

B I E N V E N U E

FORMATION
AUTOHYPNOSE

KARINE
LO SURDO



À PROPOS DE KARINE LO SURDO

- **QUI** : Je suis Hypno coach, conférencière, formatrice et fondatrice avec **Lukas**, mon fils, du site “Heureuxdansmavie.com”,
- **QUOI** : Et j’accompagne des femmes et des hommes à se libérer des éléments de blocage de leur histoire pour ainsi dessiner sereinement, efficacement leur futur pour enfin être « Heureux » dans leur vie !
- **POURQUOI** : J’ai eu beaucoup de bonheur dans ma vie ainsi que d’épreuves et forte de ce bagage et des moyens à me réaliser et bien j’ai à cœur de vous transmettre des outils et des clefs pour votre mieux être.

REMERCIEMENT

REMERCIEMENT :

- À vous tous de votre présence,
- À mon fils Lukas pour tout son talent de développeur Web qui me permet de mettre en lumière tous mes outils,
- À ma fille Léa pour son soutien dans l'ensemble de mes actions
- À mon chéri pour le temps qu'il consacre à me filmer,
- Et à toutes les personnes que j'accompagne en hypnose quotidiennement par qui j'apprends encore et encore,

Alors, merci à tous !!!

OBJECTIF

OBJECTIF DE CETTE FORMATION D'AUTOHYPNOSE ?

D'acquérir un savoir sur :

- Nos fonctionnements internes et comportementaux
- Sur un outil destiné à mettre en action une technique simple dans un but de développement personnel.

D'acquérir un savoir faire pour :

- Utiliser et optimiser nos états modifiés de conscience pour intervenir directement sur des objectifs concrets d'amélioration de son existence.
- Mobiliser nos potentiels inexploités. Nous possédons plus de ressources que celles que nous pouvons imaginer.

Développer notre savoir être au service de :

- Notre autonomie en pilotant nos états internes.

LOGISTIQUE ET REGLES DE VIE

Horaires:

9H00 à 13H00

Pauses:

11h00 (Pour 10 minutes),

- Osez poser des questions via le tchat
- Faites vous plaisir
- Prenez des notes
- Prenez ce qui est juste pour vous
- Faites des constats pour échanger

TABLE DES MATIÈRES

TABLE DES MATIÈRES

PARTIE 1 : De quoi s'agit-il

- MODULE 1 : Qu'est-ce que l'Autohypnose,
- MODULE 2 : C'est quoi l'état Hypnotique,
- MODULE 3 : Comment se caractérise, se manifeste un état hypnotique.

PARTIE 2 : Pourquoi c'est important de le faire

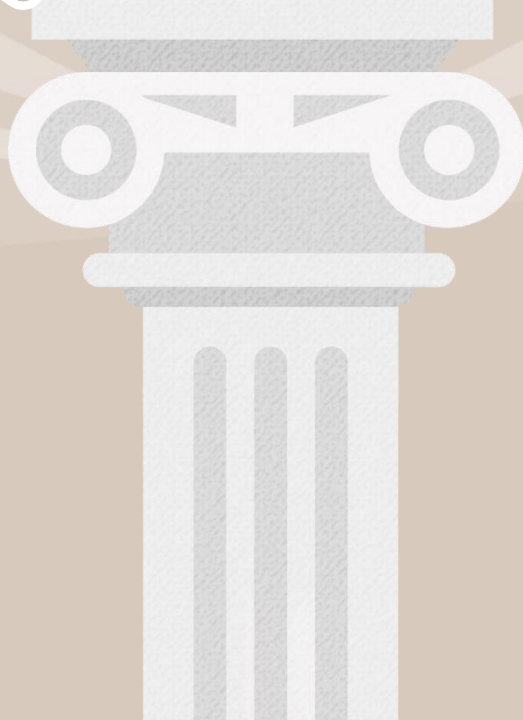
- MODULE 4 : Qu'est-ce que cela permet d'atteindre,
- MODULE 5 : Qu'est-ce que cela permet d'obtenir et sous quel délai.

PARTIE 3 : Comment réaliser une séance d' Autohypnose

- MODULE 6 : La préparation & les pré-requis de la séance d'Auto Hypnose,
- MODULE 7 : Le déroulement de la séance d'Autohypnose,
- MODULE 8 : Le suivi de votre séance.

Pilier 1

DE QUOI S'AGIT-IL ?



MODULE 1 : QU'EST CE QUE L'AUTOHYPNOSE ?

L'objectif de cette partie:

Comprendre c'est quoi l'autohypnose



C'est donc l'ensemble de techniques qui permettent de s'**hypnotiser soi-même**, en entrant dans un **état Hypnotique**

MODULE 2 : C'EST QUOI L'ÉTAT HYPNOTIQUE ?

- C'est la mise en contact avec notre **partie inconsciente**, c'est-à-dire tout ce qui n'est pas de l'ordre **du conscient**.
- C'est ce que l'on appelle un « **État modifié de conscience** »
- Située dans notre **hémisphère droit de notre cerveau**, il nous permet de **nous protéger par des solutions mises en place lors de nos comportements**.

MODULE 3 : COMMENT SE CARACTÉRISTIQUE L'ÉTAT HYPNOTIQUE ?

