

Les plus puissantes techniques de l'hypnose Ericksonienne à votre service



Sommaire

Sommaire	2
Hypnose et relaxation	6
Pratiquez la relaxation si vous voulez maîtriser la loi de l'attraction ou reprogrammer votre vie	6
Quelle méthode de relaxation vous conviendrait le mieux ?	7
Comment procède l'hypnose classique ?	8
Quel est le but de l'hypno-relaxation ?	10
Comment pratiquer ?	12
La base	14
Les conditions préalables	14
L'induction	16
Enregistrement à faire pour les débutants	17
Quelques conseils si vous faites un enregistrement avec musique ..	18
La théorie	21
L'induction (de 3 à 15 mn)	21
L'approfondissement (5 à 10 mn)	22
La thérapie (de 5 à 10 mn)	23
La technique comportementaliste (5 à 10 mn)	24
Les post suggestions et signes signaux (de 1 à 3 mn)	26
Le réveil (de 2 à 5 mn)	26
La méthode ericksonienne	28
Vous devez d'abord trouver votre voie d'accès à la relaxation, découvrez comment... ..	28
Il vaut mieux savoir pratiquer la relaxation simple avant d'apprendre les techniques ericksoniennes, pourquoi ?	29
Les critères psychologiques	31
Êtes-vous introverti ou extraverti ?	31
Quel est votre système sensoriel privilégié ?	32
Êtes-vous linéaire ou mosaïste ?	32
Êtes-vous inférieur ou supérieur ?	32

Agissez-vous en vue du futur ou de l'immédiat ?.....	33
Êtes-vous rationnel ou irrationnel ?	33
Que signifient ces critères ?.....	34
Vos tendances	35
Et maintenant, procédez à votre notation personnelle	35
Comment utiliser les critères ?.....	37
Et avec l'approfondissement : retournement de situation !.....	38
Le secret de l'auto-guérison	40
Comment procéder ?.....	41
Les modes de perception	42
Les processus mentaux.....	43
Les modes relationnels	43
Comment gérer les cas particuliers ?	43
Récapitulons	45
L'introversion.....	46
Mode de perception – Définit la substance du protocole	46
Les outils de l'induction.....	46
Exemples de protocoles d'induction.....	47
Les outils de l'approfondissement-thérapie	48
Exemples d'inversions de tendance.....	49
Exemples de protocoles d'approfondissement-thérapie.....	51
L'extraversion	53
Mode de perception – Définit la substance du protocole	53
Les outils de l'induction.....	53
Exemples de protocoles d'induction.....	55
Les outils de l'approfondissement-thérapie	56
Exemples d'inversion de tendances.....	56
Exemples de protocoles d'approfondissement-thérapie.....	58
Le visuel	60
Mode de perception – Définit la substance du protocole	60
Les outils de l'induction.....	60
Exemples de protocoles d'inductions	61

Les outils de l'approfondissement-thérapie	62
Exemples d'inversions de tendances	62
Exemples de protocoles d'approfondissement-thérapie.....	63
L'auditif	65
Mode de perception – Définit la substance du protocole	65
Les outils de l'induction.....	65
Exemples de protocoles d'inductions	66
Les outils de l'approfondissement-thérapie	66
Exemples d'inversions de tendances	67
Exemples de protocoles d'approfondissement-thérapie.....	67
Le tactile	69
Mode de perception – Définit la substance du protocole	69
Les outils de l'induction.....	69
Exemples de protocoles d'inductions	70
Les outils de l'approfondissement-thérapie	70
Exemples d'inversions de tendances	71
Exemples de protocoles d'approfondissement-thérapie.....	71
Le rationnel.....	72
Processus mental – Ordonne le protocole	72
Les outils de l'induction.....	72
Exemple de protocoles d'inductions	73
Les outils de l'approfondissement-thérapie	75
Exemples de protocoles d'approfondissement-thérapie.....	75
L'irrationnel	76
Processus mental – Ordonne le protocole	76
Exemples de relaxation de type Jacobson	76
Le linéaire et le mosaïste	78
Processus mentaux – Ordonnent le protocole	78
Les outils d'induction du linéaire	78
Exemples de protocoles d'inductions	79
Les outils de l'approfondissement-thérapie	79

Les outils d'induction du mosaïste.....	79
Exemples de protocoles d'inductions	80
Les outils de l'approfondissement-thérapie	81
Futur et Immédiat.....	82
Processus mentaux – Ordonnent le protocole	82
Les outils d'induction du “futur”	82
Exemples de protocoles d'inductions	82
Les outils de l'approfondissement-thérapie	83
Les outils d'induction de l'immédiat.....	83
Exemples de protocoles d'inductions	84
Les outils de l'approfondissement-thérapie	84
Infériorisé et Supériorisé.....	85
Mode relationnel – Indique l'approche.....	85
Les outils d'induction de l'infériorisé	85
Le supériorisé	86
Dernières recommandations.....	87
Lexique	88
Table des Matières.....	93

Hypnose et relaxation

Si, dans l'esprit populaire, l'hypnose est souvent entourée de mystère, à tel point d'ailleurs qu'elle suscite quelquefois une espèce d'appréhension, la relaxation, en revanche, est presque sous-estimée, dévalorisée, comme s'il s'agissait d'une technique mineure, d'une espèce d'hypnose light, sans danger mais sans grande efficacité non plus.

Or, rien n'est plus faux. Tout d'abord parce qu'entre hypnose et relaxation, la frontière est impossible à définir. Ce ne sont que 2 mots qui, beaucoup plus souvent qu'on ne le pense, recouvrent exactement les mêmes états. Et d'autre part, parce que la relaxation est la porte ouvrant sur un pouvoir intérieur pratiquement sans limite au plan psychique.

Pratiquez la relaxation si vous voulez maîtriser la loi de l'attraction ou reprogrammer votre vie

Vous avez sans doute entendu parler du livre ou du film intitulés "Le secret", expliquant sommairement comment utiliser la loi de l'attraction, un pouvoir grâce auquel nous attirons des événements en concordance avec nos désirs les plus profonds ou, plus exactement, avec ce que nous sommes à un niveau subconscient.

Ce qu'il faut savoir, c'est que Charles Haanel, le pionnier incontesté de cette fameuse loi de l'attraction, subordonnait catégoriquement la maîtrise du phénomène d'attraction à la pratique de techniques de relaxation, certes encore très simples à l'époque mais sans lesquelles il aurait été infiniment plus difficile de parvenir à agir sur le subconscient et d'obtenir ainsi les résultats escomptés.

Aujourd'hui encore, chacun s'accorde à penser que, sans le calme induit par la relaxation, il serait impossible de manipuler le subconscient, que ce soit pour amener un événement à se manifester, pour arrêter de fumer, pour se guérir de la timidité ou tout simplement pour s'équilibrer.

Au-delà d'une méthode anti-stress, au demeurant très utile à notre époque pour éviter les tensions, la dépression, l'anxiété et autres emballements cardiaques, la relaxation est donc un outil extrêmement performant pour reprogrammer le subconscient et, partant, reprogrammer sa vie.

Quelle méthode de relaxation vous conviendrait le mieux ?

Cela étant, comme pour n'importe quelle sorte d'outils, il en existe des bons comme des moins bons. La plupart des systèmes de relaxation, bien que regorgeant de techniques très intéressantes, présente l'inconvénient commun d'être assez standard.

Je ne veux évidemment pas dire qu'un bon relaxologue ne va pas employer la méthode qu'il jugera le plus en rapport avec l'attente de son patient. Entre Schultz, Vittoz, Jacobson et Caycedo, le choix de techniques ne manque pas. Mais il n'existe pas réellement de système spécifiquement prévu pour adapter les protocoles imaginés par ces grands relaxologues à la personnalité de chacun.

Prenons comme exemple l'un des protocoles d'induction les plus utilisés, consistant à suggérer au patient que ses membres deviennent de plus en plus lourds au fur et à mesure qu'il plonge dans l'état de relaxation.

Ce type d'induction très sensorielle et introvertie donne effectivement d'excellents résultats chez tous ceux dont le caractère les porte à être à l'écoute de leurs sensations corporelles. Par contre, les résultats sont nettement plus médiocres chez les extravertis, surtout s'ils ont tendance à visualiser les choses plutôt qu'à les ressentir sensuellement.

Inversement, un autre protocole très connu, proposant de se visualiser en train de descendre un escalier afin d'entrer, marche après marche, de plus en plus profondément en relaxation, convient parfaitement aux personnes visuelles. Cela, par contre, convient beaucoup moins aux personnes

auditives pour lesquelles le bruit de la pluie ou de la mer aurait donné de bien meilleurs résultats.

Comme on le voit, les protocoles d'induction ou d'approfondissement, malgré leur indéniable poésie et leur puissance d'évocation, tombent à plat 9 fois sur 10 à cause de leur manque de conformité avec les processus mentaux et les modes de perception du sujet.

Le relaxologue s'en rend compte, dans certains cas extrêmes, par exemple lorsqu'il propose à son patient de se mettre à l'écoute de ses battements de cœur et que cette technique induit plus d'angoisse que de relaxation.

Hélas, beaucoup d'autres erreurs stratégiques passent inaperçues, comme par exemple lorsque le protocole impose une logique linéaire à quelqu'un qui a besoin de plus de liberté, ou lorsqu'il laisse des choix à quelqu'un qui souhaite secrètement être plus étroitement encadré.

Il fallait donc un chef d'orchestre à tous ces protocoles, par ailleurs excellents ; et il n'en existait pas de meilleur, à mon sens, que Milton Erickson, le grand psychiatre américain qui révolutionna totalement l'hypnose en mettant en œuvre une science de la psychologie infiniment plus élaborée que celle des anciennes recettes de l'hypnose classique.

Comment procède l'hypnose classique ?

Rappelons en quelques mots comment procède l'hypnose classique. Elle reconnaît globalement 3 grandes méthodes : paternelle, maternelle et participative.

La paternelle, la plus employée, c'est "Dormez, je le veux !". Le ton est autoritaire et les suggestions, directives. Cette méthode fonctionne d'autant mieux que le sujet est d'un naturel soumis.

Voilà pourquoi la première astuce des hypnotiseurs de spectacle consiste à chercher dans la salle le spectateur présentant ce type de caractère. Un caractère que l'hypnose classique baptise "hypnotisabilité maximale".

L'hypnotisabilité minimale correspondant, bien sûr, aux caractères rebelles. Nous verrons pourquoi, en hypnose ericksonienne, de telles catégories n'existent pas, et pourquoi, en réalité, tout le monde est hypnotisable.

La maternelle, comme son nom l'indique, enrobe le sujet dans un cocon de suggestions très douces, usant d'un ton protecteur et induisant un abandon de la volonté personnelle. Curieusement, cette méthode, peut-être parce que plus récente, est moins utilisée que la précédente, alors qu'elle donne des résultats assez satisfaisants à une époque comme la nôtre où tant de gens ont pris l'habitude d'être assistés.

Il n'en demeure pas moins qu'elle connaît, elle aussi, des sujets réfractaires car il existe évidemment pas mal d'individus qui n'ont aucune envie d'être maternés à l'âge adulte.

La participative, enfin, procède plutôt par guidage que par techniques inductives, et semble particulièrement convenir à la mentalité moderne puisqu'elle place l'hypnotiseur et l'hypnotisé sur un plan d'égalité qui fait chaud au cœur de toute personne profondément éprise de liberté... mais fait un flop chez toutes les autres, les dépendantes, les soumises, les infériorisées ou les supériorisées, etc.

Peut-être penserez-vous qu'en employant la méthode paternelle pour les sujets "soumis", en préférant la maternelle pour les "assistés" et la participative pour les "égalitaires", on augmente le taux de réussite. Et vous aurez raison !

Mais, d'une part, ces 3 catégories sont trop limitées en nombre pour représenter un panel suffisamment large de la population, et d'autre part elles ne correspondent pas vraiment à des critères caractérologiques spécifiques, comme c'est en revanche le cas pour l'introversion ou l'extraversion, entre autres.

De plus, la plupart des "accroches" de l'hypnose classique est plus proche du rituel que d'une mise en application de la psychologie.

Fixer un pendule en mouvement ou la flamme d'une bougie, ou encore écouter une voix grave suggérer que nos paupières se ferment, peut certainement abaisser la vigilance ; mais n'importe qui parvient à induire une fascination identique, voire supérieure, en parlant d'un match à un amateur de football, d'un film à un cinéphile ou d'amour à une jeune fille en fleur.

La seule différence réside dans la résistance à l'hypnose que le rituel du pendule ne manque pas de susciter, alors qu'il n'y en a strictement aucune dans le cadre sympathique d'une conversation. Sans compter que je ne vois pas qui pourrait être passionné par un pendule qui remue.

Quel est le but de l'hypno-relaxation ?

À l'époque où je suivais les cours de Jeffrey Zeig, Président de l'Institut Milton Erickson à Phoenix, et où je participais également aux débuts de l'Institut parisien, dirigé par le Dr. Godin dans les années 80, j'ai eu la chance de visionner des vidéos aussi rares qu'étonnantes où Erickson, à l'aide de métaphores verbales personnalisées et imperceptibles, hypnotisait des gens sans qu'ils s'en rendent compte.

À une personne avec laquelle il était tranquillement en train de discuter et qui lui affirmait qu'aucun hypnotiseur ne parviendrait jamais à l'hypnotiser, il rétorquait par exemple qu'elle était déjà sous hypnose. Interloquée, la jeune femme ne comprenait pas comment elle pouvait être hypnotisée alors qu'elle restait parfaitement éveillée et conversait tout à fait normalement. Erickson lui posa alors une question :

“La paralysie totale de votre bras droit sera-t-elle suffisante pour vous convaincre que vous êtes bel et bien plongée dans l'état hypnotique ?”

En riant, son interlocutrice lui affirma que oui... mais que son bras n'était pas... mais si, il l'était ! Elle ne pouvait effectivement plus bouger le moindre muscle dans tout ce membre !

L'hypnose n'est pas ce que l'on croit généralement. Être transformé en zombie n'est en rien nécessaire pour entrer en hypnose. En réalité, chacun d'entre nous, dans la vie quotidienne, demeure en permanence en hypnose légère. L'hypnotiseur ne fait qu'approfondir et orienter cette transe de base, et surtout se frayer un chemin vers le subconscient qu'il manipule pour obtenir le résultat souhaité.

C'est cela le but de l'hypnose, ou de la relaxation, et non de donner au sujet une allure de léthargique ou de cataleptique. C'est pourquoi la relaxation, qui met le subconscient du sujet en état de réceptivité maximale, n'est pas le parent pauvre de l'hypnose.

Toutefois, pour donner à cette relaxation – ou à ce qu'il conviendrait plutôt d'appeler une "hypno-relaxation" – toutes les chances de parvenir à une totale mise en disponibilité des ressources du subconscient, il m'est apparu qu'il était essentiel d'emprunter à la méthode ericksonienne un certain nombre de ses outils les plus puissants.

Ainsi consolidée, et surtout personnalisée, l'hypno-relaxation recouvre ses vertus thérapeutiques naturelles et devient un moyen royal de reprogrammer sa vie.

Comment pratiquer ?

Pratiquer ! C'est bien là le maître-mot. Il ne s'agit pas seulement d'étudier, de comprendre ou de planifier, mais avant tout de pratiquer. Beaucoup trop de curieux, pourtant sincères, se jettent avec avidité sur toute nouvelle technique pleine de promesses, l'étudient avec soin, la décortiquent, la jaugent, la jugent... et ne la mettent que peu, ou pas, en pratique.

L'astuce pédagogique la plus marquante, dans l'enseignement de Jeffrey Zeig, le "disciple bien aimé" d'Erickson, consistait à imposer, aux jeunes relaxologues et hypnothérapeutes qui voulaient apprendre cette méthode mythique, d'expérimenter la pratique... avant d'apprendre la théorie.

Disons qu'après un assez court résumé des protocoles ericksoniens, il nous demandait de créer des groupes de 2 et de travailler immédiatement sur notre partenaire en utilisant les techniques en question. Des techniques qu'il avait, lui-même, mis douze ans à maîtriser !

Bien évidemment, nos résultats ne furent pas comparables à ceux d'un ericksonien chevronné, mais le réflexe de s'en tenir prudemment à une intellectualisation de la méthode était effacé avant même qu'on commence à étudier sérieusement. Ainsi enseignées, les techniques n'eurent d'autre recours que de "s'incarner" sans attendre et pour toujours.

