

## Faut-il avoir peur de l'auto-hypnose ?

« Auto-hypnose », « hypnose » sont des mots qui peuvent effrayer quand on ne sait pas exactement de quoi il s'agit. On a tous en mémoire ces scènes où l'on voit des pseudos médecins hypnotiser une assistance entière d'individus dans le but de leur faire faire des mouvements particuliers, prendre des positions incongrues, etc.

C'est vrai que si vous vous arrêtez à ces images sensationnelles, vous pouvez légitimement avoir peur de l'hypnose et vous en méfier.

Mais, en précisant, en approfondissant davantage le sujet, en définissant tout simplement ce que sont l'hypnose et l'auto-hypnose, la peur s'atténue dans la mesure où il n'y a rien de mystérieux, d'énigmatique là-dedans.

Ainsi, « l'hypnose » vient du grec « Hypnos », qui était le Dieu du Sommeil. Donc, a priori, l'hypnose a un rapport avec le sommeil. En fait, ce rapport est assez lointain dans la mesure où celui qui est hypnotisé ne dort pas, il est au contraire tout à fait conscient et lucide de tout ce qui passe autour de lui. Par contre, il ressemble, de l'extérieur, à une personne en train de dormir.

L'hypnotisé a une perception du monde extérieur différente : les bruits, les mouvements, le temps, etc. n'ont plus la même valeur qu'avant. Cela laisse la place à une plus forte concentration et à une réorganisation de l'attention. L'imagination, la libre association des idées prennent le dessus, un peu comme lors d'un rêve éveillé. Il peut fixer ses pensées sur une idée ou sur une sensation précises.

Ce nouvel état mental ne peut être obtenu qu'à partir du moment où l'hypnotisé est immobile, calme et détendu.

A partir de là, l'hypnotisé pourra atteindre un état (« l'état alpha ») dans lequel son subconscient pourra recevoir des suggestions de son conscient.

C'est là, précisément, le but de l'hypnose : permettre de suggérer à votre subconscient des changements qui vous seront profitables dans votre vie.

Donc, dans l'hypnose, il y a deux intervenants : l'hypnotisé et l'hypnotiseur. De nombreux individus se revendiquent hypnotiseur professionnel.

Encore une fois, méfiez-vous, attention aux charlatans. Si cela peut un peu vous rassurer, sachez que l'hypnotiseur ne pourra jamais vous faire faire des choses que vous réprouvez car, durant la séance d'hypnose, vous restez totalement conscient.

Toutefois, si, malgré vos craintes, vous voulez quand même pratiquer l'hypnose, pourquoi ne pas vous intéresser à l'auto-hypnose ? En fait, comme son nom l'indique, l'auto-hypnose, c'est faire de l'hypnose, soi-même, sur soi. Cela peut paraître étrange mais si je vous en parle, c'est que c'est tout à fait faisable.

En effectuant régulièrement une série d'exercices, vous parviendrez à faire des suggestions à votre subconscient pour utiliser sa puissance, afin qu'un certain nombre de choses change dans votre vie. Cela devrait vous aider à surmonter plus facilement les obstacles, à vous améliorer ?

Tout le monde est capable de pratiquer l'auto-hypnose. Sans le savoir, vous avez déjà dû vous trouver dans un état hypnotique : en perdant la notion du temps quand vous lisez un bon livre, en travaillant sur un projet très compliqué, quand vous écoutez un discours sans pouvoir vous en départir, etc. Mais attention, utilisez l'auto-hypnose de manière positive. En effet, comme nos pensées déterminent ce que nous sommes, si vous émettez des pensées négatives à tout bout de champ, elles atteindront inévitablement votre subconscient et rejailliront sur votre vie, sur votre façon de vous comporter.

En résumé, l'auto-hypnose est une méthode qui peut vous conduire au bonheur, à avoir une vie meilleure, à vous libérer de certaines peurs ? à condition de bien l'utiliser. En tout cas, ce qui est sûr, c'est que ce n'est pas dangereux car vous êtes seul face à vous-même.

Pour en savoir plus sur l'auto-hypnose et apprendre à l'utiliser, cliquez [ici](#)

## Au sujet de l'auteur

Co-auteurs : BRUNET Isabelle (spécialiste en développement personnel) et GAWELIK Katy (Docteur en droit, spécialiste en bien-être et en épanouissement personnel). N'hésitez pas à visiter le site Abond@nce Editions <http://www.abondance-editions.com> et à télécharger les ouvrages et les audios gratuits.

« Vous êtes autorisé à publier cet article sur votre site à la seule condition de garder le contenu intact, d'indiquer le nom des auteurs et de maintenir les liens cliquables »

Source: <http://www.webmaster-gratuit.com>