Voici les signes de transe possibles pour apprendre à les identifier :

- Un ralentissement important des ondes cérébrales (alpha) ([Annexe 1](#)) et par une réceptivité et une disponibilité accrue pour l'intégration des suggestions,
- Bâillements répétés,
- Sensations de picotements,
- Micro-mouvements au niveau des mains,
- Ralentissement ou accélération de la respiration,
- Lévitiation de bras,
- Sensation de lourdeur ou de légèreté du corps,
- Tressautements musculaires,
- Les yeux en mouvements derrière les paupières,
- Catalepsie,
- Larmes physiologiques,
- Détente,
- Perte de la notion du temps
- Déglutissement.

Pilier 2

POURQUOI C'EST
IMPORTANT DE LE FAIRE ?



PILIER 2

PILIER 2 : POURQUOI C'EST IMPORTANT DE LE FAIRE ?

L'objectif de cette partie:

C'est d'intégrer ce que l'autohypnose nous permet :

- d'atteindre (c'est le où)
- et d'obtenir (c'est le quoi)

MODULE 4 : QU'EST CE QUE CELA PERMET D'ATTEINDRE ?

- Les états modifiés de consciences ou transe hypnotique, permettent d'atteindre:



La source des émotions, la mémoire



La zone de stockage des comportements, des problèmes et des symptômes.

MODULE 5 : QU'EST CE QUE CELA PERMET D'OBTENIR & SOUS QUEL DÉLAI ?

L'Autohypnose permet :

- D'améliorer notre santé,
- De résoudre des problèmes
- De trouver des réponses,
- De contrôler nos émotions,
- De stimuler notre créativité ou nos capacités d'apprentissage,
- & pratiquée régulièrement, nous apporte bien-être physique et psychique.

Combien de séances d'Autohypnose pour un même thème ?

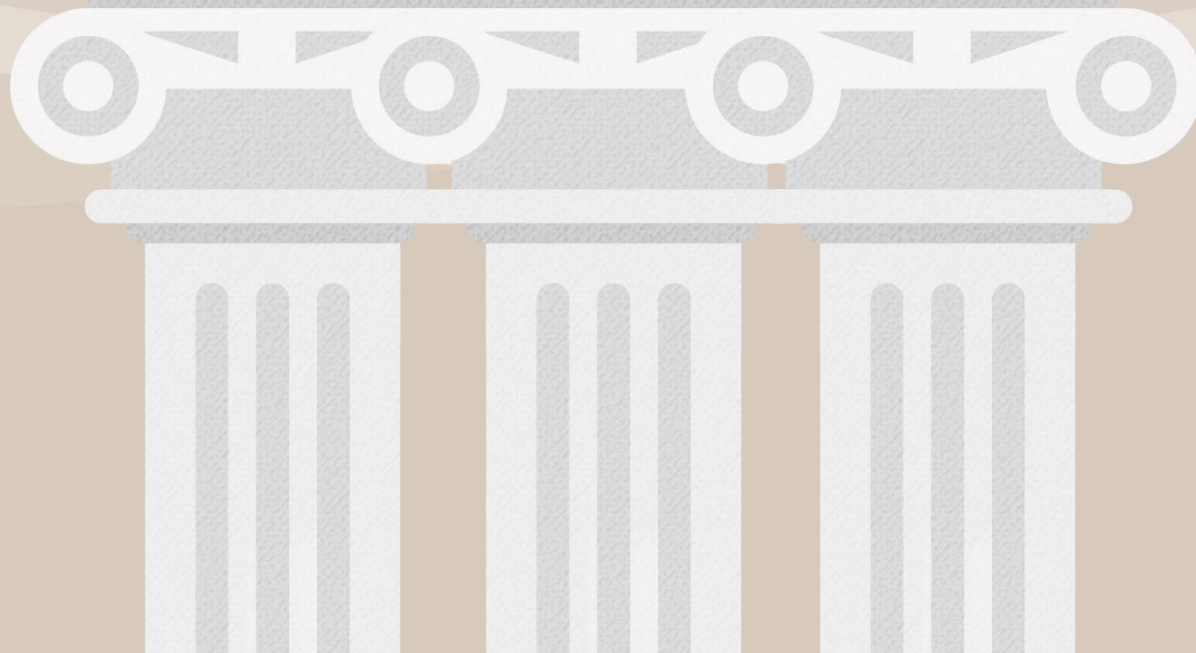
- Tout dépend de l'intensité du problème, de l'intensité de votre désir de le régler.
Parfois une seule séance suffira, d'autres fois, 4 à 6 séances seront nécessaires.

Dans combien de temps je verrai les résultats ?

- Les résultats peuvent apparaître dans les heures suivant la séance ou dans un délai d'environ deux semaines. Je vous recommande de réitérer des séances sur le même thème pendant ce laps de temps.

Pilier 3

COMMENT RÉALISER UNE
SÉANCE D'AUTOHYPNOSE ?



PARTIE 3 : COMMENT RÉALISER UNE SÉANCE D'AUTOHYPNOSE ?

Pour parvenir à des comportements mieux adaptés, chacun d'entre nous dispose d'outils tels que:

- La suggestion,
- La visualisation
- La projection

L'Autohypnose s'intègre dans un processus en trois étapes :

- **La PRÉPARATION**
- **La PHASE DE TRAVAIL HYPNOTIQUE**
- **Le SUIVI**

L'objectif de cette partie :

Savoir réaliser une séance d'Autohypnose en utilisant les outils évoqués juste ci-dessus,

MODULE 6 : LA PRÉPARATION & LES PRÉ-REQUIS DE LA SÉANCE D'AUTOHYPNOSE

Objectif :

L'objectif est de vous donner tout le confort nécessaire et le cadre bienveillant avant la réalisation de votre séance par elle-même.

Qu'est-ce que cela permet :

Cela vous permet de réunir les conditions optimales pour l'efficacité de votre séance qui s'en suivra.

