

■ Kévin Finel

# Apprivoiser le changement avec l'auto-hypnose

Une nouvelle voie  
au service de votre liberté intérieure

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1<sup>er</sup> juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée. Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du

Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



© InterEditions, 2009, 2015, 2018

InterEditions est une marque de  
Dunod Editeur, 11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff

ISBN 978-2-7296-1778-3

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

# 1

---

## VERS LE MOUVEMENT...

*Le changement, un état d'esprit,  
une réponse au flux de la vie*

*La personne capable de prendre quelque chose de banal et d'ordinaire pour l'illuminer de manière  
nouvelle a le pouvoir de terrifier.*

*Nous ne voulons pas que nos habitudes soient changées.*

*Nous nous sentons menacés par de telles tentatives.*

*« Je sais tout ce qu'il y a d'important à savoir ! » protestons-nous.*

*C'est alors que le changeur passe et renverse toutes nos vieilles idées...*

*(F. Herbert)*

Le changement est un état d'esprit :  
il se cultive.

Chacun de nos actes permet de le découvrir afin de parvenir à  
l'appriivoiser.

### LES CHANGEMENTS D'ÉTAT DE CONSCIENCE : UNE FORME D'AUTO-HYPNOSE

En nous, rien n'est stable. Notre état de conscience fluctue en permanence.

Acquérir suffisamment de contrôle sur soi pour être à même de stabiliser un état émotionnel pendant quelques secondes ou quelques minutes demande un effort de concentration considérable.

Pourtant, il est commun pour une personne plongée dans un état d'esprit particulier, d'en parler comme d'un état stable, et de

le percevoir comme étant permanent. Il s'agit d'une impression d'ensemble, subjective, et non d'une réalité.

**Si la pensée est centrée sur ce qui est stable, alors nous ne voyons que ce qui demeure.**

**Si notre pensée est centrée sur les différences, alors nous pouvons apercevoir que tout est en mouvement et que le changement est possible.**

## **Dialogue avec un thérapeute : l'instabilité permanente**

*Thérapeute :*

– Ça fait longtemps que vous ressentez cet état désagréable que vous nommez « déprime » ?

*Client :*

– Oh oui ! Dix ans maintenant que ça dure. Depuis dix ans c'est toujours comme ça.

*Thérapeute :*

– Toujours ? Vraiment ? Vous n'avez pas passé le moindre moment agréable pendant ces dix dernières années ???

*Client :*

– Et bien si... mais ça ne dure pas longtemps, et ça n'est pas courant.

*Thérapeute :*

– Je sais qu'en tant que « déprimé » vous avez tendance à voir moins difficilement le côté négatif des choses, maintenant en tant que thérapeute permettez-moi d'être un poil plus positif. Il y a donc des moments pendant lesquels vous allez bien. C'est-à-dire que votre état d'esprit et votre ressenti fluctuent, n'est-ce pas ?

*Client :*

– ... Oui il y a bien des moments où c'est pire... et pire encore...

*Thérapeute :*

– Et donc évidemment d'autres où vous vous sentez mieux, comparativement. Dans une journée ordinaire, à quels moments **oubliez-vous d'être déprimé** ?

*Client :*

– Que voulez vous dire par là ?

*Thérapeute :*

Ce que je veux dire c'est que vous pensez bien à autre chose de temps en temps, en mangeant, en faisant votre toilette, en dormant, à ces moments-là vous êtes dans d'autres formes de pensées, dans un autre état d'esprit. Les activités quotidiennes parviennent à vous distraire.

*Client :*

– Oui... Évidemment, comme tout le monde.

*Thérapeute :*

– Tout à fait. Alors à votre avis combien de temps par jour passez-vous réellement dans votre déprime ? Franchement, combien de fois par jour pouvez-vous dire « là je suis déprimé » ? Enlevez toutes les heures pendant lesquelles vous êtes occupé à autre chose, mentalement ou physiquement.

*Client :*

– Vu comme cela, il ne reste bien sûr que quelques heures...

*Thérapeute :*

– Combien précisément ?

*Client :*

– ... peut-être quatre ou cinq ?

## **Deux visions sont donc possibles**

### *Une pensée centrée sur les ressemblances*

Ici, je crée une impression de permanence.

Mon état semble stable et défini, je pense le connaître. En m'attendant à le voir durer, j'alimente cette stabilité et je lui permets de continuer à s'ancrer. Avec le temps il finit par être habituel. Dans cette vision je ne me crée aucune ouverture au changement

### *Une pensée centrée sur les différences*

Ici je suis centré sur les changements émotionnels permanents dont je fais l'objet. Je perçois que mes pensées se déploient dans de

nombreuses directions, que de nouvelles sensations se manifestent constamment.

**Chaque image que je crée intérieurement, chaque son, chaque idée, pensée, ou sensation porte son lot de changements, le tout dans une constante interaction entre le monde extérieur, enregistré par mes sens, et ma propre imagination.**

## Mise en pratique

Pour y parvenir, la seule attitude à adopter est celle qui consiste à être attentif. Prenez quelques minutes pour faire cet exercice. Il peut être effectué quel que soit le lieu, toutefois un environnement comprenant des sources d'informations sensorielles changeantes le rend plus intéressant : une rue passante, un jardin, la présence d'une musique, le visionnage d'un film...



### *Exercice 1.1 – Exercice : Être attentif*

Pendant ces quelques minutes, soyez attentif à chaque information qu'enregistrent vos sens.

Constatez par vos pensées les principales informations qui vous parviennent :

J'entends une voix, elle est douce et lente... je ressens les mouvements liés à ma respiration... telle musique m'évoque le souvenir d'un événement lointain... tel mot entendu provoque la création d'une image mentale... telle pensée me ramène dans un souvenir précis...

Il s'agit de faire un véritable commentaire de ce que vous percevez. Les pensées évitent de se laisser distraire et facilitent la concentration nécessaire à cet exercice.

Rapidement, par association d'idées, la pensée doit faire des allers-retours entre la scène présente (vous en train d'observer ce qui vous entoure), et des souvenirs ou déductions intérieurs.

Une fois ce mécanisme en place, l'exercice consiste à **être conscient de l'impact de chaque information** que nous enregistrons.

Faites en sorte de percevoir, de ressentir l'influence de ces éléments externes, et la façon dont ils créent une interaction avec vous. Chaque information agit comme une suggestion, quel que soit le récepteur sensoriel qui l'enregistre.

Cette suggestion provoque une multitude de réactions. Celles-ci sont rapides, presque instantanées. En les suivant, en les conscientisant, il est possible de saisir cette notion de changement permanent.

Au bout de quelques instants, le nombre d'informations et d'interactions devient trop important pour être véritablement conscientisé ; cela peut à la fois provoquer une sensation de confusion, de saturation, et même l'impression de ne plus vraiment être présent, d'être décalé par rapport au présent. Vous êtes alors dans un état qui se trouve à la frontière d'un état d'auto-hypnose. Aussi, au début de