

PNL ET HYPNOSE THÉRAPEUTIQUE

VIDÉO OPTIONNELLE N°5

Nous avons pris la liberté de vous informer simultanément sur ces deux disciplines. Elles nous paraissent en effet très complémentaires. C'est notre point de vue : il peut bien évidemment y en avoir d'autres !

Le rapport avec l'intelligence émotionnelle est assez évident car dans les deux cas, ce sont les émotions qui sont au cœur des opérations et elles provoquent nos comportements tant intérieurs qu'avec autrui.

Une fois encore, il ne s'agit pas de vous transformer en spécialistes de ces disciplines (ce qui n'exclut en aucune manière pour certains de pouvoir se lancer dans l'aventure) mais de partager avec vous des connaissances de base : gain de temps et, surtout, en pertinence de vos analyses.

LA PNL

Le sigle signifie **P**rogrammation **N**euro **L**inguistique :

- **Programmation** car nos expériences, nos connaissances, nos croyances font que, consciemment ou inconsciemment, nos émotions et réactions répondent à des données installées dans notre « moi » au sens le plus profond du terme,
- **Neuro** car ces données sont hébergées par notre système neuronal,
- **Linguistique** car notre langage, verbal ou non verbal, traduit notre représentation de la réalité.

La discipline est relativement récente : elle est née en 1970 à l'université de Santa Cruz en Californie sous l'initiative de deux américains, **John GRINDER et Richard BANDLER**. Ils ont mis au point une méthode simple et rapide permettant à chacun de mieux vivre son quotidien.

Depuis, les publications sont innombrables et beaucoup de grande qualité. Il fallait choisir et nous avons retenu le livre de **Steve BAVISTER et Amanda VICKERS** « *La PNL, mode d'emploi* » (**LEDUC.S EDITIONS**). Nous vous l'avons d'ailleurs recommandé en lecture car il est simple à lire, pas onéreux et très opérationnel.



LES GRANDS PRINCIPES DE LA PNL

La démarche se veut positive. Il s'agit de **fonctionner mieux** et non pas de se demander pourquoi cela ne fonctionne pas. Le but est de comprendre nos comportements à partir d'une représentation mentale **issue de nos 5 sens** et de les adapter pour mieux vivre avec soi et avec les autres.

Une première remarque importante : **votre inconscient ne sait pas traiter les pensées négatives**. Il supprime la forme négative et ceci peut provoquer le résultat inverse de celui souhaité. On donne souvent comme exemple : « *je ne veux pas être malade* ». En supprimant la négation, votre inconscient va vous faire cheminer sur l'inverse de ce que vous désirez.

Ensuite, il est bon de savoir que plus de **90% de nos comportements relèvent de l'inconscient**, d'où l'importance de la prise de conscience. Faut-il rappeler qu'il s'agit de la première composante à travailler pour la maîtrise de l'intelligence émotionnelle ?

Vous vous posez probablement la question de savoir si vous pouvez faire évoluer votre programmation ? Heureusement la réponse est « *oui* » sous réserve justement de la prise de conscience et d'un travail méthodologique où la PNL est d'un grand secours.

LES « ANCRES »

Les praticiens en PNL insistent beaucoup sur ce qu'ils appellent « **les ancres** ». Il s'agit du processus par lequel nos réactions sont associées à nos expériences. Le but est d'avoir un maximum d'ancres positives et un minimum d'ancres négatives. Comme pour les émotions, nous y reviendrons au cours de la formation, **on ne supprime pas une ancre négative mais on fait en sorte de la transformer en ancre positive**.

DES RETOMBÉES ?

Les bienfaits de la PNL ne sont plus à prouver. On peut citer sans être exhaustif :

- Amélioration du bien-être,
- Neutralisation des difficultés psychologiques,
- Réduction de l'anxiété,
- Traitement des phobies,
- Amélioration des relations familiales et sociales,
- ...

En agissant positivement sur nos automatismes comportementaux, la voie à l'adaptation aux environnements est ouverte pour le meilleur. La maîtrise de nos émotions aide à une programmation neuro linguistique et la PNL favorise les performances de l'intelligence émotionnelle.