Comment le faire : En 6 Etapes	
1e étape	Déterminer votre objectif de séance d'auto hypnose, Annexe 2
2e étape	Préparer vos suggestions en Annexe 3 Exemples de suggestions et soigner votre attitude mentale
3e étape	Déterminer le lieu, le moment et la fréquence de la réalisation de votre séance d'auto hypnose
4e étape:	Se familiariser avec la respiration abdominale
5e étape	Connaître, s'approprier les formulations et le langage de l'inconscient,
6e étape	: Connaître, s'approprier le Ton et le rythme à adopter.

MODULE 6 : LA PRÉPARATION & LES PRÉ-REQUIS DE LA SÉANCE D'AUTOHYPNOSE

1e étape: Déterminer votre objectif de séance d'auto hypnose

Pour atteindre un résultat, il est important de définir ce que l'on veut.

Dans un premier temps, je vous conseille d'écrire (à la main) votre objectif avant de commencer la séance.

- Votre objectif doit être simple mais aussi réaliste pour percevoir les résultats.
- Votre objectif peut concerner n'importe quel aspect de votre vie : peurs, comportements, gestion des émotions, douleurs, vos relations avec les autres, vos capacités, vos croyances, addictions, habitudes alimentaires
- Quel que soit ce que vous souhaitez, vous devez trouver et définir clairement votre objectif avant de commencer votre séance.

Pour trouver votre objectif de séance, vous devez déterminer un objectif **SMART**, (**ANNEXE 2**) c'est à dire un objectif spécifique, mesurable, acceptable, réaliste et temporel.

MODULE 6 : LA PRÉPARATION & LES PRÉ-REQUIS DE LA SÉANCE D'AUTOHYPNOSE

2e étape: Préparer vos suggestions

En ANNEXE 3 vous trouverez des exemples de suggestion pour soigner votre attitude mentale

- Pour adopter une bonne **attitude mentale** et permettre ainsi à votre inconscient d'accepter la suggestion, il est IMPERATIF d'être dans un état d'esprit de proposition qui valide cette phrase : « **j'apprécie cette suggestion, je sais qu'elle va marcher sur moi** ».
- Si vous êtes dans un autre cas de figure, votre suggestion aura de fortes chances d'être rejetée et donc aucun changement ne se produira.
- Choisissez donc l'autosuggestion qui résonne en vous, qui vous parle !!! Vous devez croire en ce que vous voulez !!
- Rappelez-vous : adopter une bonne attitude mentale va permettre de voir s'opérer tous les changements positifs que vous souhaitez voir se réaliser en vous !

MODULE 6 : LA PRÉPARATION & LES PRÉ-REQUIS DE LA SÉANCE D'AUTOHYPNOSE

3e étape: Déterminer le lieu, le moment et la fréquence de la réalisation de votre séance d'autohypnose

- Pratiquer l'autohypnose, c'est réserver du temps **pour vous-même** dans un endroit calme et reposant, en évitant d'être dérangé/e par votre téléphone ou des bruits environnants.
- Si vous cohabitez avec d'autres personnes, prévenez-les de **respecter votre désir de vous retrouver au calme** pour faire ce travail.
- Pour vos séances, vous pouvez soit vous **allonger sur un lit ou autre canapé** par exemple, ou bien vous installer sur une chaise ou un fauteuil qui soit confortable pour vous et qui retienne bien votre dos.
- **Tout support** peut convenir.
- Au début, l'autohypnose va demander de l'entraînement : plus vous allez pratiquer cette technique et plus vous allez entrer dans un état hypnotique profondément.
- Il peut aussi être intéressant pour **vous d'inventer un rituel qui soit associé au fait de vous sentir bien et détendu/e** (faire brûler de l'encens, s'asseoir sur un de vos fauteuils confortables, écouter une musique particulière) ou d'utiliser une métaphore qui vous soit propre pour vous préparer naturellement à l'hypnose.

MODULE 6 : LA PRÉPARATION & LES PRÉ-REQUIS DE LA SÉANCE D'AUTOHYPNOSE

4e étape: Se familiariser avec la respiration abdominale

- Pour se préparer à entrer en hypnose, il est important d'être dans un esprit calme et ouvert. Utiliser la respiration abdominale va vous permettre de créer un état propice pour vous laisser plonger dans un voyage intérieur.
- L'avantage que présente la respiration abdominale est de vous **aider à calmer votre mental** pour avoir plus de facilité à vous laisser guider dans cet état enveloppant et agréable.
- Pour ce faire, il est conseillé d'apprendre à respirer correctement pour atteindre plus facilement des états profonds.
- Commencez donc par utiliser 3 bonnes respirations abdominales en vous disant : « et maintenant, je prends de bonnes respirations profondément, je me relaxe tranquillement et je commence à entrer en hypnose... ». Cette technique vous permet d'oxygéner votre cerveau et de vous détendre naturellement.