À mon tour, je vous encourage à mettre immédiatement en pratique chacun des protocoles décrits ci-après. Pas à pas. N'attendez pas d'avoir tout lu pour commencer à expérimenter car, à moins d'être vous-même un relaxologue professionnel ou d'avoir une longue pratique de la relaxation, vous ne comprendriez pas aussi bien de quoi il s'agit et comment cela fonctionne.

En fait, vous ne ressentiriez pas ce qu'il faut ressentir. Or, en matière de relaxation, tout n'est qu'affaire de ressenti.

Au demeurant, malgré des débuts encore probablement hésitants, la relaxation vous offrira toujours l'occasion de lutter efficacement contre la fatigue. Il faut savoir qu'une demi-heure de relaxation équivaut à un sommeil de 4 heures. Une pratique fréquente raccourcit donc le temps de sommeil nécessaire. Et lorsque le surmenage vous guette, même une "relaxation flash" de 10 minutes vous permettra de repartir, regonflé à bloc.

Nous allons donc commencer par la pratique du protocole le plus simple, pour ne pas dire le plus primaire, de la relaxation "classique".

Il n'est pas encore question, ici, de techniques ericksoniennes. Par contre, ce protocole doit néanmoins devenir une seconde nature, dans la mesure où il vous permettra d'expérimenter tout de suite les bienfaits de la détente, condition sine qua non pour savoir de quoi l'on parle tout au long de ces pages.

Il va sans dire que si vous connaissez déjà la relaxologie classique, vous pouvez sauter ce chapitre.

La base

Vous devrez connaître ce protocole par coeur, car il ne peut être question, lorsque vous entreprenez une séance, d'aller de temps à autres consulter le mode d'emploi pour vous remémorer la suite des opérations. Rien ne doit venir interrompre une séance. Jamais ! C'est pourquoi il vous faut intégrer parfaitement cette méthode de base. D'autant que vous serez appelé, dans les chapitres suivants, à la substituer à des techniques plus complexes.

Le résultat de la 1^{re} séance ne sera sans doute pas colossal. Mais résultat il y aura tout de même. Par la suite, séance après séance, l'état de relaxation s'approfondira notablement, certainement plus vite que vous ne l'auriez pensé. Toutefois, tant que vous ne saurez pas conduire cette séance du premier degré, vous n'obtiendrez aucun résultat avec celles des degrés plus avancés.

La relaxation est comme le vin, elle se bonifie en prenant de l'âge. Au fur et à mesure que vous pratiquerez, vos plongées dans l'état de relaxation s'approfondiront et votre maîtrise du mental s'affirmera. Si vous ne pratiquez que de temps à autres, vous ne descendrez jamais à plus de 2 ou 3 mètres de fond.

Par contre, si vous faites de la relaxation une pratique quotidienne, dès la troisième ou quatrième semaine vous plongerez déjà jusqu'à 8 ou 10 mètres. Au bout de quelques mois, vous serez devenu un plongeur des grands fonds et vous explorerez vos richesses intérieures vers 40 ou 50 mètres. Le grand bleu !

Les conditions préalables

Lorsque vous serez devenu expert, vous pourrez pratiquer en plein milieu d'une foule. En attendant, mieux vaut multiplier les conditions favorables.

Les meilleurs moments sont, en général, le soir et le matin. Mais c'est surtout affaire de convenance personnelle. Quoi qu'il en soit, le moment doit être choisi loin des repas, et à une heure où vous ne risquez pas d'être dérangé. Veillez, de toute manière, à débrancher le téléphone, et coupez toute autre source de distraction.

Le lieu sera isolé, calme, silencieux, à une température d'au moins 22 degrés, et vous y ferez, sinon l'obscurité, tout au moins la pénombre. Vous pouvez même, si vous le désirez, installer dans cette pièce un faible éclairage bleu indirect. Il est vrai qu'il est préférable de toujours pratiquer dans la même pièce, mais si ce n'est pas possible cela ne constitue pas un inconvénient majeur.

Le lit sur lequel vous vous étendrez ne devra pas être trop mou, mais bien plat. Évitez de vous étendre sur ou sous une couverture pleine de plis. En fait, évitez tout ce qui peut vous gêner ou même simplement attirer votre attention durant la séance. Un oreiller peu épais sera glissé sous la tête. Il existe des oreillers spéciaux pour la relaxation, qui maintiennent la nuque sans surélever la tête. C'est, bien sûr, l'idéal.

La préparation corporelle ne doit pas être négligée non plus. Les besoins physiologiques seront satisfaits avant chaque séance. On retirera ses chaussures, ainsi que tout vêtement ou parure gênants.

La position du corps, pendant la relaxation, sera allongée sur le dos, en évitant de croiser les pieds et les mains. Au contraire, ceux-ci seront plus ou moins écartés, à votre convenance ; l'essentiel est de toujours être à l'aise. Au cas où vous auriez des problèmes de dos ou de reins douloureux, et que la position jambes étendues vous devienne rapidement inconfortable, pliez tout simplement les jambes en prenant appui sur les pieds.

Sauf indication contraire, dès le début de la séance et jusqu'à la fin, vous garderez les yeux fermés, paupières parfaitement détendues. Votre respiration sera profonde et calme.

Dernier impératif : excepté lorsqu'il s'agira d'exercices dynamiques, vous conserverez la plus parfaite immobilité pendant tout le temps que durera votre séance. Ouvrez les yeux, changez de position, grattez-vous, soulevez la tête... et la relaxation est immédiatement rompue. La relaxation passe nécessairement par l'abaissement du tonus des muscles, et seules une position idoine et une immobilité totale peuvent l'assurer.

L'induction

Une fois bien installé, les yeux fermés, prenez une grande inspiration puis, en expirant lentement, relâchez vos tensions, détendez-vous le plus possible... sans faire d'effort pour vous détendre. Commencez à ressentir votre corps, le poids de votre corps, la lourdeur de votre corps.

Ressentez bien tous les points d'appui, en commençant par la tête, la nuque, les épaules, jusqu'aux pieds. Puis, en prenant tout votre temps, vous allez vous exercer à ressentir chaque partie de votre corps comme étant de plus en plus lourde. Mais cette fois-ci vous commencerez depuis les pieds pour remonter jusqu'à la tête.

Concernant les suggestions, il y a 2 écoles : soit vous les enregistrez, éventuellement accompagnées d'une série de musiques appropriées ; soit vous les mémorisez. Dans un cas comme dans l'autre le principal sera d'être convaincu... et convaincant.

Si vous optez pour la mémorisation, vous passerez mentalement en revue les différentes parties de votre corps, comme on l'a dit des pieds à la tête. Vous choisirez d'employer des images mentales qui renforceront vos suggestions, imaginant par exemple que vos pieds sont "de plus en plus lourds, lourds comme du plomb".

Puis vous passerez aux jambes, aux mains, aux bras, à votre corps... Vous vous arrêterez plus longuement sur la nuque, qui est généralement le siège des plus grandes tensions, et vous assortirez alors vos autosuggestions d'impressions de

basculement de la tête en arrière... et même de basculement général de tout votre être dans le bien-être, dans la détente.

Lorsque vous serez parvenu à ce point, le plus gros du travail sera fait. Vous pourrez éventuellement le parfaire en détendant successivement tous les muscles de votre visage, en partant de votre front jusqu'à votre mâchoire, et en passant par les paupières et les joues. Ici, vous insisterez sur la détente des muscles de la mâchoire, qui sont, eux aussi, le siège habituel de toutes les colères rentrées, voire de la haine refoulée.

Prenez toujours le temps de bien ressentir les effets de chaque suggestion avant de passer à la suivante. Une fois tout votre corps parfaitement détendu, vous pourrez consacrer un court instant à jouir de cet état et à apprendre à bien le connaître.

Enfin, viendra le moment du réveil, de la remontée. Vous remuerez lentement et progressivement tous les membres de votre corps, en commençant par la tête, jusqu'aux pieds. Vous vous étirerez, puis reprendrez tranquillement vos activités.

Enregistrement à faire pour les débutants

Si vous optez pour l'enregistrement, qui est certainement la meilleure solution pour les débutants, vous vous efforcerez de parler lentement et calmement, mais surtout en ressentant le plus possible ce que vous êtes en train de dire. Voici un texte type :

“Je concentre mon attention sur mes pieds... je ressens la lourdeur naturelle de mes pieds... et plus je porte attention à mes pieds, et plus ils vont devenir lourds... de plus en plus lourds... lourds comme du plomb.”

Puis vous ajoutez :

“J'entends ma voix... et plus je l'entends... et plus mon esprit se concentre sur mes pieds... dont le poids augmente sans cesse... Mes pieds sont de plus en plus lourds... et plus je

ressens cette lourdeur... et plus mon corps s'abandonne à la détente.”

Puis, vous concluez :

“Maintenant, mes pieds sont extrêmement pesants... Je me sens bien... de mieux en mieux... de plus en plus calme et détendu... mon esprit se concentre de plus en plus et je commence à ressentir le bien être...”

Et après une pause d'au moins une minute, vous enchaînez :

“Cette immense lourdeur ressentie dans mes pieds... remonte à présent dans mes jambes...”

Afin de laisser à votre intellect le moins de prise possible, vous réutiliserez exactement le même texte pour les jambes que pour les pieds, avant de passer aux mains, aux bras, au corps et à la tête.

À chaque pointillé (...) vous vous ménagerez le temps d'une longue expiration. Entre chaque paragraphe, laissez une bonne quinzaine de secondes, et entre chaque membre - pieds, jambes, etc. - une bonne minute.

Quelques conseils si vous faites un enregistrement avec musique

Si vous optez pour l'enregistrement avec musique, assurez-vous que le mixage soit bien dosé et que la musique ne couvre jamais la voix. Mais il faut aussi que la musique soit légèrement montée chaque fois que la voix se tait. Cette musique en fond sonore meublera en effet vos temps de silence, et vous aidera indiscutablement tant à bien dire votre texte qu'à bien vous relaxer lorsque vous l'écoutez.

En compagnie de la musique, le texte pourra éventuellement changer. Ainsi par exemple, après la première série de suggestions, vous remplacerez le texte “ma voix...” par :

“J’entends cette musique... et plus je l’entends... et plus mon esprit se concentre sur mes pieds... dont le poids augmente sans cesse... Mes pieds sont de plus en plus lourds... et plus je ressens cette lourdeur... et plus mon corps s’abandonne à la détente.”

Concernant la musique proprement dite, il faut savoir que la tonalité, l’harmonie, le tempo, la mélodie, le timbre, l’instrumentation, le mode, sont autant d’éléments susceptibles de susciter des états d’âme particuliers, des émotions, et par voie de conséquence, des réactions organiques.

Certaines musiques très calmes, ainsi que certains sons de nature (mer, torrent, pluie, oiseaux), ont un fort pouvoir inducteur de relaxation.

On veillera, cependant, à ne pas confondre :

- **Les musiques de détente**, simplement calmes mais riches en affects. Ces musiques – exemple : Éric Satie – peuvent capter votre attention et appeler des émotions, sentiments ou souvenirs. Il conviendra de les utiliser en tout début, durant la phase d’apaisement, ou en fin de séance, lors de la reprise de tonus.

Parmi ces musiques de détente, les largos et adagios au tempo 60 seront choisis dans le répertoire baroque (Bach, Vivaldi, Telemann, Corelli). Elles conviendront aux amateurs de classique. Pour les autres, les passages les plus calmes des oeuvres de Vangelis, Brian Eno, Harrold Budd, Keith Jarrett, Popol Vuh, Kitaro, Deuter ou Peter Michael Hamel, constitueront d’excellentes musiques de détente.

- **Les musiques de relaxation**, neutres, plus ou moins répétitives, monotones et dénuées d’affects. Ces musiques là – exemple : William Aura – ne doivent pas attirer votre attention. Elles s’écoulent, généralement sans mélodie, sans fil conducteur auquel votre intellect puisse s’accrocher. Pour cette raison, elles sont tout à fait susceptibles d’induire et d’approfondir une relaxation.

Parmi les musiques de relaxation, citons “Music for Zen Méditation” de Tony Scott, “Music for Yoga Méditation” du même Tony Scott, “Paradise” de William Aura, la quasi totalité des oeuvres de Steven Halpern, diverses musiques traditionnelles japonaises ou indiennes, et tous les enregistrements de bruits de nature : vents, pluie, mer, torrents, oiseaux...

À noter que, si votre matériel le rend possible, il serait judicieux et agréable d'aménager une très courte plage de sons de nature entre chaque phase de la séance. Vous passeriez ainsi d'étape en étape de manière coulée, tout en disposant de points de repère appréciables.

La théorie

Parvenu à ce stade, vous voilà en possession d'une technique de relaxation. Vous pourriez, si vous le désirez, vous arrêter là. Vous savez vous relaxer.

Mais bien sûr, si votre objectif est d'optimiser cette relaxation primaire, il vous reste tout à apprendre, et pour commencer, à intégrer à présent un peu de théorie.

Après avoir goûté à l'indispensable pratique, la théorie dispensée dans ce chapitre, en plus de vous familiariser avec la structure et le fonctionnement d'une séance, vous permettra de toucher du doigt la différence existant entre les méthodes classiques et la méthode ericksonienne.

1^{re} notion à intégrer : Une séance se décompose en phases dont il importe de respecter l'ordre et la durée. Toutefois, la durée de chacune pourra grandement varier en fonction de vos aptitudes. Certains sont plus doués que d'autres pour la relaxation ; mais tous font des progrès avec un peu d'expérience. Ainsi, il y a de fortes chances pour que vous ayez, à vos débuts, besoin d'une longue induction, mais qu'avec le temps elle puisse être réduite à sa plus simple expression, notamment grâce à des techniques spécifiques, comme celle du signe-signal dont je vous dévoilerai le fonctionnement plus loin.

Quoiqu'il en soit, pour une séance classique d'une demi-heure, vous répartirez approximativement la durée de chaque phase comme suit :

L'induction (de 3 à 15 mn)

Ce début de séance se subdivise lui-même en 2 phases :

1. L'apaisement : On commence l'induction par une première technique, dite d'apaisement, qui va durer de 1 à 2 minutes et va consister à fermer les yeux, prendre une grande inspiration et relâcher les tensions. L'apaisement, grâce à la fermeture des paupières, va susciter une bouffée d'ondes

Alpha. Les ondes cérébrales Alpha correspondent à un niveau dit subvigile, soit un état d'éveil relaxé.

2. L'abaissement du tonus : Cette très courte mise en condition achevée, on passe à des techniques d'abaissement du tonus. Pour reprendre l'exemple de notre méthode de base, l'abaissement du tonus était obtenu par les suggestions de lourdeur des membres. Cette phase de l'induction consiste à maintenir l'état Alpha, voire à le préparer à glisser vers le stade suivant, le stade Thêta.

L'approfondissement (5 à 10 mn)

Les ondes Thêta correspondent au niveau dit mésovigile et président au pré-sommeil, à cet état totalement extatique qui se situe précisément entre la veille et le sommeil mais se révèle très difficile à maintenir naturellement.

Ce sera donc l'objectif de toutes les techniques d'approfondissement de susciter puis de conserver l'émission des ondes Thêta, de pénétrer et d'explorer cet état de conscience définitivement "différent" que les Yogis considèrent comme une porte menant à l'illumination et que chacun d'entre nous utilisera avec profit pour manipuler le subconscient et obtenir, entre autres, des résolutions de problèmes psychologiques ou psychosomatiques, ou encore certains des résultats spectaculaires décrits par les auteurs du "Secret".

On le comprend, si l'induction s'applique à relaxer le corps, l'approfondissement fait plutôt appel au mental.

Exemple : Une des techniques d'approfondissement les plus classiques consiste à décompter mentalement de 10 à 0, en se suggérant, à chaque chiffre, une plongée de plus en plus profonde dans l'état de relaxation. Dans la pratique, l'approfondissement est évidemment beaucoup plus complexe. On utilise notamment des visualisations élaborées qui renforcent le simple décompte. Mais sur un plan théorique, nous pouvons pour l'instant nous contenter de ce résumé.

