



ATELIER D'AUTO-HYPNOSE

SESSION 6 : HARMONISER LES EMOTIONS

Dans cette session, nous allons découvrir comment grâce à l'autohypnose, nous pouvons aller à la rencontre de nos émotions et mieux les connaître. Chacun a un vécu très personnel de sa palette d'émotions. En comprenant mieux le rapport personnel et subjectif que nous entretenons avec nos émotions, nous allons pouvoir inviter plus facilement une émotion que nous apprécions particulièrement. Et au contraire, nous pourrions également diminuer, voire remplacer une émotion que nous n'apprécions pas avoir dans une situation donnée. Dans cette session nous allons découvrir et utiliser un nouvel outil très utile dans l'autohypnose et qui nous vient de la programmation neurolinguistique (PNL) : l'ancrage.

LE FONCTIONNEMENT DES EMOTIONS

LES 3 CERVEAUX

Notre cerveau serait étagé en 3 parties, selon Mac Lean. Bien que sa théorie du cerveau triunique soit assez controversée, elle a l'avantage d'être assez utile pour comprendre la spécificité des émotions. Le cerveau dans son entièreté comporterait un cerveau reptilien ou archaïque, siège des réactions motrices nous permettant de nous mouvoir, un cerveau limbique ou émotionnel, siège des émotions et enfin le cortex, la partie la plus élaborée qui concernerait la pensée, le raisonnement et toutes les capacités cognitives.

Ce qui est intéressant est tout d'abord de se rendre compte que la rapidité de l'info ou de l'impulsion n'est pas la même dans ces différents étages : la vitesse de circulation va du plus rapide dans le cerveau archaïque au plus lent dans le cortex. C'est ce qui peut expliquer que nous réagissons parfois instinctivement sans même avoir eu le temps d'être conscient. Faire un bond en arrière devant une forme dans un chemin sombre ne peut pas s'expliquer par une décision rationnelle, mais un réflexe qui nous vient du cerveau archaïque, avant même que nous ayons une émotion et encore moins que nous puissions argumenter notre comportement en lui donnant du sens.

Ensuite, les avancées dans les neurosciences nous montrent qu'il y a beaucoup plus d'infos qui passent du limbique vers le néocortex que l'inverse. Pour utiliser une image comparative on peut comparer le passage du néocortex au limbique à un chemin de campagne et le passage du limbique au néocortex à une autoroute à 3 bandes. Donc il est très facile à l'émotion de submerger le néocortex. Et la pensée et la volonté consciente n'ont pas du tout le temps de prendre le contrôle de l'émotion.

C'est pourquoi, pour harmoniser ses émotions, nous adoptons en hypnose le point de vue qu'il vaut mieux agir en se mettant du côté des émotions, plutôt que de la pensée

COMMENT FONCTIONNENT LES EMOTIONS ?

Le cerveau est un grand brasseur d'informations. Ces informations lui sont données par tous les capteurs sensoriels du corps. Le cerveau crée des liens entre les informations pour leur donner du

sens et de la cohérence. La façon dont il va traiter les informations vont influencer la manière dont on ressent nos émotions.

Le cerveau a des codes pour nous amener à définir et ressentir une émotion :

- Est-ce que c'est telle ou telle émotion ?
- De quelle intensité est cette émotion (quelle quantité d'émotion ?).

En mettant ensemble certaines informations, il nous fait ressentir et exprimer la pensée « Je ne me sens pas bien » ou « je me sens bien ».

En considérant que les émotions n'ont aucune réalité objective et qu'elles sont en fait des « patterns » construits par notre cerveau, nous pouvons voir l'opportunité que cela représente de les déconstruire et de les reconstruire. Et l'autohypnose nous donne cette opportunité.

MODIFIER SON EMOTION EN JOUANT SUR LES PARAMETRES

On va faire ici quelques expériences de la subjectivité de l'émotion et de la possibilité de modifier son intensité en modifiant des paramètres liés aux sens visuel ou auditif.

Dans ces expériences, nous voyons que ce n'est pas tant le visage ou la voix ou la musique que je me rappelle qui me procure l'émotion mais plutôt la manière dont j'agence l'information. En effet, en jouant sur les paramètres d'agencement de l'information, on modifie l'émotion que l'on va ressentir en présence de cette information.

EXPERIENCE AVEC MODALITE « VISUEL » – PARAMETRE « AGRANDIR/RETRECIR »

- Rappelez à votre esprit le visage d'un être aimé.
- Ressentez les sensations que cela vous procure dans le corps
- Faites maintenant de cette image un agrandissement et ressentez ce qui se modifie dans vos sensations
- Faites ensuite un rétrécissement de cette image et ressentez de la même manière ce qu'il se passe

QUELS SONT LES PARAMETRES DU VISUEL ?

