

# Pratiquer l'auto-hypnose au quotidien

Une méthode pour vivre mieux  
à la portée de tous

— Consultez nos parutions sur [intereditions.com](http://intereditions.com) —

Faites-nous part de vos remarques sur cet ouvrage  
par courrier électronique

**[crea@dunod.com](mailto:crea@dunod.com)**

Nous accordons la plus grande attention  
au courrier de nos lecteurs.

Jean Doridot

# Pratiquer l'auto-hypnose au quotidien

Une méthode pour vivre mieux  
à la portée de tous

**InterEditions**

## DU MÊME AUTEUR

*Petit manuel d'auto-coaching – Les clés pour prendre sa vie en main*  
(en collaboration avec Philippe Bazin)

**Retrouvez tous nos ouvrages sur le site :**

<http://www.dunod.com>

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1<sup>er</sup> juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique

s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du

Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



**InterEditions-Dunod, Malakoff, 2017**

**11, rue Paul Bert 92240 Malakoff**

**ISBN 978-2-7296-1738-7**

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

# Sommaire

---

Introduction	1
<i>Vos capacités dépassent votre imagination :</i>	
<i>l'auto-hypnose vous les restitue</i>	1
I L'AUTO-HYPNOSE POUR MIEUX SE COMPRENDRE ET MIEUX SE CONNAÎTRE	7
<i>Commencez par faire l'inventaire de vos facultés.</i>	
<i>Apprenez à mieux vous connaître.</i>	
<i>Expérimentez vos capacités à entrer en état d'hypnose.</i>	
<i>Prenez conscience de cet extraordinaire potentiel qui est en vous.</i>	7
1 « Un potentiel illimité »	9
<i>Vous en savez plus que vous ne croyez</i>	9
2 Je vois ce que je crois	37
<i>Et je sais maintenant que...</i>	37
3 La puissance de l'imagination	59
<i>Comprendre qu'entre raison et imagination, le plus fort</i>	
<i>n'est pas celui qu'on croit</i>	59
4 Suggestion, répétition	81
<i>Félicitations !</i>	81
II L'AUTO-HYPNOSE POUR RÉPONDRE À LA QUESTION : COMMENT JE PEUX VIVRE MIEUX ?	103
<i>L'auto-hypnose ne se fait pas sans but :</i>	
<i>que voulez-vous transformer</i>	
<i>pour améliorer votre confort dans la vie ?</i>	103
5 Ici et maintenant	105
<i>Ou les aventures de nos automatismes</i>	105
6 Apprendre à voir	127
<i>Qu'est-ce que je fais maintenant ?</i>	127

7	Le symptôme, c'est la solution	153
	<i>La face cachée de mon problème court-elle après plus de plaisir ou moins de souffrance ?</i>	153
III	L'AUTO-HYPNOSE POUR VIVRE UN AVENIR LIBÉRÉ DES OMBRES DU PASSÉ ET ENRICHI DE MES NOUVELLES CAPACITÉS	175
	<i>Libérer le présent des conditionnements du passé et s'ouvrir aux potentialités de chaque instant</i>	175
8	La puissance de l'esprit	177
	<i>Qui mène la danse dans mon cerveau ?</i>	177
9	Le temps de l'envol...	203
	<i>Ce qui se fait de mieux au monde...</i>	203
10	Auto-hypnose et pleine conscience	227
	Conclusion	239
	<i>Fais-toi confiance</i>	239
	Bibliographie	245
	Remerciements	249
	Table des matières	251

À la Force invisible présente en chacun de nous,  
À ce lien qui nous unit les uns les autres, à travers les âges  
et les continents,  
À cette énergie colossale qui sommeille au plus profond,  
rêvant de s'éveiller,  
À cette force de vie aussi magique que mystérieuse,  
Source de toute création, réconfortante et rassurante,  
Au progrès et à la connaissance.  
À la Vie





# Introduction

---

*Vos capacités dépassent votre imagination :  
l'auto-hypnose vous les restitue*

HYPNOSE. Voilà bien un mot qui ne laisse personne indifférent. Des numéros de cabaret aux publicités pour cosmétiques, en passant par le cinéma et les séries télévisées, il appartient à l'imaginaire collectif.

Avant la découverte de l'hypnose par James Braid en 1841, la « thérapie par les mots » n'existait pas – ou plutôt, n'existait plus... Les discours et les échanges verbaux étaient abandonnés aux philosophes ou aux guides religieux.