Ajoutons cependant que tout le secret d'un approfondissement vraiment réussi réside paradoxalement dans la maîtrise de l'induction. Cela s'explique néanmoins aisément, puisque plus vous ferez des progrès dans votre induction, plus sa durée pourra diminuer, et plus celle de l'approfondissement sera autorisée à se prolonger, ce qui permettra à la relaxation d'atteindre une plus grande profondeur.

La thérapie (de 5 à 10 mn)

Après être entré dans l'état de relaxation et l'avoir suffisamment approfondi, une question d'importance doit se poser : Quel usage va-t-on faire de cet état ? On peut, il est vrai, se contenter d'être relaxé, merveilleusement reposé. Mais on peut également en profiter pour régler ses problèmes, soigner ses troubles et même, dans certains cas, apprendre ou créer... surtout lorsqu'on atteint l'état Thêta.

Bref, la relaxation ne débouche pas nécessairement sur l'inactivité ; et l'une des activités les plus adaptées à cet état privilégié est certainement l'auto-guérison. Si le médecin prescrit avant tout le calme et le repos, ce n'est certes pas pour rien. Et la relaxation étant un super calme et un super repos, elle offre naturellement une base auto-thérapeutique puissante.

C'est directement après la phase d'approfondissement que le relaxologue ou l'hypnothérapeute placent généralement leurs suggestions ou leurs visualisations à visée thérapeutique. Celles-ci sont le plus souvent d'ordre psychothérapeutique, mais donnent aussi d'assez bons résultats en psychosomatique.

Nous verrons plus loin en quoi la méthode ericksonienne est à la fois plus simple et plus complexe. Nous verrons aussi avec quelle intelligence Erickson a regroupé l'approfondissement et la thérapie en une seule et même phase. C'est d'ailleurs pour cette raison que je ne vous ai pas proposé de mettre en pratique l'approfondissement classique. Inutile d'y goûter. Contentons-nous de l'étudier

théoriquement pour bien saisir la différence de stratégie existant entre ces 2 méthodes.

La technique comportementaliste (5 à 10 mn)

Contrairement aux techniques d'approfondissement et aux méthodes de thérapie que je viens d'évoquer, les applications du comportementalisme en relaxologie, auxquelles tant de thérapeutes font appel pour régler divers problèmes psychologiques tels que complexes, phobies, anxiété et autres blocages, vont pouvoir être utilisées dans le cadre de l'hypno-relaxation d'inspiration ericksonienne.

Je vous conseille donc de vous familiariser avec cette technique en pratiquant dès à présent. Mais voyons tout d'abord en quoi elle consiste.

En tant que forme de thérapie, plus élaborée toutefois que les suggestions ou les visualisations classiques, la technique comportementaliste intervient, elle aussi, après la phase d'approfondissement, au moment où il est facile d'implanter des images rassurantes dans le subconscient.

Les images en question consistent en un véritable petit cinéma intérieur pour lequel vous mettrez en scène tous les comportements positifs dont vous aimeriez faire preuve : le courage chez le dentiste, l'assurance à l'examen, l'audace en face de votre patron...

Il est en effet tout à fait possible que vous viviez un cauchemar dans votre vie quotidienne à cause d'un petit complexe de rien du tout. Pour résoudre toute peur handicapante, la technique comportementaliste remplace les images angoissantes par des images rassurantes. En effet, c'est l'image que vous vous faites de la situation qui crée l'angoisse et vous bloque.

Si l'image change, le comportement change. En hypnose ericksonienne, on appelle ça un "recadrage". Voyons à présent comment procéder.

En relaxation classique, l'implantation de nouvelles images dans votre subconscient nécessite environ 1 mois, voire 1 mois et demi, à raison de 3 ou 4 séances de relaxation par semaine, ou mieux encore, une séance par jour.

Évidemment, ces durées sont considérablement écourtées en hypno-relaxation ericksonienne, du fait de la nature intrinsèquement thérapeutique de cette méthode. Ce n'est pas pour rien qu'Erickson était considéré comme le père des thérapies brèves.

Bien qu'on applique toujours la technique comportementaliste en relaxation profonde, il est cependant possible – et même souhaitable – de préparer le terrain ou, si vous préférez, de semer l'idée pendant la phase d'induction. Mais il s'agit là de techniques ericksoniennes sur lesquelles je reviendrai plus loin.

La technique comportementaliste procède avec progressivité. Lors des premières séances, commencez à visualiser la situation difficile telle que vous vous l'imaginez, afin de bien analyser le problème et de bien situer vos angoisses. Puis, lors des séances suivantes, déménagez la situation difficile dans un cadre que vous aimez et qui vous sécurise.

Ensuite, en excluant la situation difficile, vivez profondément tous les plaisirs et les sensations positives que ce cadre vous procure. Et, gorgé d'impressions positives, réintégrez alors la situation problématique dans ce cadre, afin de la vivre sur une base de sentiments positifs.

Enfin, dans vos dernières séances, récapitulez l'ensemble de la cure et imprégnez-vous de cette atmosphère positive pour l'emporter avec vous dans la situation autrefois présumée difficile.

Les post suggestions et signes signaux (de 1 à 3 mn)

Une autre technique thérapeutique qu'il est souvent utile d'insérer après la phase d'approfondissement consiste à implanter dans le subconscient une suggestion devant prendre effet après le réveil, ou encore un signe-signal qui déclenchera une sorte de réflexe conditionné, lorsque le sujet l'utilisera lors d'une prochaine séance ou même dans sa vie quotidienne.

Exemple : Une personne sur laquelle le son des clochettes a un effet très relaxant pourrait enregistrer des sons de clochettes sur sa cassette de relaxation, au moment de la phase de post-suggestion, en suggérant à 3 reprises que "chaque fois qu'elle entendra ce son, elle plongera immédiatement dans la détente la plus totale".

Après 3 ou 4 séances de ce type, l'implantation du signe-signal sera effective et permettra de réduire considérablement la durée de l'induction des séances suivantes. Mais il est bien évident qu'une post-suggestion exclusivement verbale est tout à fait capable de remplacer le signe-signal.

Le réveil (de 2 à 5 mn)

Après la descente en relaxation : la remontée. En règle générale on remonte par le même chemin que celui par lequel on est descendu. Mais, bien sûr, dans l'autre sens.

Exemple : Si l'on a utilisé le décompte de 10 à 0 pour approfondir la relaxation, on se réveille en comptant mentalement de 0 à 10, et en se suggérant, à chaque chiffre, de retrouver de plus en plus l'état de conscience habituel.

On reprend ensuite lentement contact avec son corps, en contractant légèrement et progressivement ses muscles, puis en s'étirant sans complexe.

La méthode ericksonienne

Sans plus attendre, passons enfin à la méthode qui, en personnalisant les protocoles relaxologiques, va considérablement augmenter leur efficacité et, en plus, rééquilibrer vos déséquilibres psychologiques.

Pour commencer, en guise d'introduction à ces techniques ericksoniennes, sensibilisons-nous à la nécessité d'adapter la méthode à notre personnalité plutôt que de devoir, comme c'est habituellement le cas, adapter notre personnalité à la méthode.

Aucune technique standard, comme celle que vous venez d'apprendre, ne peut intégralement cadrer avec vos systèmes de perception et vos processus de pensée. La suggestion de lourdeur des membres et du corps est peut-être "statistiquement" efficace, mais rien ne nous assure qu'elle le soit individuellement.

Vous devez d'abord trouver votre voie d'accès à la relaxation, découvrez comment...

On entreprendra donc, en pratique préliminaire, de tester sur soi-même quelques autres protocoles, en substituant à la sensation de lourdeur des membres celles d'engourdissement, de légèreté ou de vide. Rien n'empêche, également, de jouer avec des sensations de chaleur ou de fraîcheur. Petite astuce : pour mieux imaginer l'autosuggestion, faites appel à l'idée de boule de chaleur ou d'onde de fraîcheur.

Il est aussi possible que vous ne présentiez pas trop d'aptitude à ressentir corporellement, et que vous soyez plus visuel que tactile, et donc plus à l'aise avec des visualisations. Dans ce cas, visualisez par exemple une sphère de lumière blanche ou colorée qui visite les différentes parties de votre corps, ou une fleur qui, en ouvrant ses pétales, vous procure une détente de plus en plus grande, de plus en plus profonde.

Si les résultats sont meilleurs en procédant de cette manière, comprenez alors que votre voie d'accès à la relaxation est visuelle, et que ce serait un tort de vous acharner sur les sensations. Sinon, continuez de chercher votre voie, peut-être dans des protocoles faisant appel aux sons.

Il est évident que si vous êtes un auditif, les musiques de relaxation agrémenteront très utilement vos séances, à condition de lier vos suggestions à l'écoute de la musique ou des bruits blancs de nature. Mais, là encore, la voie d'accès musicale ne convient pas à tout le monde, et si elle vous distrait plus qu'elle ne vous relaxe, la quête doit se poursuivre.

Testez donc aussi la structure du protocole elle-même. Il se peut que le processus de détente partant des pieds et remontant progressivement jusqu'à la tête s'avère trop logique pour correspondre efficacement à votre fonctionnement mental. Dans ce cas, il serait sans doute judicieux de détendre, au hasard de votre inspiration, tel ou tel membre, telle ou telle partie du corps.

Il vaut mieux savoir pratiquer la relaxation simple avant d'apprendre les techniques ericksoniennes, pourquoi ?

En entamant cette recherche pratique et en la poursuivant quelques temps avant de prendre connaissance des techniques ericksoniennes proprement dites, et même si vous ne parvenez pas à une solution satisfaisante, vous gagnerez une compréhension profonde de la manière dont votre psychisme entre en relation avec la relaxation.

De plus, cette expérience vous libérera des carcans méthodologiques et vous enseignera à faire confiance à votre subconscient, ce qui demeure la condition *sine qua non* pour faire de la pratique de l'hypno-relaxation ericksonienne un art, et non une technique glacée et sophistiquée.

Cette méthode se propose en effet de vous apprendre à toujours choisir vos séances en fonction de vos critères

personnels. Pour ce faire, sera mis à votre disposition un certain nombre d'étiquettes caractérologiques. Mais il serait vraiment dommage que vous vous réduisiez à ces étiquettes en appliquant la méthode à la lettre, sans aucune sensibilité, sans véritable écoute de vous-même.

Comme ne cessait de le répéter Jeffrey Zeig, "C'est vous et non le livre qui indiquerez la technique".

Les critères psychologiques

Les critères qui suivent ne devront pas être considérés sous l'angle du diagnostic. À moins que vous soyez un psychologue averti, vous ne ferez appel qu'à votre bon sens pour sélectionner les tendances qui vous sembleront correspondre à votre personnalité.

Ces critères vous permettront, sinon de savoir qui vous êtes, tout au moins d'orienter le choix des suggestions que vous aurez à utiliser durant vos séances de relaxation. Vous composerez ainsi ces séances en fonction des traits saillants de votre personnalité.

La plus grande honnêteté vis-à-vis de soi-même sera bien évidemment de rigueur dans cette tentative de définition de votre profil psychologique. Cependant, au cas où vous le jugeriez préférable, rien ne vous empêchera de prendre l'avis de vos proches car il est vrai que, bien souvent, on ne se connaît pas soi-même, et que l'on s'attribue des tendances inverses des siennes véritables.

Êtes-vous introverti ou extraverti ?

La 1^{re} question à se poser rejoint l'une des bases de l'analyse jungienne : êtes-vous plutôt focalisé sur l'intérieur ou sur l'extérieur ?

L'introverti se caractérise par une propension à réfléchir avant d'agir. De plus, il se sent généralement plus à l'aise dans la solitude ou dans son milieu qu'en société. Mais, s'il ne porte vraiment pas l'idée de convivialité très haut dans son cœur, sa vie intérieure, par contre, est extrêmement riche, et les tenants et aboutissants de sa psyché sont livrés à une constante analyse.

L'extraverti, lui, agit avant de réfléchir. Il a, d'autre part, horreur de la solitude et s'entoure d'un maximum d'amis. Et

s'il manque un peu de profondeur, il est constamment à l'écoute de l'autre, et rien d'extérieur ne lui échappe. Ainsi l'extérieur et les autres constituent son domaine d'étude, pour ne pas dire son univers.

Quel est votre système sensoriel privilégié ?

Visuel : Vous préférez la B.D. ou le cinéma à la musique. Un visage reste gravé à tout jamais dans votre mémoire alors que les noms vous échappent vite.

Auditif : Vous êtes un fan de musique. Vous écoutez la radio. Vous comprenez mieux quand on vous raconte une histoire que lorsque vous la lisez. Vous êtes particulièrement sensible au timbre des voix.

Tactile : Votre poignée de main est franche et soutenue. Vous touchez souvent vos interlocuteurs. Vous aimez les caresses. Vous êtes avide de sensations épidermiques.

Êtes-vous linéaire ou mosaïste ?

Linéaire : Vous avez l'habitude de rassembler les informations dans un ordre linéaire logique, point par point.

Mosaïste : Vous avez l'habitude de traiter l'information dans l'espace, c'est-à-dire dans l'ordre subjectif de vos intérêts personnels, même si cela apparaît aux autres comme un désordre.

Êtes-vous inférieurisé ou supérieurisé ?

Cette traduction en Français des critères américains "One down" et "One up" ne doit pas amener à les confondre avec les complexes d'infériorité et de supériorité. "Inférieurisé" et "supérieurisé" ne désignent ici que des modes relationnels. Ils ne sombrent par conséquent dans la pathologie qu'en cas d'extrême déséquilibre.

Si vous êtes inférieurisé, votre tendance, dans le cadre de la relation, sera plus d'écouter que de parler, d'attendre une directive que de prendre une initiative. Vous aurez plutôt tendance à être d'accord qu'à remettre en question.

Si vous êtes supérieurisé, c'est l'inverse. Vous préférez contrôler la relation que la subir. Vous êtes décideur et vous acceptez rarement les choses telles qu'elles sont. Vous aimez les remodeler à votre convenance, imprimer votre marque au courant des événements.

Agissez-vous en vue du futur ou de l'immédiat ?

Si vous agissez pour le futur, comme c'est le cas pour le paysan qui plante un arbre en pensant aux générations futures, les fruits à long terme de l'action actuelle comptent plus que le bénéfice que vous pourriez en retirer tout de suite.

Si vous agissez pour l'immédiat, vous vivez plutôt au jour le jour et vous voulez surtout jouir le plus vite possible des fruits de votre travail.

Êtes-vous rationnel ou irrationnel ?

Là encore, il ne faut pas prendre ces 2 processus mentaux pour des défauts ou des qualités. Ils ne définissent que la dominance d'un hémisphère cérébral sur l'autre, ce qui fournira une information très utile lorsqu'il s'agira de choisir des protocoles relaxologiques.

Rationnel : Vous êtes soit un intellectuel, soit un commerçant ou un manuel ayant particulièrement les pieds sur terre. Dans tous les cas, vous aimez la clarté, l'exactitude et la logique.

Irrationnel : Vous pouvez être un artiste ou avoir le tempérament artiste. Vous vous intéressez de près à la chose religieuse. Ou encore, vous vous passionnez pour l'astrologie ou l'ésotérisme.

Que signifient ces critères ?

Nous y reviendrons plus en détail lorsqu'il s'agira de les utiliser pour définir la structure d'un protocole d'induction, mais il convient d'avoir dès à présent à l'esprit ce que signifient ces critères et quelle est leur nature.

Retenez donc simplement, pour l'instant, que "Introverti", "Extraverti", "Visuel", "Auditif" et "Tactile" sont des **modes de perception**.

Que "Infériorisé" et "Supériorisé" sont des **modes relationnels**.

Et que "Linéaire", "Mosaïste", "Futur", "Immédiat", "Rationnel" et "Irrationnel" sont des **processus mentaux**.

Vos tendances

Revenons à la pratique. Dans un souci d'exactitude, je vous propose de définir vos tendances en utilisant le principe de l'échelle. Au lieu de trancher : "je suis introverti" ou "je suis extraverti", vous situerez le degré de votre introversion ou de votre extraversion sur une double échelle graduée de 0 à 5.

Exemple : Si vous êtes terriblement introverti, vous noterez "5" du côté de l'introversion (et rien du côté de l'extraversion, bien sûr).

INTROVERSION		EXTRAVERSION
5 4 3 2 1	0	1 2 3 4 5

Autre exemple : Si vous n'êtes que très légèrement extraverti, alors vous noterez "1" du côté de l'extraversion (et rien du côté de l'introversion).

