

L'AUTOHYPNOSE POUR S'ÉPANOUIR DANS SON TRAVAIL

Luc Vacquié

L'AUTOHYPNOSE POUR S'ÉPANOUIR DANS SON TRAVAIL

Faites équipe avec
votre cerveau !

DUNOD

Couverture : Studio Dunod

Illustration de couverture : © Holo Art/Shutterstock

Illustrations : © Luc Vacquié

Éditorial : Innocentia Agbe et Églantine Assez

Fabrication : Anissa Marzouk et Nelly Roushdi

Mise en pages : PCA

Hypnose personnelle® et micro-sieste® sont des marques déposées.

<p>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.</p> <p>Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} 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</p>	<p>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).</p>
--	---



© Dunod, 2023

11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff

www.dunod.com

ISBN 978-2-10-084713-6

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 ■ C'est quoi l'autohypnose ?	1
Un peu d'histoire de l'hypnose	2
Premiers pas dans l'hypnose personnelle	4
Chapitre 1 ■ Comprendre quelques mécanismes du cerveau	9
Le geste de dissociation	10
Les gestes délibérés et les gestes machinaux	11
Quid des gestes professionnels ?	14
Comment modifier un geste machinal ?	16
Chapitre 2 ■ Apprendre la micro-sieste	21
Première micro-sieste, comment ça marche ?	22
Adapter la micro-sieste : quelles demandes ?	27
Perfectionner la micro-sieste : quelles options ?	31
Orienter la micro-sieste, quelles stratégies ?	41

Chapitre 3 ■ Améliorer ses gestes opérationnels	51
Optimiser son organisation: comment limiter les réunions?	52
Corriger son timing: quand partager une idée?	57
Adapter son langage: comment accéder à la fonction de manager?	59
Ajuster sa posture: comment adapter son style de management à la circonstance?	60
Construire une relation de confiance: comment manager son manager avec finesse?	63
Négocier gagnant: comment et quand demander une augmentation?	65
Utiliser le sommeil pour apprendre (plus) vite	69
Régler son stress: comment en faire un moteur de son succès?	75
Gagner en productivité	81
S'affranchir des contraintes d'agenda: comment utiliser son rapport au temps?	82
Chapitre 4 ■ Améliorer son profil professionnel	85
Doubler sa créativité	86
Développer son capital sympathie	88
Disposer d'un réservoir de force	89
Construire son personal branding	91
Modifier son rapport au temps: comment appréhender un retard ou une attente positivement?	93
Paramétrer sa vitesse d'exécution: comment lire plus vite?	96
Cultiver ses micro-compétences	98
Faire un reset de son cerveau: la pandiculation	101

Sommaire

Réduire la perte d'énergie: le multitâche n'est pas si magique	103
Organiser inconsciemment son télétravail	104
Projeter son image à distance	105
Conclusion	109
Glossaire des phénomènes hypnotiques	111
Annexe 1 ■ Panorama de quelques hypnoses	123
Annexe 2 ■ Pour aller plus loin : la technique des deux mains	127

Introduction

C'est quoi l'autohypnose ?

Reconnue par l'Académie de médecine depuis 2013, l'hypnose est aujourd'hui devenue un véritable outil au service des individus. La discipline séduit un nombre croissant de personnes dans des registres très variés. L'hypnose personnelle (ou autohypnose) présentée dans cet ouvrage, parce qu'elle se pratique seule et utilise des techniques hypnotiques relativement simples (micro-siestes) que chacun peut appliquer, est probablement l'une des plus aisées à s'approprier.

Pour faire simple, s'autohypnotiser, c'est demander des services à votre cerveau. Par services, j'entends différentes choses comme lui confier de menus travaux, commencer des réflexions, régler votre niveau de stress, et ce qui nous intéresse ici plus particulièrement : améliorer vos gestes professionnels.

Plus exactement, il s'agit de solliciter la partie de vous qui gère déjà automatiquement – bien souvent sans que vous vous en rendiez compte – vos gestes quotidiens.