MODULE 6 : LA PRÉPARATION & LES PRÉ-REQUIS DE LA SÉANCE D'AUTOHYPNOSE

5e étape: Connaître, s'approprier les formulations et le langage de l'inconscient

- Le langage de l'inconscient correspond à celui d'un **enfant de 5-7 ans**.
- Il ne comprend pas la **négation**. Le travail se fait en **termes positifs**.
- **Soyez précis/e** dans les formulations, en énonçant **ce que vous voulez** obtenir et non pas ce que vous ne voulez pas ou ce que vous voulez éviter (« je veux être sereine et joyeuse » au lieu de « je ne veux plus être triste »).
- **Évitez** aussi les mots à **connotation négative** (« atteindre le poids d'équilibre » au lieu de « perdre 10 kg »).
- Du point de vue grammatical, placez les problèmes, les comportements à changer **au passé** et les solutions envisagées au **présent**.
- Utilisez des mots **liés aux émotions** comme joie, plaisir, sérénité, harmonie, équilibre dans une progression : en train de, progressivement, lentement, de plus en plus, etc. « Tu te défaits de plus en plus de ton ancienne habitude de grignoter, et tu atteins facilement et dans le plaisir ton poids de forme ».
- Utiliser des mots tels que « *lorsque* » ; « *alors que* » ; « *tandis* » ; « *ce qui signifie* » ; « *et* » afin d'introduire les suggestions

MODULE 6 : LA PRÉPARATION & LES PRÉ-REQUIS DE LA SÉANCE D'AUTOHYPNOSE

6e étape: Connaître, s'approprier le Ton et le rythme à adopter.

- Tout au long de la séance, parlez-vous (en dialogue intérieur) à **la deuxième personne**, pour favoriser la **dissociation** conscient/inconscient,
- Optez pour un **rythme lent**.
- Parlez-vous uniquement sur **l'expiration** quand vous voulez obtenir des sensations de lourdeur dans le corps et sur l'inspiration quand vous voulez obtenir des sensations de légèreté (lévitation du bras).

MODULE 7 : LE DÉROULEMENT DE LA SÉANCE D'AUTOHYPNOSE

Objectif :

L'objectif est d'acquérir la démarche et les outils pour accéder à votre état hypnotique et réaliser votre travail hypnotique,

Qu'est-ce que cela permet

Cette étape permet de se mettre en état modifié de conscience par le passage des ondes cérébrales Bêta en Alpha pour ensuite se donner accès au travail hypnotique

Comment le faire : En 8 Etapes

1e étape	Portez l'intention sur l'objectif et les suggestions correspondant au travail que vous voulez effectuer et préparer en amont,
2e étape	Installez-vous confortablement en vous assurant que vous allez être tranquille (éteignez portable et faites sortir les animaux),
3e étape	Poser votre cadre (fusibles et le signaling),
4e étape	Utilisez l'Auto-Induction par la fixation d'un point
5e étape	Approfondir la transe par le relâchement musculaire et la descente d'un escalier
6e étape	Utiliser vos suggestions pour vous programmer au changement (Annexe 3)
7e étape	Visualisez-vous en situation de succès avec l'objectif atteint dans le futur et faites un Ancrage !
8e étape	Sortir de l'état d'hypnose

MODULE 7 : LE DÉROULEMENT DE LA SÉANCE D'AUTOHYPNOSE

1e étape: Portez l'intention sur l'objectif et les suggestions correspondant au travail que vous voulez effectuer et préparer en amont, (ANNEXE 1 et 3)

- Répétez donc **votre objectif et suggestion 5 fois de suite** (à la deuxième personne « tu ») juste avant de plonger dans un état d'hypnose pour avertir votre inconscient de votre démarche.

2e étape: Installez-vous confortablement en vous assurant que vous allez être tranquille. (éteignez portable et faites sortir les animaux),

- Utilisez la **respiration abdominale**.

MODULE 7 : LE DÉROULEMENT DE LA SÉANCE D'AUTOHYPNOSE

3e étape: Poser votre cadre (fusibles et le signaling)

1. Les fusibles (précautions)

- Le **contrôle du temps qui passe** (durée de transe ou heure de réveil prévue), pour un bon retour "ici et maintenant" ;
- Vivre uniquement des **souvenirs et des sensations agréables** si c'est votre besoin ;
- La possibilité de **revenir et de réagir très rapidement** et de la meilleure façon à un danger extérieur.

Exemple :

« Tu resteras en transe 30 minutes (ou 10, 15 minutes)... et au bout de 30 minutes... tu vas prendre deux ou trois grandes inspirations avant de revenir bien ici et maintenant ... reposé mais vigilant » « Si un danger extérieur quelconque se manifeste (exemple : incendie, tremblement de terre) tu reviens ici et maintenant rapidement et prêt à l'action... ». « Tu peux oublier les bruits de la rue... les bruits du voisinage, ils s'intègrent à ton expérience... et tu peux les ignorer... ». « Pendant la séance, toutes les sensations que tu permets à ton inconscient de remonter sont uniquement des sensations agréables, de bien-être, de confort, des sensations de sécurité...».

2. Le Signaling (moyen de communication avec votre inconscient.)

- En état d'autohypnose, demandez à votre inconscient de choisir un doigt de votre main dominante et de le faire bouger par lui-même, pour communiquer sa réponse « oui » et un doigt de votre main non-dominante pour dire « non ».
- Tout en répétant mentalement plusieurs fois de suite « oui, oui, oui » ou en pensant à une question à laquelle vous pouvez répondre avec un « oui » très ferme, portez toute votre attention sur les sensations dans votre main droite (si vous êtes droitier). Un doigt va bouger, ou bien vous aurez une sensation différente de celles ressenties dans les autres doigts, ou une sensation différente de ce que vous avez ressenti précédemment. Mémorisez la façon dont votre inconscient vous dit oui (mouvement d'un doigt ou de la main, picotements dans un doigt ou dans toute la main, etc.). Passez ensuite au « non » et procédez de la même manière,