INTROVERSION		EXTRAVERSION
5 4 3 2 1	0	1 2 3 4 5

Cette forme de notation vous permettra, par la suite, de simplifier la composition de vos séances. Vous n'aurez à tenir compte que des tendances nettement décentrées, et vous négligerez les critères notés 0 ou 1, voire 2 s'il y en a beaucoup.

Au cas fort rare où tous vos critères seraient équilibrés, n'importe quel type de relaxation pourrait alors vous convenir. Mais si cela se produisait, assurez-vous quand même de n'avoir pas "triché".

Et maintenant, procédez à votre notation personnelle

INTROVERSION		EXTRAVERSION
5 4 3 2 1	0	1 2 3 4 5

VISUEL		5 4 3 2 1 0
AUDITIF		5 4 3 2 1 0
TACTILE		5 4 3 2 1 0
LINÉAIRE		MOSAÏSTE
5 4 3 2 1	0	1 2 3 4 5
INFÉRIORISÉ		SUPÉRIORISÉ
5 4 3 2 1	0	1 2 3 4 5
FUTUR		IMMÉDIAT
5 4 3 2 1	0	1 2 3 4 5
RATIONNEL		IRRATIONNEL
5 4 3 2 1	0	1 2 3 4 5

Comment utiliser les critères ?

Vous connaissez sans doute le vieux dicton : “On ne prend pas les mouches avec du vinaigre”. Eh bien, c’est en s’inspirant de ce genre d’expressions issues du bon sens populaire qu’Erickson, grand amoureux du common sense devant l’Éternel, construisait ses prodigieuses stratégies psychothérapeutiques.

Ici, les “mouches qu’on ne prend pas avec du vinaigre”, ce sont les patients, les sujets qui vont se soumettre au protocole d’une séance de relaxation ou d’hypnothérapie. Vous et moi donc.

Et il est vrai qu’on nous prendra plus volontiers avec ce que nous aimons, avec ce qui est conforme à notre sensibilité, qu’avec ce qui s’y oppose. C’est la raison pour laquelle, dans le système ericksonien, **le contenu de toute induction se construit en s’inspirant directement de nos tendances personnelles.**

L’induction, c’est ce qui va nous plonger dans l’état de relaxation, c’est ce qui va nous “prendre”. Elle ne peut donc nous prendre que dans le sens du poil. Et ce poil là, c’est notre profil psychologique, tel qu’on l’a défini à l’aide des échelles de tendances. Ainsi ces échelles nous indiquent précisément comment débiter la séance : avec ce qui nous intéresse, avec ce que nous sommes.

Exemple : Si vous êtes introverti, vous choisirez des techniques faisant appel à l’observation des phénomènes intérieurs tels que vos pensées, vos sensations ou l’engourdissement de vos membres en position allongée. Inversement, si vous êtes extraverti, il serait stupide de commencer une séance en observant vos sensations. Mieux vaudra être à l’écoute des bruits environnants ou de la musique.

Et avec l'approfondissement : retournement de situation !

Jusque là, penserez-vous peut-être, il est compréhensible de prendre Erickson pour un grand observateur du comportement humain, pour un psy capable d'améliorer des techniques standard en les personnalisant ; mais il n'y a pas lieu de crier au génie.

Probablement pas, en effet. En revanche, là où son système devient, pour le coup, vraiment génial, c'est dans la psychologie mise en œuvre lorsqu'il nous propose de **construire le protocole d'approfondissement en travaillant à l'inverse de nos tendances psychologiques.**

Comment sa réflexion a-t-elle cheminé pour aboutir à ce retournement de situation spectaculaire et hautement thérapeutique sur lequel il bâtit ses approfondissements ?

Je crois que, pour bien le comprendre, il faut tout d'abord se rendre compte à quel point nos "tendances" nous déséquilibrent et sont causes de problèmes.

Si l'introverti coupe systématiquement tous les ponts qui le relient à l'extérieur, il est évident qu'il en subira les conséquences fâcheuses que l'on imagine aisément. Si l'infériorisé se laisse marcher dessus par tout le monde, il est bien certain qu'il ne pourra être heureux.

En la matière, le bonheur et la santé mentale se trouvent indéniablement dans le rééquilibrage des tendances. En ouvrant à l'esprit de l'introverti des perspectives d'extraversion, en projetant l'infériorisé dans des visualisations supériorisantes, bref en vous réorientant vers les pôles opposés à vos tendances extrêmes - autrement dit opposés à vos pathologies - vous allez vous rééquilibrer, et donc vous soigner.

Et cela d'une manière parfaitement naturelle, sans avoir nécessairement à faire appel au moindre protocole thérapeutique spécifique.

Travailler à l'inverse de ses tendances rééquilibre donc spontanément la psyché. Mais en quoi ce rééquilibrage approfondit-il la transe ? Pour le comprendre, il va falloir que je vous dévoile l'un des plus humoristiques secrets de l'hypnose... et peut-être même de la vie : tout n'est qu'illusion !

Certains auteurs considèrent d'ailleurs tout bonnement l'hypnose comme une escroquerie. Attention : ils ne veulent pas dire par là que personne n'a jamais été hypnotisé, mais qu'on ne peut être hypnotisé qu'en étant trompé. D'autres préféreraient sans doute le terme "manipulé" car la manipulation n'est pas nécessairement condamnable.

Si la mère ne manipulait pas son bébé, celui-ci mourrait. Quoi qu'il en soit, l'idée développée par ces auteurs est que l'hypnotisé ne serait hypnotisé que parce qu'on est parvenu à lui faire croire qu'il était hypnotisé.

Dans le cas qui nous occupe, celui de l'approfondissement ericksonien, cette "hypnotisante croyance en l'hypnose" est ratifiée par l'aspect inhabituel de l'expérience à laquelle invite le protocole.

Si votre univers est "noir" et que l'on vous fasse goûter au "blanc", l'impression d'étrangeté qui se dégagera de cette aventure intérieure vous confirmera qu'il se passe bel et bien quelque chose ; et – puisqu'il n'est question de rien d'autre – que ce "quelque chose" est l'état hypnotique. En ratifiant ainsi l'état d'altération de la conscience, vous approfondissez l'hypnose ou la relaxation.

Exemple : Si vous êtes introverti et que, pendant toute votre séance de relaxation classique, vous restez plongé à l'intérieur de vous-même, vous en sortirez encore plus introverti.

En revanche, si après une première induction dirigée sur l'intérieur, vous inversez la vapeur et que vous vous appliquez à écouter les bruits extérieurs avec l'extraordinaire acuité que vous confère la relaxation, non seulement vous aurez fait une expérience enrichissante, parce que nouvelle pour vous, non seulement vous aurez entamé une véritable cure

psychothérapeutique en rééquilibrant vos tendances, mais vous aurez l'impression d'avoir vécu quelque chose de spécial, quelque chose qui pourrait bien s'appeler l'hypnose ou la relaxation profonde. Voilà comment fonctionne l'approfondissement ericksonien.

Le secret de l'auto-guérison

Cette méthode soigne donc en approfondissant l'état de relaxation. C'est la raison pour laquelle, en dehors d'indications basiques pour employer la technique comportementaliste, je ne vous donnerai pas de trucs pour traiter les grands problèmes courants : insomnie, fatigue nerveuse, irritabilité, dépression, idées fixes, timidité, etc.

Car ces affections sont en réalité les conséquences de nos déséquilibres psychologiques ou, tout au moins, y sont liées.

Avec cette méthode géniale, Erickson nous offre purement et simplement l'opportunité de supprimer ou de réduire nos troubles particuliers en supprimant ou réduisant nos déséquilibres généraux. C'est vraiment ce qu'il est convenu d'appeler de l'auto-guérison.

Le cas des dépressions illustrera parfaitement mon propos. Le déprimé est enfermé en lui-même, complètement interiorisé, ressassant ad nauseam son désespoir et ses dégoûts.

L'hypno-relaxation personnalisée pourra donc lui venir en aide dans la mesure où il profitera de l'état de détente pour diriger ses perceptions vers l'extérieur, lui faisant par là même occasion oublier ses problèmes intérieurs.

À l'inverse, une personnalité paranoïde, bloquée sur l'extérieur, sera améliorée par l'interiorisation de ses perceptions.

Grâce à cette méthode, même si vous n'êtes pas sûr de pouvoir être classé parmi les dépressifs, même si vous ignorez le sens de paranoïde, à partir du moment où vous rééquilibrez votre introversion ou votre extraversion, vous allez dans le

sens d'une guérison. Point n'est besoin de rechercher quels noms portent vos affections.

Vous pourriez d'ailleurs vous tromper. Point n'est besoin de faire appel aux protocoles thérapeutiques nombreux et complexes de la relaxation classique. Ici la simplicité est la signature de l'efficacité. L'inversion de protocole suffit à produire une profonde transe thérapeutique qui vous assurera l'auto-guérison.

À cet effet thérapeutique "naturel", les applications comportementalistes pourront d'ailleurs venir éventuellement apporter leur influence synergique. D'autant qu'elles s'insèrent, exactement comme les autres suggestions, dans le sens indiqué par vos tendances durant l'induction et dans le sens inverse lors de l'approfondissement-thérapie.

Mais c'est, bien entendu, à la faveur de cette 2^e phase que l'essentiel de cette technique sera déployé. Vous la mettrez en scène en meublant ce que l'on a défini comme votre "cadre agréable" avec toutes les images qui compensent vos tendances. Par exemple, si vous êtes introverti vous vous entourerez de présences.

Naturellement, vous les choisirez parmi les plus familières et les plus rassurantes, mais au moins vous sortirez de votre isolement. Comme on le voit, le comportementalisme et l'ericksonisme se renforcent mutuellement.

Comment procéder ?

Avec la relaxation classique on vous imposait de manger le menu. Avec l'hypno-relaxation personnalisée, vous allez évidemment composer votre repas à la carte, en choisissant les protocoles correspondant à vos critères.

Pour cela, après avoir établi la notation de chacun de ces critères personnels, il vous suffira, comme nous l'avons vu, de retenir les plus décentrés, c'est-à-dire les plus significatifs de vos déséquilibres. Admettons par exemple que vous ayez découvert que vos tendances extrêmes sont : "introverti",

“visuel”, “linéaire” et “supériorisé”. Qu’allez-vous faire de cette information ?

Eh bien pour traiter cette information il faut tout d’abord vous rappeler que nous avons classé les critères psychologiques en 3 catégories : les modes de perception, les modes relationnels et les processus mentaux.

Ainsi, dans les exemples choisis, “introverti” et “visuel” seraient vos modes de perception privilégiés ; “linéaire”, vous indiquerait votre processus mental dominant et “supériorisé”, votre mode relationnel habituel. Ces 4 critères n’ont donc pas tous le même emploi. Voyons en quoi ils diffèrent.

Les modes de perception

Introverti, extraverti, visuel, auditif et tactile sont les modes de perception retenus par Erickson comme étant les plus significatifs psychologiquement et les plus utiles en hypnose.

C’est avec l’un ou l’autre d’entre eux que l’on définit **la substance** d’un protocole de relaxation. Entre visuel, auditif et tactile, le choix est clair : va-t-on travailler avec des images, des sons ou des sensations ?

Entre introverti et extraverti, on décidera de **la direction** à donner au mode de perception choisi : vers l’intérieur ou vers l’extérieur.

Les processus mentaux

Concernant les processus mentaux, Erickson a porté son choix sur les suivants : linéaire, mosaïque, rationnel, irrationnel, futur et immédiat. Là encore, on pourrait en trouver d’autres mais ceux-ci cernent bien les possibilités de manipulation psycho-mentale les plus profitables dans le cadre de l’hypnose ou de la relaxation.

Ces types de processus de pensée vous permettront de savoir comment **ordonner** la substance du protocole, dans

quel ordre la servir : linéairement, mosaïquement, rationnellement ou irrationnellement. Quant aux 2 derniers, ils vous diront vers où **diriger** ces processus : vers le présent ou vers le futur ?

Les modes relationnels

Infériorisé et supériorisé, enfin, sont les 2 modes relationnels qui définissent normalement la position que devra prendre l'hypnotiseur face à l'hypnotisé. Sur un plan strictement psychologique, bien sûr, c'est sur ce choix qu'il décidera de se placer "au dessus" ou "en dessous".

Mais dans le cadre encore plus intime de votre hypno-relaxation personnelle, ces critères vous indiqueront **le type d'approche** de votre protocole. Si vous êtes supériorisé, il faudra que ce protocole soit souple et qu'il ne vous contraigne en rien. Si vous êtes infériorisé, mieux vaudra faire appel à un protocole très encadrant et très strict.

Comment gérer les cas particuliers ?

Mais alors, me direz-vous, au cas où vous n'auriez qu'une seule tendance vraiment forte - visuelle, par exemple - et que toutes les autres soient équilibrées, comment saurez-vous s'il faut diriger cette tendance vers l'intérieur ou l'extérieur, l'ordonner linéairement ou mosaïquement, et s'il est préférable de choisir un protocole souple ou encadrant ?

Eh bien si, en dehors de la tendance visuelle, vous êtes réellement équilibré dans tous les critères, vous ne tiendrez compte que de la tendance visuelle. Peu importeront les choix de protocoles que vous ferez en dehors d'elle.

Car être équilibré implique que vous soyez capable de vous adapter aussi bien à l'une ou à l'autre des tendances antagonistes. Quelqu'un qui n'a besoin ni de dominer ni d'être dominé peut sans difficulté se placer "en dessous" lorsqu'il doit apprendre quelque chose, ou "au dessus" s'il doit au contraire enseigner.

Or, cette souplesse n'est pas à la portée d'un "One up" dominant qui a toujours du mal à accepter qu'on lui enseigne quoi que ce soit, et encore moins d'un "One down" carrément bloqué au niveau de l'expression personnelle.

Attention donc : si vous n'êtes pas capable de vous adapter aux situations extrêmes, si vous ne supportez pas les extravertis ou que les personnes irrationnelles vous agacent, cela signifie que vous n'êtes pas équilibré.

Dans ce cas, vous aurez tout intérêt à repérer sans hypocrisie vos déséquilibres réels, et à vous en servir pour plonger dans l'état de relaxation puis, après avoir inversé vos tendances, à vous servir à votre tour de la relaxation pour vous rééquilibrer.

À ce propos, l'inversion des tendances doit être amenée comme allant de soi. Il importe que le passage de l'induction à l'approfondissement ne soit jamais brutal. D'ailleurs, toutes les différentes phases doivent s'enchaîner le plus harmonieusement possible. Nous verrons plus loin qu'il existe des techniques extrêmement sophistiquées pour faciliter ce genre de passages.

Récapitulons

Phase d'induction : On introduit toujours une séance en dirigeant les perceptions dans le sens indiqué par ses tendances psychologiques.

Phase d'approfondissement : On poursuit en les dirigeant dans le sens inverse des tendances psychologiques.

La phase de thérapie se confond avec l'approfondissement : Inverser les tendances et rééquilibrer le psychisme, favorisant ainsi l'auto-guérison.

Les modes de perception : Introverti, extraverti, visuel, auditif et tactile définissent le contenu du protocole.

Les processus mentaux : Linéaire, mosaïque, rationnel, irrationnel, futur et immédiat organisent le protocole.

Les modes relationnels : Infériorisé et supérieurisé indiquent quelle doit être l'approche du protocole.

Dans les chapitres suivants, je vous présenterai les techniques d'induction et d'approfondissement adaptées à chaque tendance.

Dans la plupart des cas il sera toutefois indispensable de mixer plusieurs protocoles puisqu'il est très rare qu'une seule tendance se fasse jour.

Enfin, dans un premier temps il est inutile de prendre connaissance de l'ensemble des protocoles. Préférez, comme toujours, la pratique à la théorie. Dirigez-vous donc directement sur les techniques correspondant à vos tendances et mettez-les en pratique avant de vous intéresser aux autres.

L'introversion

Mode de perception – Définit la substance du protocole

Introvertis, attention ! Vous pourriez tomber dans le piège de la relaxation. Vous vous y trouverez tellement bien, plongés en vous-même, que vous n'aurez plus envie d'en sortir. On pourrait croire que la relaxation a été inventée spécialement pour vous. Vous êtes, en tout cas, doués pour ce genre d'exercices.