En hypnose personnelle, nous appelons tout simplement cette partie de l'humain le cerveau, mais nous pourrions aussi l'appeler « fonctionnement automatique inconscient » qui produit des gestes machinaux. Cette partie de nous, créative et très intelligente, s'occupe notamment de nous maintenir en vie. Il faut en effet savoir que c'est le cerveau « automatique » de l'être humain qui est presque toujours aux manettes. Très compétent, il constitue un véritable allié pour votre développement personnel. Premièrement, parce qu'il ne dort jamais et que travailler en équipe avec lui doublera naturellement votre temps de travail et de réflexion. Ensuite, parce qu'un dialogue avec lui vous permettra d'améliorer rapidement vos gestes quotidiens. Appliqués dans la sphère professionnelle – celle que nous visons avec cet ouvrage – ce sont ces petits gestes mis bout à bout qui façonnent une réputation, un style, un leadership et finalement une carrière, tout en facilitant votre bien-être au travail.

Un peu d'histoire de l'hypnose

Vous avez peut-être déjà entendu parler d'« hypnose ericksonienne ». Il s'agit d'un vocable couramment employé dans le milieu pour désigner les travaux de Milton Erickson (1900-1980), ce psychiatre américain qui a révolutionné la discipline. Parmi les multiples hypnoses qu'il a pratiquées, on retrouve l'autohypnose dont il est le découvreur.

Cette pratique de l'autohypnose lui a notamment permis, par le dialogue avec son cerveau, de retrouver sa mobilité à la suite d'une attaque de polio qui l'avait laissé paralysé à l'âge de 17 ans. Par la suite, il a « échangé » avec son cerveau tout au long de sa vie en utilisant cette hypnose personnelle pour de nombreux usages : l'atténuation et le réglage de ses douleurs chroniques sur la fin de sa vie par exemple.

C'est quoi l'autohypnose ?

Chercheur autant que thérapeute, Erickson propose une vision de l'inconscient très différente de celle de Freud. Pour l'inventeur de la psychanalyse, l'inconscient constitue en effet une partie de l'être qui fait que le Moi n'est pas maître en sa demeure. L'inconscient freudien est ainsi le lieu obscur des choses refoulées, des névroses et autres joyeusetés, le lieu de tout ce dont vous n'avez pas conscience ! Pour Erickson néanmoins, l'inconscient est beaucoup plus positif et aidant, c'est au contraire un réservoir lumineux de compétences où sont enregistrées toutes les expériences de votre vie : comment vous avez appris à marcher, à lire, à écrire à coordonner vos mouvements pour attraper une balle en plein vol, etc. Au demeurant, cette vision est très pratique à utiliser pour votre développement personnel. En effet, suivant cette logique, toute l'énergie (l'opiniâtreté) que vous avez mobilisée pour apprendre à marcher est restée stockée dans votre réservoir. Elle est ainsi l'une de vos compétences intrinsèques, même si vous l'avez oubliée ; et vous pouvez la convoquer pour réussir vos projets dans la vie de tous les jours.

Erickson considère d'emblée la dualité de chaque personne : « J'aime considérer mes patients comme ayant un esprit conscient et un esprit inconscient, j'attends de l'un et de l'autre d'être présent dans la même personne et dans mon bureau avec moi. » Une grande partie de sa pratique vise à initier ou modifier des processus inconscients dans la tête de son client : « Il est important que vous compreniez que votre esprit inconscient peut commencer un raisonnement, et le développer sans que vous en ayez conscience. Il peut parvenir à des conclusions, puis laisser votre esprit conscient en prendre connaissance. »

Illustrons plus concrètement : nous avons tous un jour ou l'autre eu un air de musique coincé dans la tête. Il s'agissait alors d'un état dont nous avons conscience. Ce n'est pourtant pas toujours le cas. En effet, il existe des choses qui trottent dans notre esprit inconscient sans que nous en ayons la moindre connaissance.