Pourtant, depuis la nuit des temps, les mots ont été profondément associés à tout protocole de transformation (dialogues, prières, incantations et autres rituels initiatiques), et la « magie », au sens littéral du terme, était indissociable de tout processus de guérison. Aujourd'hui encore, dans notre ère absolument fabuleuse de technologies et de sciences, des gens malades – et sains d'esprit – se rendent à Lourdes, à La Mecque, se baignent dans le Gange ou courent à Jérusalem ou ailleurs, espérant la transformation « magique », guettant la « guérison miraculeuse ».

C'est qu'il est bien difficile de dire ce qui soulage quelqu'un – ce qui le soulage *vraiment*. Bien sûr, et fort heureusement, bien des maux sont apaisés par nos « potions »

modernes, antidépresseurs, anxiolytiques et autres psychotropes en tous genres.

Et pourtant, combien de problèmes ne sont toujours pas résolus par la chimie ! Même quelque chose *en apparence* aussi simple que cesser de fumer, met en échec les laboratoires les plus prestigieux du monde... Des troubles du sommeil à ceux du comportement alimentaire en passant par les problèmes d'assurance et de confiance en soi : la science en blouse blanche peine encore aujourd'hui à inventer des solutions simples et satisfaisantes pour ceux et celles qui souffrent...

D'extraordinaires et profondes transformations personnelles se produisent tout au long de notre vie ; certains problèmes disparaissent même comme ça, du jour au lendemain – comme ils étaient venus... le fameux effet « dé clic ». Nous connaissons tous ces histoires de cancrs (dont celle d'Albert Einstein) qui se révèlent un jour, comme par magie. Et qui n'a jamais vu un de ses amis, fumeur invétéré, arrêter de fumer du jour au lendemain – et ne pas reprendre !

La question majeure bien sûr est « qu'est-ce qui se passe ? ». Quels sont les facteurs déclencheurs, les éléments extérieurs propices à ce genre de bienheureux séisme intérieur – ce genre de déflagration personnelle qui nous change si profondément que les problèmes du passé disparaissent alors que nous restons la même personne...

Les plus fatalistes penseront « qu'on n'y peut rien ». Quant aux autres, tous les autres, ils garderont l'idée que « oui, il y a quelque chose à faire ». Quel que puisse être le problème, nous restons les uns et les autres dotés de capacités de transformations personnelles si vastes qu'elles peuvent parfois dépasser l'entendement. Et ces capacités peuvent être activées, excitées, déclenchées par des éléments extérieurs à chacun de nous. Un mot, un geste, une expérience de vie particulière, et voilà le bouleversement tant attendu.

Le XVIII<sup>e</sup> siècle ne distingue pas l'hypnotisme du magnétisme. À la suite de Mesmer et de son magnétisme animal qui fait accourir les foules, se développe la pratique de l'hypnose avec Braid, Charcot, Bernheim, Freud... Naissent alors les premiers débats sur la *nature réelle* de cet état désignant également une technique : l'hypnose, source de toutes les psychothérapies à venir – c'est-à-dire toute thérapie par les mots.

La créativité – et le désir de bien faire – des hommes étant sans limites, les différentes approches n'ont cessé de se multiplier au fil des ans – avec bien souvent, au départ, l'observation d'une guérison « miraculeuse ». À tel point qu'aujourd'hui, en France, on ne dénombre pas moins de 400 types de psychothérapies différentes, des plus classiques aux plus modernes, des plus conventionnelles aux plus étonnantes, pour ne pas dire parfois même loufoques...

C'est à la question du dénominateur commun que ce livre répond. Qu'est-ce qui fait, dans tout processus thérapeutique, que « ça marche » ou que « ça ne marche pas ? ». Et de façon plus générale encore, comment font certaines personnes pour aller toujours bien – c'est en tout cas l'impression qu'elles donnent – alors que d'autres, pour qui « sur le papier » tout devrait bien se passer, ne connaissent que névroses, angoisses et problèmes de toutes sortes ?

Bien sûr, le dénominateur commun, c'est l'hypnose. Pour changer – ou du moins se donner une chance de changer – il faut être hypnotisé. Pas d'hypnose, pas de transformation.