Le revers de cette médaille, c'est que si vous négligez d'inverser vos tendances durant l'approfondissement-thérapie vous risquez fort d'aggraver votre introversion et de vous couper encore plus de l'extérieur, la relaxation vous devenant un refuge facile contre toutes les tracasseries de l'existence. Or, elle n'est pas faite pour cela, et la méthode ericksonienne encore moins. Voici donc les solutions qu'elle vous propose.

Les outils de l'induction

Je crois que vous l'avez compris : vous devez toujours commencer vos inductions par des suggestions et des exercices qui orienteront vos perceptions vers l'intérieur de vous-même. En associant ces exercices aux impératifs des autres modes de perception, vous pourrez :

Si vous êtes également tactile : Observer votre respiration et vos sensations diverses.

Si vous êtes aussi visuel : Projeter des lumières, couleurs ou sphères lumineuses à l'intérieur de votre corps.

Si vous êtes aussi auditif : Écouter votre cœur ou votre respiration.

D'une manière générale, les inductions statiques vous conviendront mieux que les dynamiques.

Dans les applications comportementalistes : Utilisez de préférence des images de solitude et de tranquillité.

Exemples de protocoles d'induction

Introversion à tendance rationnelle : Passez en revue tous vos membres ou vos organes en les nommant. Appliquez-vous à prendre pleinement conscience de l'existence de chacun d'entre eux, à les situer, à bien les sentir. Cela fait, baptisez-les, reconnaissez-les en leur attribuant leur nom. Prenez votre temps.

Introversion à tendance tactile : Pour vous, toute induction passera nécessairement par les sensations corporelles. Il faudra donc ressentir lourdeur, engourdissement, légèreté des membres, mais aussi détente du front pour effacer les rides, décontraction du cuir chevelu, des tempes et des sourcils, picotement au dos des mains, pulsations dans la pulpe des doigts.

Vous concentrerez également votre attention sur la région de l'estomac, et ferez rayonner une agréable chaleur depuis ce plexus jusque dans chaque organe. Jouez aussi avec le souffle. Ressentez l'air qui entre dans vos poumons et identifiez votre conscience à cet air, de telle sorte que votre conscience pénètre dans vos poumons, puis éventuellement dans vos autres organes.

Vous pouvez encore éprouver des sensations imaginaires comme l'étalement du dos, l'enfoncement du corps dans le matelas, la fatigue qui s'écoule comme un liquide.

Enfin, essayez d'imaginer sensoriellement que vos organes, les uns après les autres, sourient. Mais attention : au contraire de l'introverti à tendance rationnelle, vous éviterez de nommer les membres ou organes que vous visiterez de vos sensations. N'intellectualisez pas. Ressentez aussi directement que possible.

Introversion à tendance auditive : Tous les bruits de votre corps seront bons à prendre, battements cardiaques,

souffle respiratoire, etc. Mais appliquez-vous alors à les écouter ralentir et pour la respiration, s'approfondir.

Écoutez-les vous bercer de leur musique. Si, en plus, vous êtes mosaïste, irrationnel ou supérieurisé, écoutez sans rien vouloir changer, prenez simplement conscience des rythmes.

Au contraire, si vous êtes linéaire, rationnel ou inférieurisé, installez-vous dans un rythme respiratoire particulier. Un bon exemple de rythme serait 6-3-6-3 ; soit 6 secondes pour l'inspiration, 3 pour la rétention, 6 pour l'expiration et 3 pour la rétention.

Introversion à tendance visuelle : La technique la plus simple consiste à visualiser votre corps, tel qu'il est étendu dans votre présente séance de relaxation. Puis, passez visuellement en revue chaque membre, l'un après l'autre, en constatant son état de relâchement.

Une variante, parfaitement bien adaptée aux mosaïstes, consistera à circuler à l'intérieur de son corps pour en découvrir les régions plutôt sombres ou opaques, et les régions plutôt transparentes ou lumineuses, puis à rendre progressivement toutes les régions parfaitement lumineuses ou transparentes.

Les outils de l'approfondissement-thérapie

Les introvertis ne devant en aucun cas rester plongés à l'intérieur d'eux-mêmes durant toute la séance, le protocole d'approfondissement-thérapie s'attachera à extravertir progressivement leurs perceptions, à les faire sortir de leur coquille mentale.

Au plan technique, prévoyez par exemple des protocoles enregistrés sur cassette à partir de la seconde moitié de la cassette. De sorte que le premier quart d'heure se déroulera en silence, vous laissant à vos perceptions intérieures, et que le second, démarrant crescendo, vous sollicitera de l'extérieur.

N'oubliez pas les musiques et bruits de nature et, si vous le désirez, ajoutez-y vos suggestions parlées. Le niveau sonore ne devra toutefois jamais être trop élevé. Il ne s'agit pas de vous extraire de l'état de relaxation par des bruits de fanfare.

Dans les applications comportementalistes : Alors que, pendant l'induction, on pouvait utiliser des images de solitude et de tranquillité, à l'inverse, durant l'approfondissement, on devra mettre en scène société et convivialité.

Exemples d'inversions de tendance

Pour inverser introversion visuelle en extraversion tactile : Comme je l'ai dit, les relaxations statiques conviennent mieux à l'introverti que les relaxations dynamiques.

Toutefois, il n'est pas exclu que l'introverti à tendance visuelle puisse s'équilibrer en trichant un peu, c'est-à-dire en visualisant une relaxation dynamique. Il suffira, pour cela, d'associer à votre respiration des mouvements corporels, imaginés mentalement.

Par exemple, en inspirant vous levez mentalement une jambe... puis, vous l'abaissez en expirant... ainsi de suite jusqu'à ce que votre corps tout entier soit animé d'une sorte de danse harmonieuse imaginaire, vous faisant évoluer tout alentour.

Une autre technique pour inverser l'introversion visuelle en extraversion tactile conviendra bien lorsque l'induction aura employé la métaphore de la lourdeur du corps.

Imaginez que votre corps s'enfonce dans le lit, qu'il devient tellement lourd qu'il s'enfonce dans la terre et s'unit à elle. Vous poursuivrez en unissant votre sang à la mer, votre souffle à l'air et votre conscience à l'univers. Le tout est de bien ressentir ces visualisations, de les faire passer de la visualisation à la sensation.

Inversion de l'introversion tactile en extraversion visuelle : Une autre relaxation utilisant le souffle aidera les introvertis à sortir de leur carapace. Il s'agit, après une induction utilisant l'observation sensible du souffle, de s'imaginer être une tortue, complètement repliée dans sa carapace, bien au chaud et en sécurité.

À chaque expiration, vous sortirez mentalement un membre de la carapace... pour le rentrer à nouveau lors de l'inspiration. Faites-le plusieurs fois de suite, et changez de membre, puis sortez plusieurs membres à la fois, jusqu'à ce que tous vos membres et votre tête soient dehors et que vous puissiez commencer à marcher et à explorer le monde extérieur.

Autre relaxation pour inverser introversion tactile en extraversion visuelle : Après avoir bien ressenti votre souffle entrer et sortir de vos poumons, imaginez que vous sentez vos inspirations monter le long de votre colonne vertébrale, et vos expirations en descendre. Puis visualisez le processus. Enfin, en prenant une profonde inspiration, expulsez votre vision-inspiration au-delà de votre tête, à l'extérieur ; et demeurez-y un moment, voyageant visuellement autour de votre corps, et vous aventurant même plus loin. En fin de séance, regagnez votre corps par le même chemin.

Un autre protocole visant à la même inversion consiste, après avoir bien ressenti son corps, à le dessiner en imagination sur une feuille ou un tableau. Puis à dessiner tout un décor autour. Enfin, à intégrer votre corps dans ce corps dessiné, et à le faire évoluer dans ce vaste décor.

Pour inverser introversion auditive en extraversion tactile : Après avoir attentivement écouté votre souffle pendant l'induction, cessez de l'écouter dès que commence l'approfondissement. "Coupez le son" et écoutez le silence de votre corps.

Après un petit moment, mettez-vous à l'écoute des sons vous provenant de l'extérieur. Enfin, utilisez ces bruits pour augmenter votre calme. Ces bruits vous calment. Ces bruits

vous procurent des sensations de bien-être. Les sensations de la relaxation. Utilisez les sons pour provoquer des sensations.

Exemples de protocoles d'approfondissement-thérapie

Après avoir inversé vos tendances, il ne vous reste plus qu'à expérimenter pleinement "l'autre coté du miroir", vos tendances opposées ou, plus exactement, complémentaires. Les exemples de protocoles qui suivent vous y aideront.

Ce sont les mêmes qu'utilisent les extravertis pour induire leur relaxation. Mais vous, vous les emploierez pour vous externaliser en phase d'approfondissement.

Externalisation tactile : Toutes les sensations provenant de l'extérieur, comme le vent frais entrant par la fenêtre, une source de chaleur, ou ne serait-ce que le contact des vêtements sur le corps, constitueront autant de thèmes pour votre approfondissement.

S'ils n'existent pas, fabriquez-les. Mais que ces sources de fraîcheur ou de chaleur ne soient jamais trop puissantes.

Externalisation auditive : Écoutez les bruits extérieurs et jugez le calme qui s'installe en vous, à la mesure de votre détachement tranquille vis-à-vis de tous ces bruits. Ou au contraire, soyez attentif au silence qui vous entoure et fondez-vous, en quelque sorte, dans ce silence.

Externalisation visuelle : Visualisez des paysages naturels que vous aimez, que ce soit à la campagne, à la montagne ou à la mer... Détaillez ces paysages puis évoluez dans ces décors en vivant bien votre marche.

Lorsque vous parviendrez à un certain apaisement, vous pourrez monter ou descendre un chemin ou un escalier qui vous mèneront progressivement - avec ou sans décompte de 10 à 0 - vers des Nirvanas de paix.

L'extraversion

Mode de perception – Définit la substance du protocole

L'extraverti étant par définition happé vers l'extérieur par l'action et par la relation avec les autres, en général n'aime pas trop se retrouver seul, face à lui-même.

Aussi ne démontre-t-il pas trop d'aptitude à la plongée en relaxation, qui peut lui apparaître comme une inactivité plus ou moins ennuyeuse.

Même si chacun a compris que la relaxation n'est pas la somnolence et qu'elle n'a rien en commun avec l'inactivité, l'extraverti éprouve quelquefois du mal à s'arrêter, s'étendre et se mettre à l'écoute de lui-même.

C'est pourquoi il aura tout intérêt à faire ses premiers pas avec des protocoles de relaxation dynamique, et prévoir des inductions nettement externalisées, pour n'aborder l'indispensable introversion qu'à l'heure de l'approfondissement.

Les outils de l'induction

Commencez toujours vos inductions par des suggestions et des exercices qui porteront vos perceptions à l'extérieur de vous-même, tels que :

Si vous êtes tactile : Ressentir les stimuli divers vous provenant de l'extérieur.

Si vous êtes visuel : Projeter des images mentales que vous visualiserez hors de votre corps, dans l'espace.

Si vous êtes auditif : Écouter des bruits externes.

D'une manière générale, les relaxations dynamiques peuvent vous convenir du simple fait qu'elles vous mettent en

activité. Le système Jacobson sera donc certainement plus approprié que le système Schultz.

Cependant, il est préférable de borner cette pratique à la seule induction, pour passer aux techniques statiques dès la phase d'approfondissement.

La technique Jacobson la plus usitée et la plus simple consiste à contracter puis décontracter alternativement tous les muscles de votre corps, de telle sorte que le contraste entre contraction et relâchement vous devienne clairement perceptible. Cet exercice se pratique étendu.

Vous pouvez, si vous le désirez, rythmer l'alternance des contractions/décontractions à l'aide de la respiration. Une telle technique est excellente pour les extravertis puisqu'elle leur évite de rester inactifs et leur suggère malgré tout d'être attentifs à eux-mêmes.

Cette induction contient donc déjà, en elle-même, l'amorce de l'approfondissement. Il ne vous restera plus, après l'exercice dynamique, qu'à plonger dans la décontraction et en apprécier le calme profond.

En dehors du système Jacobson, je vous conseille les techniques de relaxation dynamique de Caycedo (Sophrologie) parmi lesquelles vous trouverez toutes sortes de protocoles à pratiquer assis ou debout, qui vous aideront certainement beaucoup dans votre approche de la relaxation.

Vous pourrez, à vos débuts, les pratiquer tels quels en remplacement de l'induction de base, et par la suite les intégrer à une séance complète, avec inversion de tendances.

Il est, d'autre part, tout à fait licite de faire appel à l'enregistrement sur cassette pour guider vos inductions.

Ainsi, dans le cadre de l'exercice du système Jacobson décrit plus haut, vous pourrez par exemple rythmer les alternances de contractions/décontractions avec 2 types de sons ou de musiques : un premier, pour les contractions, fort et entraînant ; et un second, pour les décontractions, doux et calme.

Et au cas où vous seriez un auditif, enregistrez tous les bruits utiles à votre relaxation : bruits de nature, sons de clochettes, notes d'un instrument...

Dans les applications comportementalistes : Utilisez en induction des images mettant en scène la convivialité qui vous est chère et retrouvez-vous avec les personnes que vous aimez dans les endroits que vous aimez.

Exemples de protocoles d'induction

Extraversion à tendance tactile : Vos thèmes de relaxation passent par toutes les sensations provenant de l'extérieur, à savoir le vent frais entrant par la fenêtre, la source de chaleur, ou ne serait-ce que le contact des vêtements sur le corps. S'ils n'existent pas, fabriquez-les. Mais que ces sources de fraîcheur ou de chaleur ne soient jamais trop puissantes.

Extraversion à tendance auditive : Écoutez les bruits extérieurs et jugez le calme qui s'installe en vous à la mesure de votre détachement tranquille vis-à-vis de tous ces bruits. Ou au contraire, soyez attentif au silence qui vous entoure et fondez-vous, en quelque sorte, dans ce silence.

Extraversion à tendance visuelle : Visualisez des paysages naturels que vous aimez : campagne, montagne, mer... Détaillez ces paysages, puis évoluez dans ces décors en vivant bien votre marche. Lorsque vous parviendrez à un certain apaisement, vous pourrez monter ou descendre un chemin ou un escalier qui vous mèneront progressivement - avec ou sans décompte de 10 à 0 – vers des Nirvanas de paix.

Les outils de l'approfondissement-thérapie

Si votre tendance à l'extraversion est très nette, il serait souhaitable que vous l'équilibriez par des suggestions et exercices tendant progressivement à internaliser vos perceptions, à vous faire entrer en vous-même.

En ce qui concerne les enregistrements sur cassettes, vous ménagerez des plages relativement longues de musique seule, sans suggestions, ou même de silence total. Expérimentez ce qui vous convient le mieux. Ces moments d'absence relative de l'extérieur vous laisseront à vous-même, pour des explorations de vos mondes intérieurs.

Dans les applications comportementalistes : Après une induction où vous pouviez mettre en scène convivialité et société, inversez à présent et retrouvez-vous seul, par exemple en ermite dans une grotte, en montagne ou dans le désert.

Exemples d'inversion de tendances

Pour inverser extraversion auditive en introversion tactile : Après vous être branché durant l'induction, sur l'écoute des sons naturels ou enregistrés, et après en avoir bien apprécié les vibrations, ressentez les effets du son sur votre corps et soyez à l'écoute à la fois du son et de votre corps. Un peu comme s'il s'agissait de la même entité. Votre corps doit devenir vibrations sonores.

Pour inverser extraversion auditive en introversion visuelle et tactile : Alors que vous êtes à l'écoute du silence environnant, projetez votre conscience dans ce silence, comme si le silence était espace.

Depuis cet espace silencieux, regardez mentalement l'une de vos mains. Pendant l'inspiration faites pénétrer votre regard dans la main jusqu'à votre thorax. Pendant l'expiration, demeurez en vous-même, tout en appréciant le calme qui y règne. Et pendant la rétention, les poumons vides, retournez au vide environnant. Puis recommencez à pénétrer par votre main pendant l'inspiration.

Chaque nouvelle pénétration approfondit un peu plus votre relaxation. Recommencez avec chaque membre. Lorsque vous aurez fait le tour de vos membres, ramenez votre conscience avec votre respiration dans votre thorax. Et de là, laissez rayonner l'énergie de la respiration dans tout votre corps. Peu à peu, cette énergie se transforme en matière, en

chair pesante, dont vous éprouvez la lourdeur. Et plus votre corps devient lourd, plus votre relaxation s'approfondit.