L'HYPNOSE THÉRAPEUTIQUE

Il ne s'agit pas d'aller au spectacle ou au cirque mais de mieux connaître une thérapie qui a fait ses preuves. Beaucoup de « fake news » à propos de l'hypnose. Ensemble, nous allons éclaircir le sujet en nous limitant à ses aspects thérapeutiques.

LE LIEN ENTRE LE CORPS ET L'ESPRIT

L'influence de nos pensées et, d'une façon générale, du mental sur le fonctionnement de notre corps, à défaut d'être totalement expliqué, est de plus en plus reconnu par le corps médical. **On sait que toutes les matières, vivantes ou non, détiennent une fréquence vibratoire.** On sait également que le cerveau émet des pensées qui, elles aussi, **sont constituées d'ondes ayant une certaine fréquence.**

UN EXEMPLE : L'EFFET PLACEBO

Une revue scientifique reconnue pour son sérieux a consacré un dossier spécial sur le sujet (Science et Vie, octobre 2019, n°1225) avec de grandes avancées sur le mécanisme de fonctionnement. **Sous certaines conditions, l'effet de la pensée en tant que moyen de guérison physique est désormais avéré.**

L'HYPNOSE EN TANT QUE PASSERELLE ?

Oui, entre le conscient et l'inconscient, l'hypnose provoque la communication en court-circuitant le mental pour aller chercher des données enfouies dans le subconscient et nous avons vu que rien ne peut se produire sans prise de conscience.

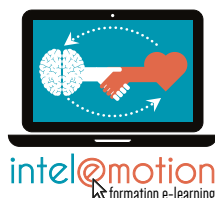
QUEL EST LE FONCTIONNEMENT ?

Il y a deux écoles :

- La première et la plus traditionnelle est basée sur **la suggestion effectuée par des injonctions verbales ou visuelles ou encore corporelles de l'hypnotiseur,**
- La seconde, dénommée **hypnose Ericksonienne** appelle **une participation active du patient** qui, là aussi, doit trouver lui-même les solutions à ses problèmes.

Dans les deux cas, l'état hypnotique provoquée par **une profonde relaxation** conduit à **un état de conscience modifié.** La détente produit **un état de transe naturelle** qui est utilisé pour accéder à l'inconscient.

Important à savoir, même avec un état modifié, le patient reste parfaitement conscient et totalement maître de lui.



IMPORTANCE DE LA DISSOCIATION

Elle permet d'entrer dans l'état de transe.

De quoi s'agit-il ? La dissociation permet de séparer les sentiments de l'évènement potentiellement perturbateur. L'hypnothérapeute va s'efforcer de faire parvenir le patient à l'objectivité en provoquant cette dissociation qui lui donnera la possibilité de **se voir avec un regard « extérieur » à lui-même.**

UTILISATIONS DE L'HYPNOTHÉRAPIE

Elles sont nombreuses et pour aller du général au particulier, nous citerons :

- **Une meilleure cohésion entre le corps et l'esprit** qui évitera de nombreuses pathologies,
- **La mise en place de facteurs de bien-être** : moins de stress, plus de confiance en soi, moins d'anxiété, plus de créativité...
- **L'élimination de mauvaises habitudes** à commencer par le tabagisme, les habitudes qui perturbent le sommeil, celles qui favorisent la prise de poids...
- **La neutralisation des maux du corps** : douleurs, hypertension, dégradation de l'épiderme ...

C'est aussi **un bon apprentissage de la maîtrise des émotions.** Bref, tout à gagner d'autant plus qu'il n'y a pas d'effets secondaires sous condition tout de même.

IMPORTANCE DU CHOIX DE L'HYPNOTHÉRAPEUTE

Il n'y a pas de place pour l'improvisation d'autant plus que la pratique de l'hypnose n'est pas réglementée en France. Le premier diplôme est apparu en 2001 à l'université de Paris VI. Renseignez-vous et prenez votre temps avec une liste de critères tels que :

- **Notoriété et expérience,**
- **Appartenance à une profession de santé (médecin, psychologue...),**
- **Qualité de la formation,**
- **Appartenance à un syndicat professionnel,**
- **Détention d'une assurance professionnelle.**