- Agrandir – rétrécir
- Eloigner – rapprocher
- Rendre plus net – rendre plus flou
- Intensifier les couleurs- diminuer les couleurs – Noir et blanc
- Ajouter de la brillance – ternir
- Être dans l'image (3D) – Voir l'image à l'extérieur (2D)

EXPERIENCES AVEC MODALITE « AUDITIF » - DIFFERENTS PARAMETRES

1. Pensez à la voix de quelqu'un que vous aimez...

- Ressentez l'émotion que cette voix vous procure
- Rapprochez cette voix, imaginez qu'elle est juste au creux de votre oreille
- Comment se modifie votre émotion ?
- Eloignez maintenant cette voix, elle vient de loin, de plus en plus loin

- A nouveau comment se modifie cette émotion

2. Pensez à ce que l'on pourrait vous dire qui vous fasse le plus de bien, quelque chose que vous aimeriez croire

- Dites-vous cette phrase avec votre voix intérieure comme vous vous parleriez d'habitude
- Que ressentez-vous ? Quelle émotion ?
- Ensuite répétez-vous cette phrase avec un son beaucoup plus fort
- Comment se modifie votre émotion (cela devrait augmenter la portée du message, le rendre plus convaincant)
- Puis diminuez le volume de votre voix intérieure et ressentez comment évolue votre émotion ?
- Vous pouvez modifier le timbre de voix aussi : testez maintenant quel timbre convient le mieux pour bien ressentir l'émotion : du plus grave au plus aigu
- Vous pouvez adopter la voix d'un autre ou d'un personnage que vous aimez bien...
- Demandez-vous où est la voix avec laquelle vous vous parlez ?
- Vous allez maintenant changer l'endroit votre dialogue intérieur
 - o Par exemple, si elle est entre vos deux oreilles, vous pouvez la descendre dans votre gorge ou dans votre poitrine ou votre ventre, ...)
 - o Imaginez maintenant que votre voix vient d'au-dessus de vous, à quelques mètres au-dessus
 - o Imaginez maintenant qu'elle vient d'en-dessous de vous
 - o De derrière vous, de devant vous...

QUELS SONT LES PARAMETRES DE L'AUDITIF ?

- Volume sonore : de très faible à très fort
- Timbre : du plus grave au plus aigu
- Tonalité : monotone - varié
- Expressivité : sans expression – congruent avec le message
- Placement dans le corps ou hors du corps

EXERCICE DE DEPLACEMENT VERS L'EXTERIEUR DE SOI

Pensez à une personne avec qui vous ne vous sentez pas à l'aise, stressée, ...

- Où se trouve cette sensation dans votre corps ? D'où part-elle, d'où diffuse-t-elle ?
- Imaginez que vous prenez cette sensation et que vous l'amenez devant vous
- Quelle forme a cette sensation ? Quelle couleur a-t-elle ?
- Comment est devenue cette sensation au niveau de votre ressenti ?

RENCONTRER ET FAIRE CONNAISSANCE AVEC SON EMOTION

Nous avons intérêt à bien connaître nos émotions pour pouvoir plus facilement agir dessus. Lorsque nous éprouvons une émotion, nous pouvons prendre le temps de l'observer et de l'analyser selon des modalités comme le visuel, le kinesthésique et même l'auditif. En la considérant de telle manière comme quelque chose qui est quelque part en nous, nous pouvons mieux agir pour la transformer ou pour l'enrichir.

EXERCICE

Pensez à une émotion

Laissez venir la première chose qui vous vient, une image, un son, ou une sensation...

Visuel : faites venir une image...

Utilisez les paramètres ci-dessous et chaque fois, ensuite vous revenez à la normale, comme un curseur

1. Rapprocher / éloigner
2. Agrandir / rétrécir
3. Flouter/rendre plus net
4. Intensifier les couleurs / pâlir

Kinesthésique (tout en pensant à l'image) :

5. Demandez-vous « Où se trouve cette émotion ? » ou bien « Si je devais la mettre quelque part dans mon corps, ce serait où ? »
6. Quelle forme a-t-elle ?
7. Quelle température a-t-elle ?
8. Est-ce que ça bouge ? Comment ? est-ce que ça tourne, ça pulse, ça monte, ça descend ? ou demandez-vous « si ça devait bouger, comment ça aimerait bouger ? »
9. Imaginez que ce ressenti devient plus petit, qu'il se tasse sur lui-même, que le mouvement ralentit, qu'est ce qui se passe ?
10. Qu'est-ce qui se passe si vous le déplacez à un autre endroit ? Essayez différents endroits.
11. Imaginez maintenant que ça accélère, que ça prenne plus de place, que la température augmente, que le mouvement s'accélère... Qu'est-ce qui change dans votre ressenti, qu'est-ce qui change au niveau de l'image ?
12. Et vous remettez tous ces curseurs à la position où c'est le plus agréable pour vous ?

Auditif (tout en conservant l'image)

13. Quel son c'est sensé faire ou entendez-vous ? quel bruit ou quelle musique ? quelle voix ?
14. Ressentez ce que ça fait quand vous changez les paramètres du son : qu'est-ce que ça fait quand ça vient de beaucoup plus loin ? de beaucoup plus près ?