Pour inverser extraversion visuelle en introversion tactile : Après vous être promené dans le paysage de vos rêves, et avoir monté ou descendu le chemin du paradis de calme et de sérénité, vous vous abîmerez dans l'univers chatoyant des sensations que vous procure ce paysage : odeurs de fleurs, chants des oiseaux, caresse des embruns.

Vous vous étendrez dans un pré et vous ressentirez comment votre corps s'étale dans l'herbe humide, vous plongerez dans l'eau et vous revivrez la sensation agréable de la fraîcheur.

Pour inverser extraversion tactile en introversion visuelle : Après avoir ressenti profondément toutes les sensations que votre corps recevait de l'extérieur, vous vous appliquerez à projeter votre regard sur vous-même. Si, par exemple, un léger souffle d'air vous parcourait, eh bien votre regard deviendrait ce souffle et balayerait votre corps de la tête aux pieds, ou inversement.

Puis ce regard-souffle ou ce regard-chaleur va se poser sur un membre et, avec la fraîcheur du souffle ou avec la chaleur, le regard va pénétrer dans ce membre, pour le rafraîchir ou le réchauffer.

Le pénétrant, le regard va observer l'intérieur du membre, sa lumière, ses opacités, ses transparences, ses couleurs. Ainsi, vous pourrez voyager visuellement à l'intérieur de votre corps, dans vos muscles, vos os, vos organes, votre bouche, votre estomac, puis dans votre tête.

Et là, vous commencerez à regarder vos pensées, vos souvenirs. Laissez-les venir, laissez-les passer. Regardez-les.

Exemples de protocoles d'approfondissement-thérapie

Ces protocoles d'induction pour introvertis vous serviront de protocoles d'approfondissement-thérapie.

Internalisation rationnelle : Passez en revue tous vos membres ou vos organes en les nommant. Appliquez-vous à prendre pleinement conscience de l'existence de chacun d'entre eux, à les situer, à bien les sentir. Cela fait, baptisez-les, reconnaissez-les en leur attribuant leur nom. Prenez votre temps.

Internalisation tactile : Il vous faudra ressentir lourdeur, engourdissement, légèreté des membres, mais aussi détente du front pour effacer les rides, décontraction du cuir chevelu, des tempes et des sourcils, picotement au dos des mains, pulsations dans la pulpe des doigts.

Vous concentrerez également votre attention sur la région de l'estomac et ferez rayonner une agréable chaleur depuis ce plexus jusque dans chaque organe. Jouez aussi avec le souffle. Ressentez l'air qui entre dans vos poumons et identifiez votre conscience à cet air, de telle sorte que votre conscience pénètre dans vos poumons, puis éventuellement dans vos autres organes.

Vous pouvez encore éprouver des sensations imaginaires comme l'étalement du dos, l'enfoncement du corps dans le matelas, la fatigue qui s'écoule comme un liquide. Enfin, essayez d'imaginer sensoriellement que vos organes, les uns après les autres, sourient.

Mais attention : vous éviterez de nommer les membres ou organes que vous visiterez de vos sensations. N'intellectualisez pas. Ressentez aussi directement que possible.

Internalisation auditive : Tous les bruits de votre corps seront bons à prendre, battements cardiaques, souffle respiratoire, etc. Mais appliquez-vous alors à les écouter

ralentir. Écoutez votre respiration s'approfondir. Écoutez-les vous bercer de leur musique.

Internalisation visuelle : Visualisez votre corps, tel qu'il est étendu dans votre présente séance de relaxation. Puis, passez visuellement en revue chaque membre, l'un après l'autre, en constatant son état de relâchement.

Le visuel

Mode de perception – Définit la substance du protocole

La plupart des protocoles de relaxation sont riches en visualisation de tout ordre. La visualisation peut être considérée comme la technique la plus importante, immédiatement après l'attention aux sensations corporelles. C'est dire que les visuels n'auront aucun mal à trouver des exercices qui leur conviennent.

Mais attention ! Si la visualisation est un excellent moyen d'accès à la relaxation, il n'en demeure pas moins que la relaxation, elle, ne devra jamais se borner au seul exercice de la visualisation. La relaxation implique un rapport au corps, à la sensation, qu'il ne faut surtout pas négliger au profit des couleurs, des lumières et des formes.

Le visuel gagnera donc à se conformer aux indications qui suivent, pour équilibrer sa tendance naturelle par d'autres tendances sensorielles.

Les outils de l'induction

Les visuels, ce n'est pas compliqué, commenceront leurs inductions avec des exercices de visualisation. À leur tout début ils auront intérêt à utiliser des images simples, ne faisant pas appel à la mémoire. Pour induire une plus grande détente ils auront même intérêt, tout bonnement, à visualiser la couleur bleue, la couleur de la relaxation.

S'ils sont également introvertis, ils visualiseront à l'intérieur de leur corps. Et s'ils sont extravertis, à l'extérieur. Mais ils auront déjà trouvé, aux chapitres correspondant à ces tendances, les divers protocoles qui leur seront utiles. Je me contenterai donc de leur indiquer quelques exercices spécifiques qu'ils pourront articuler avec les tendances de leurs processus mentaux.

Exemples de protocoles d'inductions

Une 1^{re} technique consistera à fermer les yeux puis à faire converger les globes oculaires en direction du nez, les paupières toujours fermées. Vous pourrez accompagner les sensations que vous procurera cet exercice oculaire avec des respirations appropriées et des suggestions de descente dans la relaxation.

Variante : Inversement, vous pouvez diriger vos globes oculaires vers le sommet de votre tête... et vous suggérer un envol.

Exercice de visualisation : Regardez mentalement votre corps allongé en position de repos, tel qu'il est, là, dans la relaxation que vous êtes en train de faire. Détaillez bien chacun des membres, ainsi que l'ensemble du corps.

Formes et couleurs : Visualisez une fleur de couleur bleue ouvrant lentement ses pétales. Les linéaires les lui feront ouvrir les uns après les autres, dans un ordre parfait ; et les mosaïstes, dans un ordre moins parfait. Toujours est-il que les uns et les autres décontracteront les membres de leur corps au fur et à mesure que la fleur ouvrira ses pétales.

Variante : Visualisez un oiseau bleu descendant en vol plané vers le sol, très lentement. Plus il s'approchera du sol, plus la relaxation s'approfondira.

Autre variante : Faites tourner un rayon de couleur bleue, en spirale, autour de votre corps. Le rayon prend sa source au sommet de la tête. Rien ne vous empêche, d'ailleurs, de diriger réellement vos yeux vers ce point, paupières fermées. Ce rayon tourne donc, montant et descendant et, à chaque passage, il décontracte un peu plus profondément votre corps.

Dernière variante : Visualisez un pendule dont émane une forte lumière bleue. Il se balance d'une manière de plus en plus ample, ce qui détermine une première sensation d'apaisement. Puis le balancement diminue, et plus il diminue,

plus votre relaxation devient profonde. Lorsqu'il s'arrête, vous êtes à l'état de relaxation totale.

Visuel à tendance linéaire : Visualisez tout le spectre des couleurs, en partant du rouge... progressivement... jusqu'au violet. Et à chaque couleur, votre relaxation s'approfondira.

Les outils de l'approfondissement-thérapie

Les visuels, une fois la phase d'induction achevée, auront à changer leur tendance en un autre système perceptuel, soit tactile, soit auditif ; mais seul le premier présente un intérêt réel. Il s'agit, avant tout, de permettre au visuel d'expérimenter le plus possible ses sensations corporelles.

Dans les applications comportementalistes : Les visuels à tendance rationnelle appliqueront le comportementalisme en visualisant un tableau noir ou, mieux, le fond de ciel bleu, puis en y inscrivant les termes de leur problème.

Ensuite, ils les effaceront progressivement. Enfin, ils inscriront ce qu'ils désirent voir advenir. Mais cela, ils ne l'effaceront pas.

Exemples d'inversions de tendances

Pour inverser visuel en tactile : Visualisez une grande belle vague bleue roulant sur votre corps, se mélangeant à votre corps, à votre respiration. L'expiration correspondra au flux et l'inspiration au reflux.

Cette vague va vous relaxer un peu plus profondément à chacun de ses passages. Après cela, vous pourrez visualiser une couleur ou un paysage que vous associerez à une sensation, par exemple la couleur rouge - ou le désert - et la chaleur.

Si c'est l'été, choisissez plutôt la couleur bleu-glacier - ou la haute montagne - et le froid... Progressivement, appliquez-

vous à ressentir corporellement ce que votre visualisation vous suggère.

Autre méthode pour inverser visuel en tactile :

Tracez mentalement des mots ou des dessins à la craie sur un tableau noir, et abandonnez le dessin pour imaginer les sensations que vous éprouvez : la craie dans la main, le bruit qu'elle fait sur le tableau, etc. Le paysage alentour sera, lui aussi, une source de sensations diverses.

Autre technique : Visualisez une lumière de couleur blanche qui, en pénétrant en vous au rythme de votre respiration, va répandre dans votre corps une sensation de bien-être de plus en plus grand. Si vous désirez caractériser la relaxation des organes ou des membres, attribuez simplement à chacun une couleur particulière.

Exemples de protocoles d'approfondissement-thérapie

Vos protocoles d'approfondissement, tout comme ceux des auditifs, sont semblables à ceux que les tactiles emploient pour leurs inductions. En voici 2 à titre d'exemple.

Chaleur rayonnante : Concentrez votre attention sur le plexus solaire et trouvez-y l'agréable sensation de chaleur qui va rayonner à tous vos organes, y apportant bien-être et détente.

Pour changer une sensation en une autre :

Concentrez-vous sur la chaleur de votre main droite si vous êtes droitier, ou sur la gauche pour les gauchers. Appréciez un moment cette douce chaleur, puis imaginez qu'elle se transforme en une agréable fraîcheur.

Vous pouvez vous y aider en imaginant qu'une brise légère caresse votre main, ou en comparant la fraîcheur de cette main avec la chaleur de l'autre. Terminez l'exercice en lui rendant sa chaleur habituelle.

L'auditif

Mode de perception – Définit la substance du protocole

L'auditif pourrait tout simplement se contenter d'acheter 1 ou 2 cassettes de relaxation, faire provision de musiques cool et les écouter de temps en temps.

Je suis d'ailleurs loin de leur déconseiller de le faire, mais dans la mesure où vous attendez de la relaxation une vraie réponse à vos problèmes personnels et une profonde maîtrise psychosomatique, ce ne seront jamais quelques cassettes, si bonnes soient-elles, qui vous les procureront.

Pourquoi ? Parce que ce qui est standard ne peut vous convenir que très superficiellement. Et ce qui est enregistré ne peut évoluer avec vous, ne peut suivre ni vos progrès ni vos changements.

Par conséquent, construisez vos inductions en vous laissant guider par vos tendances auditives, gorgez-vous de sons et de musiques... mais, dans un deuxième temps, inversez vos tendances durant l'approfondissement, faites le silence et mettez-vous à l'écoute de vos sensations corporelles, par lesquelles, ne l'oubliez pas, la relaxation doit passer avant tout.

Les outils de l'induction

Les auditifs commenceront donc leurs inductions en utilisant les sons diffusés par cassette, naturels, imaginés ou projetés mentalement. Et même, pourquoi ne pas se mettre à l'écoute du silence ?

Cela dit, les introvertis à tendance auditive pourront aussi commencer leurs inductions par l'écoute des bruits de leur corps : respiration, battements cardiaques ; et les extravertis, par l'écoute des bruits extérieurs.

Mais ils auront déjà trouvé, aux chapitres correspondant à ces tendances, les divers protocoles qui leur seront utiles. Je me contenterai donc, ici, de récapituler brièvement les principaux exercices qu'ils pourront articuler avec leurs processus mentaux.

Exemples de protocoles d'inductions

Auditif introverti : Écoutez votre souffle, écoutez-le ralentir, il devient de plus en plus lent, il vous berce. Plus il ralentit et plus votre relaxation s'approfondit... votre respiration devient plus ample.

Une variante consiste à écouter le bruit imaginaire d'une vague se mêlant à votre respiration, l'expiration correspondant au flux, et l'inspiration au reflux. À chaque passage de la vague, votre relaxation s'approfondit.

Autre variante : Visitez tout votre corps, organes et membres, à l'écoute du silence et du calme qui y règne.

Auditif extraverti : Mettez-vous à l'écoute du bruit ou du silence extérieurs. Votre détachement par rapport à ces bruits vous donnera la mesure de votre relaxation. Ou bien enregistrez des sons qui vous calment.

Auditif rationnel : Mettez-vous à l'écoute de vos pensées. Formulez-les mentalement de manière intérieurement audible.

Les outils de l'approfondissement-thérapie

Une fois la phase d'induction achevée, les auditifs auront à changer leur tendance en un autre système perceptuel. Nous avons vu que la relaxation devait passer par le corps, par la sensation.

Aussi, je leur conseillerais, tant qu'il s'agira de relaxation à proprement parler, d'inverser leur tendance auditive en tendance tactile et, dans le cas où ils feraient appel aux

techniques comportementalistes, d'inverser leur tendance auditive en visuelle.

Exemples d'inversions de tendances

Pour inverser auditif en tactile : Mettez-vous à l'écoute de sons enregistrés, comme des clochettes ou des bruits de mer, et percevez-les d'une manière de plus en plus sensitive. Ces sons deviennent bientôt tangibles. Ils se mêlent à votre corps, deviennent vibration tactile, matière. Et plus vous les ressentez corporellement, plus votre relaxation s'approfondit.

Pour inverser auditif en visuel : Après une induction pendant laquelle vous aurez utilisé votre capacité à imaginer des sons, vous allez projeter une musique dont vous avez le souvenir, ou que vous créerez de toute pièce.

Puis vous visualiserez cette musique sous la forme d'un rayon jaillissant de l'une de vos oreilles... puis de l'autre oreille... et enfin de chacun de vos membres, tout votre corps devenant oreille... et projecteur de musique... mais cette musique devient vision.

Exemples de protocoles d'approfondissement-thérapie

Ces protocoles d'approfondissement pour auditif sont aussi les protocoles d'induction des tactiles. En voici 2, à titre d'exemple.

Chaleur rayonnante : Concentrez votre attention sur le plexus solaire et trouvez-y l'agréable sensation de chaleur qui va rayonner à tous vos organes, y apportant bien-être et détente.

Pour changer une sensation en une autre : Concentrez-vous sur la chaleur de votre main droite si vous êtes droitier, ou sur la gauche pour les gauchers. Appréciez un moment cette douce chaleur, puis imaginez qu'elle se transforme en une agréable fraîcheur. Vous pouvez vous y

aider en imaginant qu'une brise légère caresse votre main, ou en comparant la fraîcheur de cette main avec la chaleur de l'autre. Terminez l'exercice en lui rendant sa chaleur habituelle.

Le tactile

Mode de perception – Définit la substance du protocole

Répétons-le, la relaxation est avant tout sensorielle, sensuelle, tactile. C'est à dire que les personnes à tendance tactile trouveront dans les protocoles habituels de relaxation matière à fortifier leur tendance.

Il n'y a pas de mal à être tactile, bien sûr, pas plus qu'à être visuel, auditif ou quoi que ce soit, mais il est toujours dommage de l'être aux dépens des autres systèmes perceptifs. C'est pourquoi il ne peut qu'être bénéfique d'équilibrer ses tendances, quelles qu'elles soient, en les infléchissant en cours de séance vers les autres perceptions.

Les outils de l'induction

Les tactiles commenceront leurs inductions de la manière la plus classique qui soit, c'est à dire en portant leur attention sur leurs sensations corporelles, en jouant avec les sensations de détente, de pesanteur, de légèreté, d'engourdissement, de chaleur, de fraîcheur, de picotement, de pulsation dans les membres.

En fait, l'induction conventionnelle de base leur conviendra parfaitement, ce qui ne les empêchera pas d'articuler ces sensations avec leurs autres tendances. S'ils sont introvertis, ils ressentiront ce qui vient de l'intérieur et s'ils sont extravertis, ce qui vient de l'extérieur. Reportez-vous aux chapitres consacrés à l'introversion et à l'extraversion.

Exemples de protocoles d'inductions

Chaleur rayonnante : Concentrez votre attention sur le plexus solaire et trouvez-y l'agréable sensation de chaleur qui

va rayonner à tous vos organes, y apportant bien-être et détente.