Encore aujourd'hui, certains doutent de l'existence de l'hypnose – voire même en nient l'idée même. Si vous en faites partie, ce n'est pas grave et même bien légitime. Bien que l'hypnose soit **une science connue et reconnue tant en psychologie qu'en médecine**, elle est aussi un activateur de fantasmes, de croyances plus ou moins fondées qui font parfois douter les plus ouverts d'entre nous.

Toutefois, inutile de démontrer l'évidence. En revanche apprendre, comprendre et expérimenter, avancer et progresser sur la voie de la découverte, voilà qui a fait progresser chacun d'entre nous.

Dans les multiples définitions que l'on peut faire de l'hypnose, l'une des plus simples (et peut-être du même coup les plus justes) est de dire que l'hypnose est une espèce d'état d'esprit. Comme une disposition passagère, un moment particulier que l'on peine à décrire avec des mots. Ce livre se propose d'accompagner son lecteur dans la découverte, la pratique et l'utilisation de l'état d'hypnose, pour soi – pour se faire du bien.

La première partie de l'ouvrage apprend à mieux se comprendre – comment fonctionnons-nous, quels mystères se cachent derrière nos comportements, nos réactions affectives, émotionnelles et spontanées...

Dans la deuxième partie, vous comprendrez *pourquoi* et *comment* les problèmes s'installent, et commencerez à semer les premières graines de transformation.

Enfin, la troisième partie de l'ouvrage fournit les dernières recommandations – ou comment, après avoir dépollué le présent des ombres du passé, dégager l'avenir pour avancer vers un horizon sans nuages.

La lecture peut devenir par moments une expérience hypnotique à part entière – alors lisez ce livre – et lisez-le comme il vous plaira. Retenez cependant qu'un roman policier que l'on ouvre à la dernière page perd une grande partie de sa saveur et de son intérêt.

Chaque chapitre constitue en quelque sorte la pièce d'un puzzle – et le puzzle est complet ; il suffit d'en assembler toutes les pièces, de mettre chacune d'elles au bon endroit et dans la bonne position – c'est ce qui vous est livré.

Chaque chapitre contient des principes. Ne les prenez pas pour argent comptant, doutez même de certains d'entre eux si vous le souhaitez, mais ne les rejetez pas en bloc. Si vous doutez, expérimentez et vérifiez. Si vous

acceptez et suivez ces principes à la lettre, vous pouvez vous attendre au meilleur – et même, mieux que ça.

Si vous souhaitez mieux comprendre ce qu'est l'hypnose, comment apprivoiser cet état naturel en nous, comment vous en servir pour vous améliorer ou vous transformer de façon respectueuse, efficace et durable... Si vous souhaitez apprendre une pratique qui peut littéralement changer la vie – encore plus profondément même que vous ne l'imaginez – alors lisez ce livre. Lisez-le encore et encore, pratiquez ses exercices, intégrez ses principes en même temps que vous mobilisez votre esprit critique, bien sûr. Ne prenez surtout pas tout pour argent comptant. Vérifiez ce qui est asséné, doutez en même temps que vous progressez.

Si vous voulez vous faire du bien, lisez ce livre ; je l'ai écrit pour vous.



*Partie*

**I**

L'AUTO-HYPNOSE  
POUR MIEUX  
SE COMPRENDRE  
ET MIEUX  
SE CONNAÎTRE

*Commencez par faire l'inventaire de vos facultés.*

*Apprenez à mieux vous connaître.*

*Expérimentez vos capacités à entrer  
en état d'hypnose.*

*Prenez conscience de cet extraordinaire potentiel  
qui est en vous.*





# 1

---

## « UN POTENTIEL ILLIMITÉ »

*Vous en savez plus que vous ne croyez*

Installé dans son rocking chair, à l'ombre, le jeune garçon observe sa petite sœur jouant à la balle devant la maison. Cet été, il n'aide pas sa famille aux travaux de la ferme. Il en est incapable. Terrassé par une crise de poliomyélite foudroyante, il est tétraplégique et ne peut plus guère bouger que les yeux. L'avis des médecins est très réservé ; il est fort probable que le jeune Milton – c'est son nom – ne marchera plus jamais ailleurs que dans ses rêves...