MODULE 7 : LE DÉROULEMENT DE LA SÉANCE D'AUTOHYPNOSE

4e étape: Utilisez l'Auto-Induction par la fixation d'un point

- Choisissez un point pour y porter votre attention consciente plusieurs minutes.
- Commencez à l'observer en faisant comme s'il vous intéressait réellement : concentrez-vous sur sa taille, sa forme, sa(ses) couleur(s)... Énumérez, en dialogue intérieur, les éléments que vous voyez, et toujours en vous tutoyant. Par exemple : « **et tu constates que cette tâche noire mesure environ un centimètre, etc. »**
- Dès que vous aurez l'impression ou la sensation de commencer à « partir », alors vous pourrez fermer les yeux.
- Ratifiez-vous, c'est-à-dire portez à votre connaissance, en dialogue intérieur, le fait que les paupières se ferment.
- Pour renforcer la Dissociation corps / esprit, ne vous dites pas « *je ferme mes paupières* », mais plutôt « **les paupières se ferment** ». Désignez le corps comme étant extérieur à vous-même ; par exemple : « **la** » ou « **cette** » main, et non « ma » main.

Dans cette phase, votre conscient va se mettre progressivement de côté pour laisser place à votre inconscient qui va créer de nouvelles solutions pour vous.

MODULE 7 : LE DÉROULEMENT DE LA SÉANCE D'AUTOHYPNOSE

4e étape: Utilisez l'Auto-Induction par la fixation d'un point

Exemple d'Induction

Vous pouvez enregistrer le script suivant sur votre smartphone, puis l'écouter pour vous induire l'état hypnotique.

« Tu peux déjà commencer à fixer un point devant toi, par exemple sur le mur, ou au-dessus de toi, au plafond.

Et à partir de maintenant, concentre toute ton attention, tout ton esprit, tout ton conscient, sur ce point. Comme si ce point était l'élément le plus important pour toi en ce moment.

Surtout, ne laisse pas ton esprit s'échapper !

C'est très simple, il te suffit juste de fixer le point, un moment, bien attentivement.

Peut-être que tu peux faire comme si ce point t'intéressait réellement. Tu peux visualiser sa taille, sa forme, sa(ses) couleur(s), mesurer la distance qui te sépare de lui.

Peut-être que tu peux même faire comme si ce point allait s'échapper, et que tu devais le surveiller.

Et alors que tu l' observes, les yeux fatiguent et les paupières deviennent lourdes, de plus en plus lourdes, lourdes comme du plomb.

Et tu peux maintenant laisser les paupières se fermer, en guise de rupture avec le monde extérieur ».

MODULE 7 : LE DÉROULEMENT DE LA SÉANCE D'AUTOHYPNOSE

5e étape: Approfondir la transe par le relâchement musculaire

- Le relâchement musculaire permet de vous relaxer et de détendre l'ensemble de vos muscles de manière simple et naturelle. L'idée de la relaxation musculaire est de créer un état de détente musculaire, par un balayage progressif de tous les muscles du corps, et de l'associer graduellement à l'état de transe.
- Plusieurs techniques sont possibles, et elles se distinguent en fonction de vos préférences. Leur ordre sera donné par vos propres priorités et mode de fonctionnement.
- Cf exemple page suivante

MODULE 7 : LE DÉROULEMENT DE LA SÉANCE D'AUTOHYPNOSE

5e étape: Approfondir la transe par le relâchement musculaire

Exemple :

- Début : Faire trois respirations abdominales lentes et profondes. Suggérer de ressentir que le corps commence déjà à se détendre.
- Jambes et bas du corps : Amener l'attention sur les pieds, suggérer leur détente. Puis faire parcourir de la même manière, pour les détendre, les deux jambes : chevilles, mollets, genoux, cuisses... en prenant conscience de la détente dans des zones particulières, comme l'avant et l'arrière des membres, etc.
- Milieu et haut du corps : Continuer avec les hanches, l'abdomen. Suggérer que tous les muscles sont souples et se relâchent, que tout le corps est de plus en plus profondément détendu. Suggérer de diffuser la sensation de relaxation dans tout le corps, au plus profond des organes. Reprendre la relaxation à partir du dos, en faire visualiser tous les muscles, en détail.
- Bras : Décontracter les épaules, les bras, les coudes, les avant-bras, les poignets, jusqu'à l'extrémité des doigts. Suggérer de ressentir l'approfondissement de la relaxation.
- Cou : Suggérer de diffuser la sensation de relaxation dans le cou, jusqu'au plus profond de la colonne vertébrale.
- Tête : Reprendre la relaxation de la tête, du cuir chevelu, du front, des muscles des yeux, des paupières. Suggérer une profonde relaxation des paupières et la diffuser au plus profond du crâne. Continuer avec les joues, le menton, les mâchoires, et intensifier la décontraction des mâchoires.
- Installation de la Transe : Suggérer de se laisser porter par cette sensation de relaxation totale. Intensifier la conscience de plénitude et de calme dans tout le corps. Intensifier calme et bien-être, et les mettre au centre de la conscience.
- Focaliser sur les états internes : *« et tu n'as rien d'autre à faire que d'être ici et maintenant ».*
- Se reconnecter à la respiration régulière : *« c'est pourquoi tu observes comme la respiration est devenue lente ».* Constater la transe : *« ce qui veut dire que tu es déjà en transe, maintenant... ».*

MODULE 7 : LE DÉROULEMENT DE LA SÉANCE D'AUTOHYPNOSE

6e étape: Utiliser vos suggestions pour vous programmer au changement (Annexe 3)

Il est impératif d'utiliser dans toutes les séances d'autohypnose des suggestions. (cf. Annexe 3 pour choisir vos suggestions).