Respiration : Portez votre attention à votre ventre qui se soulève au rythme de vos respirations. Puis synchronisez vos expirations avec l'élimination progressive de la fatigue et des tensions, membre après membre.

Visage : Concentrez-vous sur votre visage. Observez les contractions, crispations, rides qui sont encore installées dans votre visage... passez en revue langue, mâchoires, bouche, joues, paupières, front, cuir chevelu... soyez attentif à toute contraction éventuelle... et détendez... ressentez la détente partout où votre attention passe...

Protocole sophrologique : Pour apprendre à changer une sensation en une autre, après la détente introductive, concentrez-vous sur la chaleur de votre "main amie", comme disait Cendrars, la droite pour les droitiers, la gauche pour les gauchers.

Appréciez un moment cette douce chaleur, puis imaginez qu'elle se transforme en une agréable fraîcheur. Vous pouvez vous y aider en imaginant qu'une brise légère caresse votre main, ou en comparant la fraîcheur de cette main avec la chaleur de l'autre. Terminez l'exercice en lui rendant sa chaleur habituelle.

Les outils de l'approfondissement-thérapie

Les tactiles, après la phase d'induction, devront changer leur tendance habituelle en une tendance visuelle ou auditive.

Dans l'application comportementaliste : Ayez soin de vous imprégner d'un maximum de sensations positives qui viendront contrebalancer vos images négatives.

Exemples d'inversions de tendances

Pour inverser tactile en visuel : Ressentir la légèreté grandissante du corps jusqu'à imaginer qu'on s'envole... et se

visualiser en train d'atteindre les nuages puis de flotter en leur compagnie, au gré des vents... Revenir par le même chemin.

Pour inverser tactile en auditif : Faites voyager une sensation de chaleur (ou autre) à travers votre corps, d'un membre à l'autre... jusqu'à votre thorax où elle va progressivement se mêler, synchrone, à votre respiration... de telle sorte que la sensation va inspirer et expirer, tout comme votre respiration... À ce moment, il ne vous reste plus qu'à vous ouvrir à l'écoute auditive de votre respiration, pour transformer ainsi une sensation en son.

Exemples de protocoles d'approfondissement-thérapie

L'approfondissement des tactiles coïncide avec les protocoles d'induction des visuels et des auditifs. Reportez-vous aux chapitres correspondants.

Le rationnel

Processus mental – Ordonne le protocole

Le rationnel est sans doute celui qui éprouvera le plus de difficulté à plonger dans la relaxation, tout au moins par les méthodes classiques.

C'est celui dont les résistances sont les plus fortes puisqu'il privilégie les fonctions de l'hémisphère gauche de son cerveau qui, précisément, doit être momentanément mis en veilleuse pour permettre à l'état de relaxation de s'installer.

En hypnose ericksonienne cette difficulté sera, certes, contournée, mais nécessitera tout de même l'application d'un protocole un peu plus complexe qu'à l'ordinaire. Néanmoins, l'induction s'appliquera toujours dans le sens de la tendance, fournissant donc un contenu rationnel, mais avec, en plus, une petite astuce : la "saturation".

De quoi s'agit-il ? De saturer l'intellect du sujet de suggestions logiques qui s'additionnant, s'entrecroisant et se mélangeant, vont finir par déborder son système de résistance et laisser le champ libre à la relaxation.

Les outils de l'induction

Ainsi donc, pas de relaxation pour le rationnel sans en passer par une déconnection de l'intellect. De très nombreuses méthodes existent, qui satureront cet intellect ou le plongeront dans la confusion, mais la meilleure d'entre elles est certainement la technique de dissociation ericksonienne.

Pour la mettre en pratique vous devrez procéder à un enregistrement sur cassette que vous vous diffuserez à l'heure de vos séances.

Cette technique dissociative est un peu complexe, mais donne d'excellents résultats. Elle consiste à construire le

protocole d'induction en provoquant une confusion entre conscient et inconscient.

C'est cette même confusion qui a lieu chaque nuit quand vous plongez dans le rêve, lorsqu'une perception consciente passe par l'inconscient pour être totalement réinterprétée, et qu'une impression remonte de l'inconscient pour créer l'illusion d'être vécue. Tout se mélange... et vous vous endormez.

Exemple de protocoles d'inductions

Pour aider à comprendre le fonctionnement de cette méthode complexe, commençons avec un exemple de suggestion basique :

Mon conscient peut écouter mes paroles enregistrées, pendant que mon inconscient profite déjà de la relaxation.

Cette suggestion était une dissociation simple. Elle dissociait le conscient de l'inconscient. Pendant que l'un écoute, l'autre se relaxe. Voici à présent un exemple de double dissociation :

Mon conscient peut écouter mes paroles, pendant que mon inconscient profite de la relaxation ; à moins que mon inconscient soit à l'écoute de mes paroles, pendant que mon conscient jouit de la relaxation.

À noter que l'usage de la permissivité, c'est-à-dire l'emploi de "peut" au lieu de "doit", combiné à l'incertitude du "à moins que", renforce la confusion induite par la double dissociation.

Bien sûr, ce n'est pas le simple énoncé de cette phrase qui vous plongera immédiatement dans une hypnose profonde. Elle n'est là que pour vous servir de schéma directeur sur la base duquel vous construirez tout votre protocole. Il vous faudra aussi remplacer, le plus souvent possible, les mots "conscient" et "inconscient" par des équivalents, tels que :

Mes oreilles peuvent écouter les paroles, pendant que mon corps profite de la relaxation.

Le schéma de construction du protocole est techniquement le suivant :

- Mon état conscient (par exemple “mon esprit peut”).
- Constat d’une perception correspondant à votre tendance dominante (par exemple, si vous êtes auditif, “écouter”).
- Et/mais/ou/pendant que...
- Mon état inconscient (par exemple “mes impressions peuvent”).
- Proposition d’un infléchissement vers le but recherché (par exemple “me faire glisser vers la détente”).
- Parce que
- Motivation (par exemple “j’aime découvrir cette sensation nouvelle”).

Pensez toujours à la motivation qui, pour un rationnel, devrait plutôt relever de l’utilitaire.

Une induction d’un quart d’heure, construite sur ce modèle, a toutes les chances de conduire la plupart des rationnels vers la détente qu’ils méritent... à condition, bien sûr, qu’ils utilisent aussi leurs autres tendances.

Dans l’exemple que j’ai employé, il était question d’écouter, ce qui correspond à une tendance auditive. Il est vrai que beaucoup de rationnels sont également auditifs. Cependant, si votre tendance est visuelle vous utiliserez le verbe voir au lieu de écouter.

Les outils de l’approfondissement-thérapie

Spécificité remarquable de cette méthode : si votre induction est réussie, et que vous soyez plongé dans l’état de relaxation, c’est que vous avez déjà réalisé l’inversion de votre

tendance rationnelle. Vous pourrez, toutefois, approfondir votre relaxation en utilisant le langage irrationnel, poétique, analogique.

Les protocoles d'induction du visuel pourront, à cet égard, vous servir de modèles.

Exemples de protocoles d'approfondissement-thérapie

La fleur bleue : Visualisez une fleur de couleur bleue ouvrant lentement ses pétales. Les linéaires les lui feront ouvrir les uns après les autres, dans un ordre parfait ; et les mosaïstes, dans un ordre moins parfait. Toujours est-il que les uns et les autres plongeront de plus en plus profondément dans la relaxation au fur et à mesure que la fleur ouvrira ses pétales.

Variante : Visualisez un oiseau bleu descendant en vol plané vers le sol, très lentement. Plus il s'approchera du sol, plus la relaxation s'approfondira.

Autre variante : Faites tourner un rayon de couleur bleue, en spirale, autour de votre corps. Le rayon prend sa source au sommet de la tête et tourne, montant et descendant. À chaque passage, il approfondit un peu plus votre relaxation.

Pour tendance linéaire : Visualisez tout le spectre des couleurs, en partant du rouge... progressivement... jusqu'au violet. Et à chaque couleur, votre relaxation s'approfondira.

L'irrationnel

Processus mental – Ordonne le protocole

L'irrationnel, comme l'introverti, est doué pour la relaxation. Privilégiant le fonctionnement de l'hémisphère droit du cerveau, il est comme Mr Jourdain qui faisait de la prose sans le savoir, il fait de la relaxation sans s'en douter.

Pour lui, aucun problème, aucune difficulté ne seront à redouter dans l'exercice des différentes approches de la relaxation, que ce soit par la sensation, l'écoute, l'imagination, la visualisation ou la créativité. Il pourrait presque choisir ses protocoles d'induction à sa fantaisie... si, malgré tout, il n'était pas préférable de tenir compte des autres tendances.

Le vrai problème qui va se poser pour lui sera de rééquilibrer sa tendance irrationnelle. En effet, au contraire de tous les autres critères, l'irrationnel ne peut inverser cette tendance parce que cela lui imposerait de privilégier le fonctionnement de l'hémisphère gauche en cours de séance.

Or, mettre en veilleuse l'hémisphère droit et réactiver l'hémisphère gauche revient à quitter l'état de relaxation. Dilemme !

Pour rééquilibrer sa tendance je lui conseillerais donc d'opter le plus souvent possible pour des séances de style Jacobson qui, en évitant les inductions de type hypnotique, empêcheront le renforcement de son déséquilibre. Mais que cela ne l'empêche pas de travailler ses autres tendances en déséquilibre de la façon habituelle.

Exemples de relaxation de type Jacobson

Dans la position étendue, contractez tous vos muscles en prenant conscience de la sensation... puis, lorsque cela devient pénible, vous relâchez brusquement... et vous vous détendez,

en prenant conscience de la détente et de sa progression, en prenant bien conscience du contraste...

Ensuite, vous rejouerez ce protocole aux différents niveaux de votre corps, en prenant chaque fois conscience des contractions périphériques diverses que cet exercice de tension régionalisée implique...

Alternez avec les moments de décontraction, en prenant bien conscience de la décontraction générale qui s'ensuit... et en étant simplement attentif à vos sensations de détente...

Le linéaire et le mosaïste

Processus mentaux – Ordonnent le protocole

Nous en arrivons à présent à ces critères que l'on pourrait presque qualifier de subsidiaires. Les tendances qui leur correspondent font en effet partie du caractère mais, même très en déséquilibre, elles n'ont pas un impact psychopathologique aussi important que d'excessives introversions, extraversions, rationalismes ou irrationalismes, etc.

Personnellement, j'ai toujours été très linéaire, et je ne vois aucun inconvénient à faire ce qu'il faut pour mettre un peu de fantaisie dans ma manière d'ordonner les choses, mais cela n'a jamais nui à ma vie sociale et psychologique au même titre que mon introversion.

Il vaut donc mieux traiter en priorité les tendances lourdes étudiées aux chapitres précédents, et n'accorder à celles qui suivent que l'intérêt d'agrémenter les protocoles de petites touches personnelles qui contribueront à rendre la relaxation encore un peu plus efficace.

Disons, en tout cas, que la prise en considération de ces tendances "légères" sera beaucoup plus justifiée dans les inductions que dans les thérapies.

Les outils d'induction du linéaire

Dans ses inductions, le linéaire construira son protocole d'une manière suivie, en ligne droite ou circulaire. Par exemple : pieds – jambes – cuisses – fesses – mains – bras – épaules – cou – tête ; ou bien : épaule droite – bras droit – main droite – hanche droite – cuisse droite – jambe droite – pied droit – pied gauche – jambe gauche – cuisse gauche...

Les respirations, elles-mêmes, ne seront pas abandonnées au hasard, mais bien réglées sur des rythmes empruntés par exemple au pranayama du Yoga (3-3-6-6 ou 6-3-6-3).

Les suggestions enregistrées ou les autosuggestions contiendront très souvent cette idée de linéarité, comme par exemple : Mon corps est allongé en ligne bien droite, parfaitement au repos...

Les linéaires visuels préféreront visualiser des figures géométriques aux autres formes plus naturelles. Et les auditifs, s'ils choisissent des musiques, puiseront dans le répertoire baroque plutôt que contemporain.

Exemples de protocoles d'inductions

Pour les linéaires tactiles : Concentrez toute votre attention dans la peau de la pointe de vos pieds... remontez lentement aux chevilles... puis aux mollets... aux genoux... cuisses... hanches, etc.

Pour les linéaires visuels : Dessinez votre corps sur un tableau ou sur le fond du ciel bleu, d'un trait continu qui relaxera les parties correspondantes de votre corps tout au long de son parcours.

Les outils de l'approfondissement-thérapie

Mieux vaut inverser vos autres tendances extrêmes, mais si vous tenez à inverser votre tendance linéaire en mosaïste, employez les protocoles réservés aux inductions des mosaïstes.

Les outils d'induction du mosaïste

Dans ses inductions, le mosaïste découvrira la détente point par point. Mais ces points ne se suivront pas dans un ordre apparemment logique.

Par exemple : Détente de la tête – des pieds – de la main droite – des épaules – des cuisses – etc. Cependant, il

importe que ce choix ne s'opère pas n'importe comment, mais bien dans un ordre correspondant à votre intérêt personnel du moment.

Autre exemple : Si, pendant votre relaxation, vous sentez que vos mains s'engourdissent, vous pourrez tout à fait vous exercer, par le jeu d'autosuggestions adéquates, à augmenter cette sensation et continuer avec la chaleur ressentie dans le sternum.

Il va sans dire que le mosaïste, s'il veut suivre ses impulsions, exclura l'utilisation des cassettes enregistrées ou, tout au moins, la limitera à sa plus simple expression. Un fond musical, par contre, pourra accompagner les explorations du mosaïste qui choisira une musique assez déstructurée, sans trop de ligne mélodique. Dans l'observation de sa respiration, il s'attachera à ne pas changer de rythme. Ses maîtres mots seront l'observation sans intervention et l'exercice de l'attention.

Les mosaïstes visuels préféreront la visualisation de paysages riches en détails, voire hétéroclites, à celle de figures géométriques.

Exemples de protocoles d'inductions

Plus que jamais, il s'agit ici d'exemples et surtout pas de ce que vous devez faire puisque c'est vous seul qui décidez de l'ordre des autosuggestions.

Pour mosaïste tactile : Sentez les veines de votre cou... au niveau de la peau... montez et descendez le long de votre cou... puis explorez l'intérieur de vos mains... et remontez à la surface de ces mains... sentez comme la dureté de vos ongles contraste avec la finesse de votre peau... et l'humidité de votre peau... à la surface de votre ventre... la légèreté de vos mains... la lourdeur de votre tête...

Pour mosaïste visuel : Visitez visuellement différentes parties de votre corps, dans l'ordre de votre choix, en explorant des zones opaques et sombres, et d'autres claires et

transparentes. Et que votre regard intérieur, peu à peu, libère les zones sombres et leur rende la lumière de la relaxation.

Les outils de l'approfondissement-thérapie

Mieux vaut inverser vos autres tendances extrêmes, mais si vous tenez à inverser votre tendance mosaïste en linéaire, employez les protocoles réservés aux inductions des linéaires.

Futur et Immédiat

Processus mentaux – Ordonnent le protocole

En bon fils de fermiers du début du siècle dernier, Erickson tenait beaucoup à ces 2 processus mentaux car ils correspondaient à 2 mentalités qui, à l'époque, départageaient assez nettement les populations des campagnes et celles des villes.

Aujourd'hui, on s'en doute, elles ont perdu une grande part de leur prégnance mais conservent néanmoins une valeur relative chez certains.

Les outils d'induction du "futur"

Surtout si, comme Erickson, vous avez été élevé à la campagne, il est possible que vous ayez l'habitude de travailler pour le futur, que vous pensiez plus à demain qu'au jour même.

Dans ce cas, vos inductions devront, elles aussi, penser à demain. Elles devront, en d'autres termes, s'attacher à préparer les sensations, ou autres expériences, que vous ressentirez un peu plus tard, c'est-à-dire lors de l'approfondissement.

Comment procède-t-on à ces semailles ? Tout d'abord, il vous faut connaître à l'avance la teneur de l'approfondissement de votre séance, savoir de quels exercices il sera composé. En fonction de cela, vous choisirez pour l'induction des exercices similaires, mais dans leur phase préparatoire.

Exemples de protocoles d'inductions

Par exemple : Sachant que vous utiliserez, lors de l'approfondissement, la technique de la projection de la conscience dans le silence environnant, vous choisirez pour l'induction la technique de l'écoute du silence de votre corps.

