



Autohypnose – Les règles d’or pour une pratique efficace



L’autohypnose est une pratique de bien-être qui permet à devenir **autonome dans la gestion du stress**. Elle favorise aussi la **clarté mentale** et la possibilité de **dialoguer avec son inconscient** pour orienter positivement ses perceptions, comportements ou émotions. Enfin l’autohypnose est un outil puissant de **développement personnel** et de renforcement de **ses propres ressources**.



1. Préparer sa séance

Au début, pratiquez dans un **endroit calme**, où vous ne serez pas dérangé.

Installez-vous **en position assise**, le dos bien appuyé, les **pieds posés au sol**, les mains détendues. L’idée n’est pas de s’endormir, mais de s’ouvrir à **une autre qualité de présence**.

Avec le temps, vous apprendrez à pratiquer **dans n’importe quel environnement**, même bruyant, car l’objectif est d’intégrer cet état dans la vie quotidienne.

Privilégiez les **audios à la voix seule**, sans musique ni sons de nature : l’autohypnose vise une **expansion de conscience**, pas un endormissement ou une simple détente.



2. Les étapes de la pratique



a. L’induction

C’est la phase d’entrée dans l’état hypnotique. Elle peut se faire de multiples manières :

- en **écoutant une voix** qui guide la détente, le relâchement des muscles et la lourdeur du corps ;
- en **fixant un point**, un tableau sur le mur, une flamme de bougie ou même sa propre main ;
- en **se focalisant sur un son**, comme un bol chantant, ou par une **odeur familière et agréable**.

Laissez donc votre attention se concentrer sur une seule chose.

Et observez comment le corps se relâche peu à peu et les perceptions changent.



b. La visualisation

Une fois détendu, laissez émerger une **image apaisante** : un lieu agréable, réel ou imaginaire, une activité plaisante. Puis, utilisez cette capacité d’imagination pour **vous représenter un objectif atteint** : vous voir parler avec aisance, voyager sereinement, ou réussir un projet.

Ajoutez les **sensations, sons, odeurs, émotions** associées à cette réussite. C’est ainsi que l’inconscient enregistre ce scénario comme une expérience possible.



c. Les autosuggestions

Toujours en visualisant les images de réussite, formulez des **phrases claires, motivantes et positives** :

« Je m'exprime avec aisance et plaisir. » - exemple pour la prise de parole en public ;

« Je prends soin de mon corps avec joie. » - pour améliorer son alimentation ;

« Chaque jour, je respire de mieux en mieux. » - pour arrêter de fumer.

Évitez les formulations du type *je dois, il faut* : remplacez-les par *je choisis, j'ai envie de, je prends plaisir à*.

Ces phrases agissent comme des **semences mentales** : plus elles sont répétées avec conviction, plus elles orientent votre inconscient vers le changement souhaité.



d. Le réveil

Avant la séance, réglez un **minuteur doux** ou intégrez en fin de votre audio un **comptage progressif avec les étapes** comme « *je reprends conscience de mon corps, je bouge les mains, les pieds, je m'étire doucement, puis j'ouvre les yeux en me sentant bien, serein et énergisé* ».

Une séance d'autohypnose se pratique plutôt le **matin ou en journée**, car cela redonne globalement de l'énergie et pourrait donc perturber le sommeil. Le soir, préférez des séances simples de détente.



3. Conseils pour progresser

- **Répétez souvent la pratique**, même quelques minutes par jour. La régularité crée la facilité.
- Notez vos **phrases clés** sur de jolies cartes ou créez vos **propres audios**.
- Avancez à votre rythme : d'abord pour vous relaxer, ensuite pour agir sur vos émotions, vos comportements, vos objectifs.
- Rappelez-vous : **la seule limite est votre imagination**.

Lorsque vous maîtriserez cette pratique, vous serez en mesure de reprogrammer vos automatismes, de renforcer vos ressources intérieures et de développer de nouvelles capacités au service d'une vie plus alignée et épanouie !



4. Précautions et responsabilité personnelle

L'autohypnose est un outil de développement personnel, et ne remplace ni un suivi thérapeutique, ni un accompagnement spécialisé. En cas de problème de santé, de difficultés émotionnelles intenses ou de stress post-traumatique, consultez un professionnel de santé avant de poursuivre la pratique.



Souvenez-vous : L'autohypnose est un art d'attention.

Il ne s'agit pas de fuir la réalité, mais d'apprendre à s'y relier autrement, avec plus de souplesse, de présence et de liberté intérieure.