- Les suggestions sont des messages envoyés à votre inconscient pour l'aider à changer les apprentissages qui vous limitent et dénouer les blocages afin d'atteindre un objectif précis.
- **Une fois que vous avez prononcé votre autosuggestion 5 fois à haute voix, il vous suffit de vous laisser aller et de laisser faire en profitant de cet état relaxant et agréable.**

Exemples : « *Ton énergie et ta santé augmentent de jour en jour* », « *si tu allumes une cigarette, son goût t'est désagréable, la cigarette te dégoûte tellement que tu l'éteins.* ».

MODULE 7 : LE DÉROULEMENT DE LA SÉANCE D'AUTOHYPNOSE

7e étape: Visualisez-vous en situation de succès avec l'objectif atteint dans le futur et faites un Ancrage !

- La visualisation est une technique qui s'utilise pour atteindre n'importe quel objectif et surtout quand on veut avoir un impact sur le corps : rééducation physique et cérébrale, stimuler le fonctionnement des organes, guérir d'une maladie, mincir, entraînement sportif, etc.
- Malgré son nom, la technique de visualisation porte sur tous nos sens, elle est en réalité une « perception intérieure » globale et elle tire sa puissance du fait que le cerveau ne fait pas de différence entre le vécu et l'imaginaire.
- Projeter vos changements dans le futur avec satisfaction.
- Suggérer l'inscription des apprentissages dans l'inconscient par un signe ou un mot. (C'est l'ancrage)

MODULE 7 : LE DÉROULEMENT DE LA SÉANCE D'AUTOHYPNOSE

8e étape: Sortir de l'état d'hypnose

- Votre inconscient saura quand c'est le bon moment pour revenir puisque vous vous êtes fixé une durée de temps en début de séance.
- C'est le retour « ici et maintenant » (vous pouvez le faire via un escalier à remonter).
- Dès que vous avez la sensation de remonter, prenez une bonne inspiration, prenez le temps de ressentir le tonus musculaire dans votre corps et ouvrez les yeux à votre rythme.
- BIENVENUE!!!

Feuille de route pour ma séance d'autohypnose

1) Objectif à définir	
2) Définir le lieu	
3) Le cadre à poser, fusibles	
4) Partir en transe hypnotique à partir d'un point fixe	
5) Approfondissement musculaire+ Escalier	
6) Suggestion	
7) Visualisation, Projection futur et ancrage	
8) Sortie de Transe (EMC)	

Exemple Feuille de route pour ma séance d'autohypnose

1) Objectif à définir	Savoir gérer x % de mes émotions à partir de maintenant
2) Définir le lieu de la séance	Dans mon lit, au calme
3) Poser cadre et Fusibles	Revenir ici et maintenant dès 30 minutes et me connecter à ce qui est juste et bon pour moi uniquement
4) Partir en transe hypnotique à partir d'un point fixe	« Et maintenant, tu fixes toute ton attention sur ce luminaire au plafond, qui devient pour toi l'élément le plus important du moment. Et plus tu le fixes et plus le corps se relâche et plus le corps se relâche et plus tu ressens l'envie de fermer les yeux irrésistiblement, totalement; complètement, parfaitement Et tu ressens maintenant le corps qui s'enfonce dans tout ce bien être d'être bien et tu peux alors fermer maintenant les paupières »
5) Approfondissement musculaire+ Escalier	Et maintenant que les paupières sont fermées, ressens, visualise, entends à l'intérieur de toi tout ce bien être qui s'installe, bien être au niveau de la tête qui se relâche, du cou et des épaules qui se relaxes..... <i>Faire tout le corps</i> « Et Alors que tu respires (oui), tu peux prendre conscience de l'air qui rentre dans tes poumons (oui) et que <u>tu te détends</u> . (Oui) Tu te détends »
6) Suggestion	Et à partir de maintenant quelque soit les personnes et les contextes de ta vie, Tu es et tu seras maître de tes émotions et tu as et auras le contrôle dessus, Tu as et auras des facilités à gérer tes émotions, Tu es et sera capable de prendre facilement de la distance sur les émotions négatives.
7) Visualisation	Et là devant il y a une scène, et oui c'est toi dans 6 mois, entouré de ta famille et tu es bien , serein, en pleine énergie positive prêt à avancer avec bonheur et joie sur ton beau chemin de vie!
8) Sortie de Transe (EMC)	Il est temps de te repositionner devant ce très bel escalier très lumineux et quand tu seras arrivé(e) sur la dernière marche, la 3 ^{ème} de revenir ici et maintenant en pleine joie, énergie et confiance en la vie! 1 ^{ère} marche, tu réintègre bien ton corps, tes muscles, tes membres. 2 ^{ème} marche, tu t'étires, tu bailles et 3 ^{ème} marche bienvenue ici et maintenant

MODULE 8 : LE SUIVI DE VOTRE SÉANCE

Objectif :

Mesurer les points de progrès

Qu'est-ce que cela permet :

De prendre conscience de ce qui est acquis et ce qui reste à accomplir.

Comment le faire

1e étape: Repérer les points de changement et les mesurer grâce à un constat hebdomadaire

Se poser la question toutes les semaines de :

- En quoi ai-je évolué par rapport à mon objectif initial ?
- Sur une échelle de 1 à 10, sachant que 10 est le top, à combien je me situe par rapport à cet objectif ?

2e étape: Développer votre bienveillance, votre patience et votre persévérance quelle que soit votre progression

- Il s'agit de créer de nouvelles habitudes, comportements, façons de percevoir qui s'inscrivent dans le temps. Vous êtes donc votre meilleur allié pour vous encourager et progresser. Alors soyez indulgent/e avec vous-même et persévérant/e !