Donc, ne jamais changer de style de technique en cours de séance. Mais cela ne signifie pas qu'il vous soit interdit d'inverser vos autres tendances.

Autre exemple : Admettons que l'approfondissement prévu soit axé sur la respiration. Durant l'induction axée sur l'écoute d'une musique, vous vous suggèrerez : J'écoute la respiration de la musique... Ainsi, vous aurez soin de truffer votre induction de petites indications mettant votre inconscient sur la voie. Enfin, la technique du décompte convient tout particulièrement à ce type de processus mental, puisque déjà en pensant "10" vous semez l'idée de "0".

Les outils de l'approfondissement-thérapie

Comme vous l'aurez sans doute compris, l'approfondissement se déroulera au présent. Plus question, ici, de préparer l'avenir puisque cette phase est déjà, elle-même, l'avenir de la précédente. Vous inverserez donc naturellement votre tendance en cueillant, dans l'immédiat, les fruits que vous aurez semés durant l'induction.

Les outils d'induction de l'immédiat

Pour celui qui se préoccupe avant tout du résultat immédiat de ses actions, le protocole d'induction se construira on ne peut plus simplement : c'est dans l'immédiat que ses sensations lui apporteront bien-être et relaxation. On ne se préoccupe nullement de ce qui se passera plus tard.

D'autre part, dans l'énoncé éventuel des suggestions enregistrées, on répétera le plus souvent possible le mot "maintenant".

Exemples de protocoles d'inductions

"Maintenant, je vais prendre une grande inspiration..."

Je suis de plus en plus calme... je m'approche du calme absolu... MAINTENANT, j'atteins le calme total..."

Ce mot, très utilisé en hypnose, a pour but de focaliser votre attention sur l'impact de la suggestion et non plus sur la suggestion elle-même.

Les outils de l'approfondissement-thérapie

Pendant la phase d'approfondissement, afin d'inverser la tendance on veillera à ménager quelques projections dans le futur. Et l'on fera bon usage des techniques comportementalistes et des post-suggestions.

Infériorisé et Supériorisé

Mode relationnel – Indique l'approche

Comme son nom le laisse entendre, un mode relationnel régit la relation. Or, si dans le cadre d'une consultation patient/thérapeute la relation est évidemment un élément prépondérant, en revanche lorsqu'il s'agit de la relation entre la méthode et son utilisateur, le problème est plus rapidement cerné. Il ne faudrait toutefois pas complètement négliger le seul critère permettant de définir l'approche du protocole.

Les outils d'induction de l'infériorisé

Si l'utilisateur de la méthode se met "en dessous" de cette méthode, cela implique qu'elle doit lui donner un maximum d'indications. L'utilisateur s'en remet à la méthode. Elle se doit d'être le plus totalement dirigiste et de ne laisser aucune place à l'initiative.

Vous préparerez donc vos inductions d'une manière extrêmement précise. Elles seront nécessairement enregistrées sur cassettes, et vous vous y suggérerez de porter votre attention sur des points... très pointus.

Par exemple : Vous ne direz pas : J'écoute les bruits environnants ; mais : J'écoute le bruit des voitures dans la rue.

Autre exemple : Vous ne direz pas : Quand j'en aurai envie, je prendrai une grande inspiration ; mais : Je vais compter jusqu'à 3, et à 3, je prendrai une grande inspiration.

Bien sûr et comme toujours, vous aurez soin d'inverser votre tendance durant l'approfondissement-thérapie. Inspirez-vous, pour ce faire, des protocoles d'induction des supériorisés.

Le supérieurisé

La tendance psychologique qui consiste à avoir besoin de se mettre en dessus demandera à la méthode d'induction une souplesse extrême. Jamais elle ne devra vous emprisonner dans des choix trop précis.

Vous préparerez donc vos inductions sans les préparer, vous réservant la possibilité de décider au moment opportun, c'est-à-dire pendant l'induction.

Cependant, vous aurez malgré tout à tenir compte de vos diverses tendances perceptuelles et mentales. Si vous êtes visuel, il ne s'agira pas de choisir des exercices convenant aux auditifs. Vous choisirez de visualiser, mais vous visualiserez ce que vous voudrez, comme vous voudrez.

Définissez-vous un cadre et, à l'intérieur de ce cadre, comportez-vous à votre guise. Donc pas de cassettes préenregistrées pour les inductions des supérieurisés.

La phase consacrée à l'approfondissement, par contre, sera construite d'une manière infiniment plus rigoureuse. Vous pourrez alors faire appel à la cassette enregistrée, démarrant vers la quinzième minute de votre séance. Inspirez-vous, pour ce faire, des protocoles d'induction des inférieurisés.

Dernières recommandations

La relaxation se mérite, s'apprend comme on apprend à lire, se cultive à la manière du goût artistique.

Peut-être serez-vous tenté, au début, de penser “Ce n'est pas en écoutant une clochette ou en étant attentif à ma respiration que je vais pouvoir me relaxer bien profondément. Il en faut plus que ça”. Vous aurez, bien sûr, raison... et en même temps bien tort.

En effet, il en faut plus. Il faut parvenir à une qualité d'écoute des clochettes, à une qualité d'attention de la respiration, tout à fait exceptionnelles. Pourtant, ce n'est qu'en commençant tout bêtement à écouter des petites clochettes que l'on parvient un jour à savoir vraiment se relaxer.

Vous n'aurez peut-être pas trouvé ici l'exemple du protocole type correspondant à la combinaison exacte de vos tendances. Il était, bien évidemment, impossible de faire figurer un protocole pour toutes les combinaisons.

Il vous sera néanmoins facile, grâce aux exemples de certaines combinaisons, de composer le (ou les) protocole(s) qui répondront à l'ensemble de vos tendances personnelles. Du moment où vous avez saisi l'idée directrice de ce système, vous pourrez l'adapter à n'importe quelle situation... à condition, comme disait Erickson, de “faire confiance à votre inconscient”.

Lexique

Alpha : Rythmes d'ondes cérébrales correspondant à un état de relaxation.

Apaisement : Phase préparatoire à la relaxation. L'apaisement est le tout premier élément du protocole de la séance, avant la première vraie phase, l'induction.

Approfondissement : Seconde phase de la séance, suivant l'induction et consistant, comme son nom l'indique, à approfondir l'état de relaxation.

Auditif : Personne tendant à privilégier le mode de perception auditif aux dépens des autres systèmes de perception.

Autosuggestion : Formule que l'on se répète mentalement afin d'en imprégner le subconscient et de créer un réflexe conditionné.

Comportementalisme : Méthode visant à transformer des comportements négatifs, par implantation d'images positives dans le subconscient.

Contrôle cérébral : Historiquement, premier système de relaxation, créé par le Suisse Vittoz, au début du siècle. Il a pour but de rendre le patient plus réceptif et concentré.

Décompte : Technique d'hypno-relaxation consistant dans l'association d'un décompte de 3 à 0 ou de 10 à 0 et de l'approfondissement de l'état de relaxation.

Détente : Phase de la séance succédant à la phase d'apaisement. Il s'agit d'un abaissement du tonus musculaire. Ne pas confondre avec les musiques dites de détente, que l'on peut utiliser durant les phases d'apaisement et de réveil de la séance de relaxation.

Dissociation : Technique d'hypnose ericksonienne utilisant un système de suggestions dissociant les activités du conscient et de l'inconscient, afin de créer un état de confusion mentale propre à déconnecter l'intellect.

Dynamique (relaxation) : Relaxation avec mouvements.

Externaliser : Infléchir les perceptions vers l'extérieur.

Extraversion : Tendance à focaliser sur l'extérieur.

Hémisphère droit : Partie du cortex cérébral dont la fonction est de l'ordre de la pensée poétique, analogique.

Hémisphère gauche : Partie du cortex cérébral dont la fonction est de l'ordre de la pensée rationnelle (calcul, expression verbale).

Hypno-relaxation : Type de relaxation basée en partie sur les techniques hypnotiques. Par exemple le Training autogène ou la Sophrologie.

Induction : Première partie du protocole, l'induction vise à plonger le pratiquant dans un premier état de relaxation.

Infériorisé : Cette tendance psychologique n'a rien de dévalorisant. Il s'agit simplement d'une stratégie relationnelle visant à économiser de l'énergie en se plaçant en dessous, en se laissant diriger.

Internaliser : Infléchir les perceptions vers l'intérieur.

Introversion : Tendance à focaliser sur l'intérieur.

Inversion de tendances : Changement des thèmes du protocole de telle sorte que les habitudes psychologiques soient rééquilibrées.

Irrationnel : Personne privilégiant le sentiment et l'intuition, au détriment de la raison.

Linéaire : Mode de pensée organisant les activités dans un ordre linéaire. Par exemple : a/Je me lève ; b/J'enfile mes pantoufles ; c/Je me fais du café ; d/Je lis le journal...

Mosaïste : Mode de pensée organisant les activités sur le schéma de la mosaïque. Par exemple : J'ai envie de lire le journal au lit ; ensuite, comme j'ai faim, je vais prendre mon

petit déjeuner ; puis j'enfile mes pantoufles parce que j'ai froid aux pieds...

Post-suggestions : Suggestions ou autosuggestions que l'on utilise, vers la fin d'une séance de relaxation, pour implanter dans le subconscient des conditionnements qui prendront effet après la séance.

Projection mentale : Création d'impressions totalement subjectives pouvant aller jusqu'à l'hallucination contrôlée. Les projections mentales peuvent emprunter n'importe quel système perceptif : vision, ouïe, tact, goût, odorat.

Protocole : Ensemble des techniques, exercices, suggestions composant une séance de relaxation.

Psychosomatique : Unité psychique/physiologique.

Rationnel : Personne privilégiant la raison, au détriment du sentiment et de l'intuition.

Relaxation progressive : Méthode de Jacobson n'utilisant pas l'induction classique de l'hypno-relaxation, et privilégiant l'attention portée aux contractions et décontractions musculaires.

Remontée : Dernière phase de la séance de relaxation. Également appelée "réveil".

Répétitive (musique) : Musique utilisant des thèmes répétitifs qui, en stimulant toujours les mêmes chaînes de neurones, provoque une surcharge sensorielle qui déconnecte l'intellect rationnel et permet la plongée en relaxation.

Réveil : Sortie de l'état de relaxation. Également appelé "remontée".

Semer : Consiste à préparer, dans une phase précédente, les exercices, suggestions ou états de conscience des phases suivantes, par l'utilisation de mots ou d'idées analogiquement liés à ces exercices, suggestions ou états de conscience.

Signe-signal : Son spécial ou mot clé qui, implantés dans le subconscient, serviront de déclencheurs à des réflexes conditionnés.

Sophrologie : Système de relaxation créé par Alfonso Caycedo, regroupant diverses techniques d'hypnose, de Yoga, de Zen et d'autres systèmes de relaxation.

Statique (relaxation) : Relaxation sans aucun mouvement.

Stress : Impact psychologique et psychosomatique des diverses provocations de l'existence sur l'individu.

Supériorisé : Personne tendant, dans le cadre de la relaxation, à se mettre au-dessus, à diriger.

Tactile : Tendance à privilégier les sensations corporelles au détriment de la vision ou de l'audition.

Thêta : Rythme d'ondes cérébrales correspondant à un état de pré-sommeil.

Training autogène : Méthode d'hypno-relaxation créée par Schultz.

Visualisation : Projection mentale d'images pouvant aller jusqu'à l'hallucination contrôlée.

Visuel : Personne ayant tendance à privilégier le mode de perception visuel aux dépens de l'audition ou du mode tactile.

Yoga : Ensemble de techniques regroupant, entre autres, des postures corporelles, exercices de respiration et concentrations.

Table des Matières

Sommaire	2
Hypnose et relaxation	6
Pratiquez la relaxation si vous voulez maîtriser la loi de l'attraction ou reprogrammer votre vie	6
Quelle méthode de relaxation vous conviendrait le mieux ?	7
Comment procède l'hypnose classique ?	8
Quel est le but de l'hypno-relaxation ?	10
Comment pratiquer ?	12
La base	14
Les conditions préalables	14
L'induction	16
Enregistrement à faire pour les débutants	17
Quelques conseils si vous faites un enregistrement avec musique ..	18
La théorie	21
L'induction (de 3 à 15 mn)	21
L'approfondissement (5 à 10 mn)	22
La thérapie (de 5 à 10 mn)	23
La technique comportementaliste (5 à 10 mn)	24
Les post suggestions et signes signaux (de 1 à 3 mn)	26
Le réveil (de 2 à 5 mn)	26
La méthode ericksonienne	28
Vous devez d'abord trouver votre voie d'accès à la relaxation, découvrez comment... ..	28
Il vaut mieux savoir pratiquer la relaxation simple avant d'apprendre les techniques ericksoniennes, pourquoi ?	29
Les critères psychologiques	31
Êtes-vous introverti ou extraverti ?	31
Quel est votre système sensoriel privilégié ?	32
Êtes-vous linéaire ou mosaïste ?	32
Êtes-vous inférieur ou supérieur ?	32

Agissez-vous en vue du futur ou de l'immédiat ?.....	33
Êtes-vous rationnel ou irrationnel ?	33
Que signifient ces critères ?.....	34
Vos tendances	35
Et maintenant, procédez à votre notation personnelle	35
Comment utiliser les critères ?.....	37
Et avec l'approfondissement : retournement de situation !.....	38
Le secret de l'auto-guérison	40
Comment procéder ?.....	41
Les modes de perception	42
Les processus mentaux.....	43
Les modes relationnels	43
Comment gérer les cas particuliers ?	43
Récapitulons	45
L'introversion.....	46
Mode de perception – Définit la substance du protocole	46
Les outils de l'induction.....	46
Exemples de protocoles d'induction.....	47
Les outils de l'approfondissement-thérapie	48
Exemples d'inversions de tendance.....	49
Exemples de protocoles d'approfondissement-thérapie.....	51
L'extraversion	53
Mode de perception – Définit la substance du protocole	53
Les outils de l'induction.....	53
Exemples de protocoles d'induction.....	55
Les outils de l'approfondissement-thérapie	56
Exemples d'inversion de tendances.....	56
Exemples de protocoles d'approfondissement-thérapie.....	58
Le visuel	60
Mode de perception – Définit la substance du protocole	60
Les outils de l'induction.....	60
Exemples de protocoles d'inductions	61

Les outils de l'approfondissement-thérapie	62
Exemples d'inversions de tendances	62
Exemples de protocoles d'approfondissement-thérapie.....	63
L'auditif	65
Mode de perception – Définit la substance du protocole	65
Les outils de l'induction.....	65
Exemples de protocoles d'inductions	66
Les outils de l'approfondissement-thérapie	66
Exemples d'inversions de tendances	67
Exemples de protocoles d'approfondissement-thérapie.....	67
Le tactile	69
Mode de perception – Définit la substance du protocole	69
Les outils de l'induction.....	69
Exemples de protocoles d'inductions	70
Les outils de l'approfondissement-thérapie	70
Exemples d'inversions de tendances	71
Exemples de protocoles d'approfondissement-thérapie.....	71
Le rationnel.....	72
Processus mental – Ordonne le protocole	72
Les outils de l'induction.....	72
Exemple de protocoles d'inductions	73
Les outils de l'approfondissement-thérapie	75
Exemples de protocoles d'approfondissement-thérapie.....	75
L'irrationnel	76
Processus mental – Ordonne le protocole	76
Exemples de relaxation de type Jacobson	76
Le linéaire et le mosaïste	78
Processus mentaux – Ordonnent le protocole	78
Les outils d'induction du linéaire	78
Exemples de protocoles d'inductions	79
Les outils de l'approfondissement-thérapie	79

Les outils d'induction du mosaïste.....	79
Exemples de protocoles d'inductions	80
Les outils de l'approfondissement-thérapie	81
Futur et Immédiat.....	82
Processus mentaux – Ordonnent le protocole	82
Les outils d'induction du “futur”	82
Exemples de protocoles d'inductions	82
Les outils de l'approfondissement-thérapie	83
Les outils d'induction de l'immédiat.....	83
Exemples de protocoles d'inductions	84
Les outils de l'approfondissement-thérapie	84
Infériorisé et Supériorisé.....	85
Mode relationnel – Indique l'approche.....	85
Les outils d'induction de l'infériorisé	85
Le supériorisé	86
Dernières recommandations.....	87
Lexique	88
Table des Matières.....	93