Pas de chance, Milton ; dès le départ, il a accumulé les problèmes et les handicaps. Il ne voit pas les couleurs. Le monde est pour lui une espèce de noir et blanc permanent, avec parfois un peu de violet. Et il est sévèrement dyslexique. Impossible de trouver un mot dans le dictionnaire, à moins de démarrer par le premier, et de le comparer au mot qu'il cherche, puis de faire la même chose avec le mot suivant, et ainsi de suite... jusqu'à voir sous ses yeux le mot exactement semblable à celui qu'il recherche – c'est long, amusant au début, et long, très long...

Comme cet été où il lui est impossible de bouger – contrairement à sa petite sœur qui joue à la balle et apprend à marcher ; et il l'observe, Milton, il l'observe des heures durant – il n'a que ça à faire, bloqué dans son fauteuil !

Et en même temps qu'il l'observe, il rentre à l'intérieur de lui-même, il rêve, il imagine ; il se fait son cinéma, dans sa tête. Il imagine qu'il est passé par là, lui aussi – il a appris à marcher et à jouer à la balle. Alors, à 17 ans, cet handicapé condamné à rester dans une chaise toute sa vie s'amuse à imaginer chaque sensation, infime et imperceptible, dans ses doigts, dans ses mains. Il imagine comment un enfant tout jeune apprend à s'approprier son corps – pendant que lui, Milton, cherche à se ré-approprier le sien.

Et un jour, le « miracle » se produit : un doigt a bougé ! Certes, à peine ; certes, ce n'est qu'un début... et c'est un début, précisément. Car l'histoire continue. Le jeune Milton, à force de rêver comme il faut, retrouve l'usage de ses jambes. Fasciné par cette expérience hors du commun, cette personne dyslexique étudie, encore et encore. Elle étudie tant qu'elle devient médecin, psychiatre très exactement. Au cours de ses études, cherchant à comprendre ce qui avait bien pu se passer pour lui, comment il avait guéri alors qu'il n'aurait pas dû – ce n'était pas logique et contraire à tous les pronostics de l'époque – il comprend qu'il a pratiqué dans son fauteuil, ce fameux été, sans le savoir, de l'auto-hypnose.

Alors il se passionne pour l'hypnose, à tel point qu'il hypnotisera toute sa vie, d'arrache-pied, plus de 25 000 personnes. Avec, parfois (et même souvent) de véritables miracles à la clé. Monsieur Erickson<sup>1</sup>, ou plutôt sa légende, était née, et avec elle cette extraordinaire (re)découverte de l'hypnose et des trésors qu'elle permet de révéler en chacun de nous.

---

1. Milton Erickson (1901-1980), hypnothérapeute américain, repopularisa l'usage de l'hypnose en psychothérapie. Élément extrêmement influant du courant de Palo Alto, il est souvent présenté – à juste titre – comme le père des thérapies dites brèves ainsi que de l'approche stratégique en psychothérapie. Aujourd'hui encore, le talent du « Sage de Phoenix » – comme le désignaient ses élèves – reste une extraordinaire source de recherches, d'études et d'inspiration chez les psychologues du monde entier.

## LES MAUVAIS OUVRIERS ONT TOUJOURS DE MAUVAIS OUTILS

À notre arrivée sur cette Terre, nous possédons – pour les plus chanceux d’entre nous – un squelette complet, avec des organes, des muscles, de la peau, et un système nerveux humain. D’après monsieur Darwin et sa fameuse théorie de l’évolution, c’est ce qui se fait de mieux sur cette terre. Pour certaines traditions – orientales notamment – qui considèrent que « l’esprit » s’incarne de façon indifférenciée dans des plantes, des animaux ou des êtres humains, le fait de s’incarner sous forme humaine représente ce que l’on pourrait appeler en langage de tous les jours le « *jackpot* ». De même, dans les trois religions du Livre, la plus haute valeur de l’être humain ne fait aucun doute puisqu’il est rappelé très tôt que « Dieu a créé l’homme à son image ».

Nous pouvons donc considérer que, quelle que soit la grille de lecture que nous utilisons, le simple fait de posséder un corps humain muni d’un système nerveux central et de tout ce qui va avec (cerveau droit, cerveau gauche, hippocampe...) vous place au top niveau de ce qui se fait de mieux sur cette Terre, et représente en soit une exceptionnelle opportunité.