Feuille de suivi pour ma séance d'autohypnose objectif:

	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4
En quoi ai-je évolué par rapport à mon objectif initial ?				
Sur une échelle de 1 à 10, à combien je me situe par rapport à cet objectif ?				

CONCLUSION

CONCLUSION :

Bravo à vous !

Vous êtes maintenant prêt/e pour vous permettre de prendre une autre direction afin d'équilibrer votre vie grâce à l'Autohypnose !

Vous avez donc maintenant les clefs pour vous piloter.

Finalement, c'est seulement en prenant notre part de responsabilité sur le déroulement de notre propre vie que nous pouvons apporter des solutions à tous nos challenges.

Je vous retrouve, bien sûr, pour d'autres ateliers, formations sur les thèmes suivants :

- Comment savoir gérer mes émotions
- Comment développer la confiance en moi
- Comment développer l'estime de moi
- Comment comprendre mon fonctionnement et mon type de personnalité pour m'épanouir
- Comment donner du sens à ma vie et honorer ce qui fait me fait vibrer

Et tellement d'autres partages encore.....

Alors à très bientôt et soyez HEUREUX/SE DANS VOTRE VIE !!!!
Ceci est mon paragraphe.

LES ANNEXES

LES ANNEXES :

ANNEXE 1 Les différents niveaux d'ondes cérébrales

page 39

ANNEXE 2 Objectif SMART

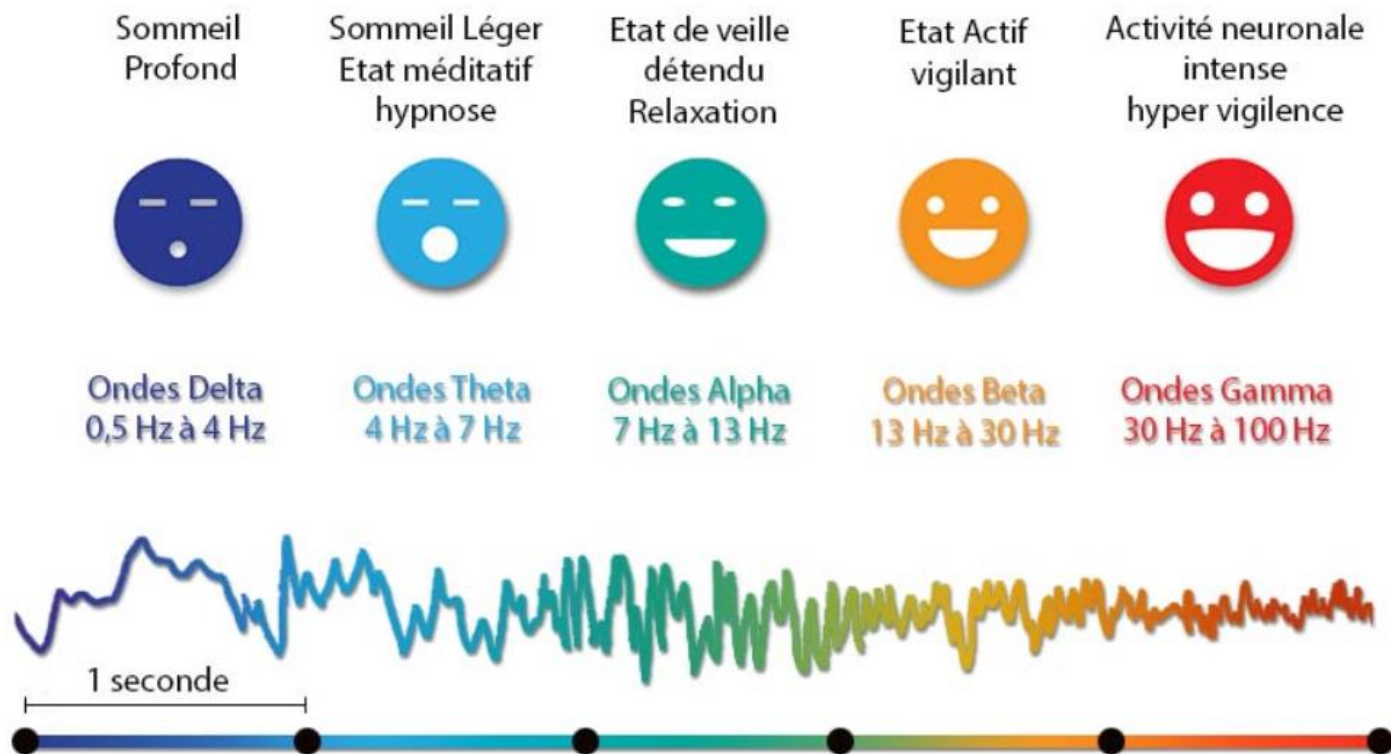
page 40

ANNEXE 3 Exemples de suggestions

page 41 à 51

ANNEXES 1: ONDES CÉRÉBRALES

ONDES CÉRÉBRALES



ANNEXES 2: METHODE SMART



ANNEXES 2: LES SUGGESTIONS

- ☐ Choisissez une autosuggestion simple et précise.
- ☐ Plus vous répéterez tous les jours cette suggestion, et plus votre inconscient sera à même d'intégrer cette nouvelle croyance.

