

# L'auto hypnose

## La technique de l'auto hypnose

Il est possible de se mettre soi-même en état d'hypnose. Cela nécessite un apprentissage de quelques séances. Chacun développe ensuite sa propre méthode. Pour les uns des images, abstraites ou figuratives, pour d'autres des sons particuliers, ou une lévitation du bras, ou de grandes respirations. Chacun découvre à l'usage les procédures qui lui conviennent. Il faut pratiquer régulièrement la méthode choisie pour bien la maîtriser. Il faut prévoir 30 à 60 minutes pour les premières auto hypnoses, puis, après quelques semaines, le résultat peut être atteint en 10 à 20 minutes. Apprendre l'hypnose est un apprentissage. La technique hypnose, comme n'importe quelle technique, s'apprend par l'exercice et l'usage.

## Les indications de l'auto hypnose

Cette méthode ne peut résoudre un problème profond, mais elle peut faciliter la vie en obtenant des résultats qui peuvent devenir habituels.

L'**insomnie** peut céder à une auto hypnose bien conduite. Il faut la faire soit avant de s'endormir, si le problème est l'endormissement, soit au réveil si le problème est un réveil au cours de la nuit, suivi d'une difficulté à se rendormir.

Le **stress** avant un examen ou avant un entretien important peut être réduit significativement.

Les **douleurs chroniques** peuvent être limitées, permettant de prendre moins de calmants. A long terme, les calmants à dose forte ou moyenne peuvent avoir des effets néfastes. Réduire leur dose peut éviter une détérioration de la santé à long terme.

Les **examens et concours**. L'auto hypnose agit d'une part en rendant disponibles, pendant l'examen ou le concours, les connaissances que le sujet a eu, mais qu'il a oubliées, et d'autre part en réduisant le stress, ce qui améliore le fonctionnement mental du sujet.