



# L'autohypnose

Tout d'abord qu'est-ce que l'autohypnose?

Par Manon Rioux  
hypnothérapeute

Comme l'hypnose, l'autohypnose est un état de conscience modifié.

En bref, faire un rêve, être dans la lune où simplement en méditation sont des moments de conscience modifié. Donc l'état d'hypnose est un état naturel que nous expérimentons tous les jours, un état entre l'éveil et le sommeil, ou il n'y a rien d'artificiel ou de surnaturel.

Plus scientifiquement un état modifié de conscience provoque, un détachement vis-à-vis de ses actions. L'activité entre le cortex préfrontal dorsolatéral (réseau du contrôle exécutif, au centre) et le cortex cingulaire postérieur (réseau du mode par défaut, à droite) est réduite. Cela se traduit par une perte du sens critique et un détachement vis-à-vis de soi-même et de ses propres actions.

Ce qui en résulte d'une attention hautement focalisée

Le niveau de connexion entre l'insula (réseau en lien avec les sensations corporelles intérieures, en bas) et le cortex préfrontal dorsolatéral (réseau du contrôle exécutif, au centre) s'accroît. L'attention se porte sur les sensations internes, les émotions, les fonctions corporelles, et cet accent est favorable à la relaxation.

C'est à ce moment qu'il y a création d'une bulle intérieure.

L'activité du cortex cingulaire antérieur (qui fait le tri entre les informations perçues) diminue. Cela entraîne la perte de contact avec tout ce qui n'est pas au centre de l'attention, dont le milieu extérieur. Les émotions négatives associées à la douleur sont écartées, et en même temps, le sujet s'ouvre à la suggestion.



Vous avez certainement déjà expérimenté, par exemple conduire votre voiture et penser à autre chose et vous rendre à l'endroit voulu, mais en y repensant ne pas vraiment vous rappeler des détails du chemin, et pourtant vous n'avez pas eu d'accident, et bien c'est un moment de conscience modifié que vous avez expérimenté. L'hypnose et l'autohypnose c'est la même chose.

Comment faire pour entrer soi-même en hypnose? Fixer un point ou la flamme d'une bougie les yeux dans le flou, vous aller ressentir l'effet de tomber un peu dans la lune et c'est à ce moment que vous pouvez inclure des phrases comme je me sens de mieux en mieux et si par exemple vous êtes stressé, visualiser vous dans un endroit où vous êtes vraiment bien totalement détendu et ressentez ce sentiment de relaxation à ce moment précis. Le cerveau ne fait pas la différence entre la fiction et la réalité c'est pourquoi plus vous aller faire ce genre d'exercice plus ce sera facile de baisser vos périodes de stress par exemple. Ceci peut s'appliquer à ce que vous voulez changer ou améliorer.

Essayer! C'est agréable !