Voici des exemples non exhaustifs de suggestions positives

SUGGESTIONS POUR VAINCRE LES TROUBLES DU SOMMEIL

- Jour après jour, tu plonges de plus en plus facilement et profondément dans un état de sommeil.
- Tu dors paisiblement et te réveille reposé et pleine d'énergie
- Tu t'apaises et te laisses glisser profondément dans un sommeil paisible et récupérateur

SUGGESTIONS POUR ARRÊTER DE FUMER

- Jour après jour, tu es complètement détaché(e) de la cigarette
- Tu es en pleine santé
- Tu sais te détendre et gérer pleinement les émotions qui te traversent
- Tu es libéré(e) de la cigarette et tu te sens apaisé(e) en toutes circonstances

SUGGESTIONS POUR AMÉLIORER SA MÉMOIRE

- Jour après jour, ta mémoire se développe et augmente de façon significative.
- Tu as de la facilité à mémoriser un grand nombre d'informations
- Tu mémorises facilement les informations que tu récoltes

SUGGESTIONS POUR LUTTER CONTRE LE STRESS

- Jour après jour, tu es calme, apaisé(e) et détendu(e)
- Tu te sens libre et léger(e) en toutes circonstances.
- Tu es en contrôle et tu es maître de tes pensées
- Tu prends facilement de la distance sur tes émotions négatives

SUGGESTIONS POUR PERDRE DU POIDS/MAIGRIR

- Tu te sens mince et ça te plaît
- De jour en jour, tu as des facilités à maintenir ton poids
- Tu maintiens facilement ton poids d'équilibre
- La nourriture saine est pour toi une source de plaisir.

SUGGESTIONS POUR AVOIR CONFIANCE EN SOI

- Tu as le pouvoir de transformer tes rêves en réalité
- Tu es capable et tu as des facilités à relever tous les défis sur ton chemin
- Tu te sens confiant et libre d'être toi-même
- Tu t'aimes comme tu es et tu apprécies la personne que tu es

SUGGESTIONS POUR VAINCRE SA TIMIDITÉ

- De jour en jour tu as de la facilité à aborder les personnes qui t'intéressent
- Tu accueilles toutes les occasions pour multiplier les contacts avec des personnes inconnues autour de toi.
- Les personnes autour de toi apprécient ton ouverture aux autres.

SUGGESTIONS POUR FAIRE SON DEUIL

- Jour après jour, tu acceptes cette situation telle qu'elle se présente à toi
- Tu as de la facilité à prendre du recul face à la séparation en ne retenant que les moments positifs.
- Tu te concentres sur le meilleur qui reste à venir.
- Tu es facilement dans le détachement et tu te sens libéré du lien

SUGGESTIONS POUR LÂCHER PRISE

- De jour en jour, tu lâches prise et tu t'ouvres à tout ce qui vient à toi
- Aujourd'hui tu te donnes une liberté nouvelle
- Tu acceptes ce qui est et tu te fais confiance en toutes circonstances

SUGGESTIONS POUR RÉSOUDRE UN CONFLIT INTÉRIEUR

- Tu es en accord avec toi-même
- De jour en jour, tu es responsable de tes choix et tu choisis ce qui est le plus juste pour toi
- Tu es libre et tu affirmes pleinement tes choix en toute sérénité.

SUGGESTIONS POUR VAINCRE UNE PHOBIE

- Tu es confortable avec (peur)
- Tu es libéré de toutes tes peurs et de tes doutes
- Tu es courageux, sans peur, prêt à dépasser n'importe quel défi

SUGGESTIONS POUR LA GESTION DE LA DOULEUR

- Tu as le contrôle de diminuer la douleur
- Tu te sens merveilleusement bien et plus léger
- Tu te sens soulagé et tu guéris de plus en plus rapidement

SUGGESTIONS POUR LES TROUBLES SEXUELS

- Tu sens que ton énergie sexuelle se libère de plus en plus et prend de plus en plus d'espace dans ton corps
- Tu prends du plaisir pendant l'acte sexuel et tu sens l'orgasme arriver
- Tu es apaisé et tu as des facilités à faire durer le plaisir
- Tu es détendu pendant l'acte sexuel et tu t'abandonnes complètement à ton partenaire

SUGGESTIONS POUR LUTTER CONTRE LES ADDICTIONS

- Tu te sens libre de tes gestes et de tes actions
- Jour après jour, tu as le contrôle et tu choisis ce qui est bon pour toi en pleine conscience
- Aujourd'hui, tu es complètement détaché de (addiction) et tu respires la joie

SUGGESTIONS POUR GÉRER SES ÉMOTIONS

- Tu as le choix de vivre les émotions qui sont bonnes pour toi
- Tu es maître de tes émotions et tu as le contrôle dessus
- Tu as des facilités à gérer tes émotions
- Tu es capable de prendre facilement de la distance sur les émotions négatives

SUGGESTIONS POUR SE LIBÉRER DE LA PROCRASTINATION

- De jour en jour, tu passes à l'action immédiatement sans plus attendre
- Tu apprécies la sensation d'avoir terminé une tâche
- Tu accomplis les tâches qui te sont soumis quand elles doivent être faites

SUGGESTIONS POUR PARDONNER

- Tu pardonnes sincèrement à... et tu te sens libre à présent
- Tu as la capacité de pardonner facilement et tu es pardonné
- Tu acceptes l'ignorance des autres et tolères leurs défauts

SUGGESTIONS POUR VAINCRE LA DÉPRESSION

- De jour en jour, tu reprends goût à la vie et tu prends plaisir dans ce que tu fais
- Tu t'aimes et tu t'acceptes dans ton intégralité.
- Tu es en accord avec toi-même et tu ressens cette joie te guider