ANCERER UNE EMOTION POUR LA REVIVRE A SOUHAIT

Pour pouvoir retrouver plus rapidement une émotion que l'on apprécie au moment où elle nous serait bénéfique ou profitable, nous pouvons utiliser une ancre. L'ancrage est une technique mise en évidence par la programmation linguistique. Il s'agit d'associer à une émotion un stimulus de manière à ce que l'apparition du stimulus fasse naître l'émotion. C'est un peu le principe de l'expérience du chien de Pavlov qui salivait lorsqu'une clochette sonnait car ce stimulus était associé à la présentation de sa gamelle. Nous allons donc nous créer une ou plusieurs ancres attachées à l'émotion recherchée.

EXERCICE

Dans l'exercice suivant, nous allons créer un empilement d'ancres sur plusieurs sens : visuel, auditif, kinesthésique.

Posez-vous d'abord les questions suivantes pour trouver vos ancres, en pensant à votre émotion :

« Pour rappeler mon émotion et la revivre :

- qu'est-ce que j'aurais envie de faire (un geste)
- qu'est-ce que j'aurais envie d'entendre (une voix, un bruit, une musique),
- qu'est-ce que j'aurais envie de voir ? (une image fixe ou en mouvement)»

Pour cet exercice, on va placer l'ancrage juste avant que l'émotion n'arrive à son point culminant. On va intensifier l'émotion en passant graduellement de l'intensité la plus basse à l'intensité la plus haute, en utilisant les paramètres qui fonctionnent le mieux chez nous pour cela. Ensuite, on va laisser redescendre l'émotion en inversant les paramètres. On peut donc imaginer un mouvement sinusoïdal où nous plaçons nos ancres juste avant le sommet de la crête.

ETAPES

1. Pensez à une émotion que vous aimez bien revivre
2. La décoder en VAK + dans quelle partie du corps ? – si cela n'apparaît pas, se dire « et si c'était image/son/sensation ce serait quoi ? » et « Si j'aimais la vivre quelque part dans mon corps, ce serait où ? »
3. Faire varier chacun de ces paramètres pour voir ce qui fait grandir l'émotion : vous avez alors les paramètres qui font augmenter votre émotion
4. Trouvez, pour avoir au moins 2 ancres, au moins 2 éléments (V, A ou K) qui vont permettre de convoquer votre émotion – exemple : un geste (K)+ une image (V), ou 1 geste(K) + 1 mot que vous vous dites (A)
5. Posez votre intention de pouvoir utiliser vos 2 ancres pour convoquer votre émotion et rentrez dans un état de conscience modifié par exemple par une lévitation ou en laissant vos deux mains se rejoindre devant vous.
6. Ensuite laissez venir l'émotion à partir d'une image, d'un son, d'une sensation, utilisez tous les paramètres qui font augmenter votre émotion...
7. Juste avant que votre émotion atteigne le point culminant, utilisez vos deux ancres
8. Laissez votre émotion atteindre son point culminant et ensuite laissez-la diminuer en utilisant les mêmes paramètres mais en sens inverse
9. Répétez autant de fois que nécessaire les étapes 6, 7 et 8 jusqu'à obtenir une cohérence, un mouvement circulaire qui fait que vos ancres donnent naissance à votre émotion
10. Sortez de votre état hypnotique et testez ensuite vos ancres

CONSEILS POUR L'ANCRAGE

On peut utiliser la même ancre pour des émotions semblables ou voisines mais il vaut mieux en général créer des ancres distinctes par émotion.

On peut créer une ancre en revivant un bon moment dans l'état d'autohypnose. Mais on peut aussi ancrer un bon moment quand il arrive, quand on le vit en direct. Il est bon alors d'intensifier cette émotion avant de l'ancrer

L'effet de l'ancre est durable et peut influencer toute une journée.

DESACTIVER UNE EMOTION DONT ON NE VEUT PAS

Il est possible de désactiver une émotion qui vient en réponse à une situation et dont on voudrait se débarrasser.

Pour cela on va utiliser deux ancres : on va ancrer l'émotion que l'on souhaite remplacer et ancrer l'émotion que l'on voudrait voir apparaître à la place.

Cette technique est un peu plus complexe mais elle peut être abordée plus facilement si vous êtes déjà bien familiarisé(e) avec les ancres.

ETAPES

1. Pensez à une image qui vous évoque l'émotion dont vous ne voulez plus
2. Créez une ancre K avec l'émotion négative (exemple : serrer le majeur de la main droite contre le pouce)
3. Changement d'état : vous vous rappelez une émotion que vous aimez avoir et qui est assez forte en regard de l'émotion dont vous voulez vous débarrasser
4. Créez une ancre différente et plus forte (exemple : serrer la cuisse avec la main gauche) liée à cette émotion en l'activant à plusieurs reprises
5. Activez en même temps les deux ancres
6. Pour vous créer un moment de confusion, vous ouvrez les yeux et immédiatement ...
7. Lâchez l'ancre négative et ensuite seulement l'ancre positive
8. Recommencez les étapes suivantes jusqu'à ce que vous n'arriviez plus à recréer l'émotion que vous voulez éviter lorsque vous activez l'ancre négative
 - Fermez les yeux
 - Activez l'ancre négative
 - Activez l'ancre positive
 - Ouvrez les yeux (confusion)
 - Lâchez l'ancre négative
 - Lâchez l'ancre positive