie bien discutée du mythe culturel. La réaction de figement est une incapacité à prendre les mesures appropriées, comme un opossum qui fait le mort ou un cerf figé dans un phare. L'individu peut être choqué, incapable de réagir.

On parle de triangle de la maltraitance lorsqu'il y a un abuseur, un abusé et un témoin. Le témoin est amené à prendre parti. En s'alignant sur la personne maltraitée, il risque d'être la cible de l'agresseur et de devenir une personne maltraitée. La réaction d'adoration consiste à céder à une menace perçue en s'alignant sur l'auteur de l'abus afin d'avoir le sentiment d'être à l'abri d'être la cible de l'abus.

### Identifier l'abréaction et l'hystérie

Un corps qui a traité de manière incomplète une expérience désagréable peut avoir des mémoires énergétiques non déchargées, non stockées, qui se trouvent dans le système nerveux et qui sont souvent plus facilement observables dans le système nerveux périphérique (mains, pieds, tête). Les pieds qui voulaient courir et s'échapper, mais qui ne l'ont pas fait ou ne le font pas, peuvent commencer à bouger. Les mains qui voulaient frapper ou protéger peuvent commencer à tapoter, à se crispier ou à se serrer. Une personne peut faire preuve d'hystérie en cas d'excès émotionnels incontrôlables.

Vous remarquerez peut-être un rythme continu de va-et-vient, circulaire, etc. circulaire ou elliptique elliptique de la tête, un balancement ou un balancement mouvements du corps respiration exagérée les mains, les jambes ou d'autres parties du

corps bougent de manière rythmique et continue. Ces mouvements sont le signe d'un traumatisme intérieur non résolu.. Le mot "traumatisme" vient du grec et signifie "blessure".

Ce cours n'a pas pour but de vous enseigner comment interagir avec l'abréaction pour atteindre la catharsis, ces stratégies se trouvent dans le cours HYP200.

Une personne faisant preuve d'abréaction n'est pas appropriée pour les démonstrations de spectacle sur scène ou pour les simples démonstrations de relaxation. Ces personnes blessées ont besoin de stratégies d'intervention thérapeutique pour traiter la réactivité de leur système nerveux.

A ce stade de votre formation de base en hypnose, lorsque vous rencontrez des personnes qui font preuve d'abréaction Si vous êtes dans une salle de classe, envoyez quelqu'un chercher l'instructeur ou le "receveur" du programme. L'attrapeur est un étudiant avancé ou un ancien étudiant qui assiste ou participe à la séance. Maintenez le contact avec la personne qui réagit mal, ne la touchez pas sans sa permission. ne la touchez pas sans sa permission. Les seules suggestions à donner pour ce cours d'hypnose de base sont des suggestions directes pour calmer, détendre, distancer, respirer, prendre du recul, se détendre, respirer. de prendre du recul, de se détendre, de respirer profondément, de revenir à l'état de veille. l'état de veille seulement aussi vite qu'il est confortable de se rappeler d'oublier ce qui n'est pas encore tout à fait prêt à se manifester.

Dans un environnement d'apprentissage sûr, délimité et non délimité en offrant un sanctuaire où toutes les parties à l'échange peuvent se sentir en sécurité, un

excellent déroulement thérapeutique peut émerger dans un cadre éducatif. Les démonstrations sur la façon de travailler avec l'abréaction sont de merveilleux outils d'enseignement pour les nouveaux hypnotiseurs et constituent la pratique standard dans les 150 heures de formation supplémentaires qui suivent ce cours d'hypnose de base de cinquante (50) heures.

Il n'est pas rare que mes cours et mes groupes accueillent des étudiants avancés, d'anciens étudiants ou des collègues actuels, qui viennent se ressourcer et rendre service à des clients ou à des étudiants qui sont en perte de vitesse, qui ont besoin de quelque chose de plus que les méthodes d'hypnose de base pour retrouver un sentiment de repos et de bien-être.

Lorsqu'un étudiant a terminé le parcours de certification, avec des résultats de 80% ou plus aux examens, il a accès à mes cours gratuitement, dans la limite des places disponibles.

Les cours sont prévus jusqu'en 2026.

### Traumatisme artificiel

Un bon historique des clients peut vous aider à éviter d'appuyer sur le bouton d'une peur cachée, d'une phobie ou d'une allergie.

### Répondre à l'abréaction

*(Restez calme. Le sujet hypnotisé est très sensible et peut sentir ce que vous*

vivez. *Si vous êtes confus ou incertain, il s'éloignera de vos suggestions. Ne donnez plus de suggestions directes, à l'exception des suggestions de calme, de maîtrise de soi, de relaxation, etc. de relaxation jusqu'à ce que vous soyez plus compétent en matière d'hypnose. Lorsque les mouvements rythmiques s'arrêtent, procédez à l'induction ou les suggestions. Si les mouvements reprennent, cessez de donner des suggestions autres que celles de la relaxation, de la respiration doucement, de se calmer, d'émerger et mettez fin à la transe avec une suggestion telle que :*

Il est bon de se souvenir d'oublier. Pensez à oublier les choses que vous n'avez pas besoin de savoir ou de vous rappeler en ce moment.

*(Considérez toutes les expériences comme normales. Chaque personne vivra l'hypnose à sa manière, une manière qui peut être très différente de la vôtre. Cultivez une relation de travail avec d'autres professionnels de la communauté et adressez ces sujets à un thérapeute approprié : psychologue, psychiatre, conseiller en santé mentale, assistant social. à un thérapeute approprié : psychologue, psychiatre, conseiller en santé mentale, travailleur social, pasteur ou prêtre).*

### La relaxation comme exutoire émotionnel

La relaxation de l'hypnose fournit un exutoire émotionnel naturel. Un sujet peut être parfaitement normal jusqu'à ce qu'il entre en hypnose. S'il commence à se retourner ou à faire des gestes répétitifs, vous exposez une énergie émotionnelle à

l'hypnose vous exposez une énergie émotionnelle qui cherche à se libérer. Lorsque la plupart des gens deviennent adultes, ils ont appris à contrôler et à mettre de côté leurs bizarreries les moins acceptables, et à mettre leurs manies, leurs déviances sociales et leurs idiosyncrasies les moins acceptables, en particulier dans les lieux publics, dans un endroit calme à l'intérieur d'eux-mêmes. La capacité naturelle de relaxation profonde permet d'identifier les émotions, les sentiments et les perceptions qui ont été écrasés. La capacité naturelle de relaxation profonde permet d'identifier les émotions, les sentiments et les perceptions refoulés, et peut-être de les libérer à des fins plus productives.

### Léthargie

*(Lorsque le sujet ne répond pas aux suggestions ou reste indifférent pendant la séance, inclure dans l'émergence les suggestions :)*

"Toutes les nouvelles idées, pensées ou sentiments déclenchés par l'expérience sont assimilés, rassemblés, corrélés et classés dans l'entrepôt de l'apprentissage en vue d'être utilisés ultérieurement de manière positive, puissante et positive pour la vie, ce qui vous surprend et vous ravit.

Chaque fois que vous pratiquez l'hypnose, vous allez plus loin et plus vite que la fois précédente".

*(Donnez au sujet un enregistrement d'auto-hypnose et, s'il est intéressé, recommandez-lui de le lire pour poursuivre le processus de découverte de soi. et, s'il est intéressé, recommandez la lecture pour poursuivre le processus de développement de la découverte de soi. Le niveau de désir du sujet de changement aura un impact*