Ces processus font parfois – mais pas nécessairement – émerger un résultat à la conscience sous forme d'une intuition, d'un rêve, d'une prise de conscience subite ou d'un geste particulièrement pertinent. *In fine*, ce sont en fait ces trains de pensées inconscientes que vous pouvez utiliser en hypnose personnelle pour obtenir de votre cerveau qu'il travaille pour vous en tâche de fond, même la nuit.

Comprenez bien que le « muscle du cerveau » travaille inlassablement et vous allez pouvoir vous en servir facilement en dialoguant avec lui pour lui demander des services. En effet, c'est jour et nuit que ces ressources issues de notre réservoir s'activent de manière asynchrone. Le propre de la pratique de l'hypnose personnelle est de pouvoir ajouter des ressources dans ce réservoir ou éventuellement d'en modifier par des suggestions.

Erickson a laissé de nombreux écrits, notamment des échanges avec le philosophe et écrivain britannique Aldous Huxley qui était un fervent utilisateur de l'hypnose personnelle. Il y partage de nombreuses expériences et des usages très pratiques de l'autohypnose. Or, depuis sa disparition (en 1980), cette hypnose personnelle est peu diffusée par le corps médical ou les écoles d'hypnose. Force est de constater que, selon celui qui vous l'enseigne, l'autohypnose ne sera pas la même: son cadre se limitera parfois à un discours pour valoriser la technique hypnotique (au sein des écoles d'hypnose) et se réduira d'autre fois à un sous-ensemble de pratiques comme la relaxation ou parfois l'atténuation de la douleur (dans le domaine médical).

Premiers pas dans l'hypnose personnelle

L'hypnose est à la mode. Vous avez sans doute observé ou même participé à de l'hypnose de rue, assisté à un spectacle de music-hall, vu une émission à la télévision, voire vécu une séance

C'est quoi l'autohypnose ?

d'hypnose thérapeutique (pour cesser de fumer par exemple). Autre cas intéressant: un médecin vous a peut-être proposé d'alléger votre anesthésie avec de l'hypnose. Point commun entre toutes ces expériences d'hypnose: elles nécessitent toutes au moins deux personnes – un hypnotiseur et son sujet – alors qu'en pratiquant l'hypnose personnelle, vous serez le seul maître à bord.

Il est indéniable qu'on voit fleurir sur Internet des contenus audio sous l'appellation de séances d'autohypnose, lesquelles ne sont pourtant que des relaxations guidées: de simples textes de suggestions de relaxation et d'encouragement à la méditation, lus sans aucune personnalisation. Cette pratique a tiré l'autohypnose vers le bas en regard de ses multiples possibilités, ne conservant bien souvent que la relaxation.

L'hypnose personnelle se pratique seul sans support audio, elle a émergé à partir des usages que ses adeptes en font. En réalité, chaque pratique individuelle est unique et dépend de ce que vous aurez envie d'essayer en dialoguant avec votre cerveau. Tout est possible. C'est la raison de la spécialisation des cas présentés dans cet ouvrage qui, dans un registre professionnel, serviront d'exemples pour apprivoiser cette pratique et se rendre compte du champ des possibles.

Il faut savoir que tout un chacun peut utiliser l'hypnose personnelle aisément. C'est en somme un dépoussiérage de l'autohypnose, centré sur l'autonomie du pratiquant et ses besoins spécifiques de développement personnel. Son mécanisme s'apprend généralement en quelques heures et permet d'initier un dialogue quasi-immédiat avec son cerveau. L'une des forces de cette hypnose personnelle est qu'elle ne dépend que de vous, ne coûte pas un centime et ne nécessite pas de matériel particulier.

La méthode présentée dans cet ouvrage est conçue pour que vous y arriviez tout seul. Au menu: détente, confort, réduction du stress, etc. C'est tout bonnement un travail en binôme, entre vous