Ce rappel est essentiel, car il est fréquent de constater que, lorsqu’une machine, pour aussi perfectionnée et performante qu’elle soit, ne produit pas les résultats escomptés, les reproches s’orientent spontanément sur la machine elle-même. Il est même parfois envisagé d’en changer – car elle ne permettrait soi-disant jamais de faire ce que l’on recherche. Évidemment la machine fait ce que l’opérateur, c’est-à-dire la personne en charge de son utilisation, c’est-à-dire en l’occurrence nous-mêmes, lui demandons... Si elle ne fait pas ce que nous lui demandons, c’est que nous avons mal formulé la demande. Et la machine la plus évoluée technologiquement (qu’il s’agisse d’un téléphone portable, d’un ordinateur ou d’un avion) n’arrive pas

à la cheville du cerveau qui l'a créée (même si bien sûr un cerveau n'a pas de chevilles, c'est une image !). Vous êtes la plus perfectionnée et la plus évoluée des machines – ou créatures, comme il vous plaira – qui peuplent notre planète.

Et les plus extraordinaires et bénéfiques inventions qui nous entourent ne sont en réalité qu'une manifestation de l'extraordinaire génie se trouvant à leur origine : l'*Esprit humain*.

Et cet esprit, c'est le vôtre, précisément. Vous possédez dès le départ l'immense potentiel créatif et inventif dont témoignent toutes ces machines.

J'insiste sur ce point : vous possédez le même cerveau – dans sa potentialité – que votre voisin, votre voisine, Albert Einstein (de son vivant s'entend) ou Mike Tyson. Le produit en tant que tel est le même. Et ce qui fait la différence, avant toute chose, est bien la façon dont vous utilisez ce colossal ordinateur qui est en vous.

## LA LONGUE COURSE DE L'APPRENTISSAGE

*« Si vous le mettez dans le bon état d'esprit,  
il n'y a rien qu'un être humain ne puisse accomplir. »*

Richard Bandler

C'est ce sur quoi j'aimerais attirer ton attention, cher lecteur<sup>1</sup>, dès le début. Tu possèdes le plus extraordinaire potentiel à la surface de ce globe, et ce potentiel, tu peux – à condition de bien t'y prendre – t'en servir à merveille.

---

1. Et oui, nous allons passer un peu de temps ensemble, et peut-être même allons-nous aborder des aspects très personnels et même un peu intimes de ta vie ; alors, si tu veux bien, je te tutoierai désormais. Et si tu es une dame, autorise-moi à te nommer « lecteur », et poursuivons notre route :-).

J'ai aidé des milliers de fumeurs à arrêter de fumer ; comme ça, du jour au lendemain, en une seule séance d'hypnose. Tout fumeur sait à quel point ce genre d'entreprise peut s'avérer extraordinairement difficile si on ne s'y prend pas correctement. (Pour ceux et celle qui n'ont jamais fumé de leur vie, d'abord ne changez rien – on dira ce qu'on voudra, ça fait du bien de ne pas fumer.)

Pour mesurer le côté extraordinaire de la chose – arrêter de fumer du jour au lendemain sans problème – retenez simplement que, chaque jour, dans notre pays, des dizaines de personnes tout à fait censées et intelligentes meurent de la consommation de cette plante toxique et vénéneuse qu'est le tabac.

Lorsque je reçois le(a) fumeur(euse) dans mon cabinet, je dois d'abord l'aider à retrouver cette conviction (qui, sur le papier bien sûr, est une évidence) que tout le monde peut arrêter de fumer du jour au lendemain.

Bien sûr, la personne en question est toujours d'accord avec cette affirmation... pour les autres ! En ce qui la concerne évidemment, c'est une autre histoire ; et le travail commence, toujours fascinant.

L'étendue du potentiel humain est extrêmement vaste. Pour un esprit un peu imaginatif et rêveur, il peut même sembler sans limites. Et bien souvent nous n'entretenons pas trop de doutes là-dessus. En revanche, il est fréquent – et légitime – de douter de ses propres capacités – capacités à être, faire, avoir, apprendre, ressentir, rebondir, imaginer, rêver, etc.

Si d'aventure tu as des doutes là-dessus, ce n'est pas grave, et nous verrons plus tard dans cet ouvrage comment faire pour arranger les choses. Toutefois, je t'invite dès maintenant à envisager les choses de la façon suivante : tu possèdes toutes les ressources nécessaires à ton développement, ton épanouissement et ton expression. Le champ des possibilités se trouvant à ta disposition est si vaste qu'on pourrait presque se laisser aller à dire qu'il est illimité.