

■ 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.

# SOMMAIRE

## **Introduction, page 1**

Derrière la confusion du conscient, il y a le travail de l'inconscient.

*Ce livre s'adresse à votre inconscient, à votre « cerveau droit ».*

## **Chapitre 1 : Vers le mouvement... page 5**

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

*L'auto-hypnose, c'est d'abord apprendre à observer et à connaître ses fonctionnements internes, avant d'agir avec eux et sur eux. C'est apprendre à cheminer du conscient vers l'inconscient. Tout change en permanence en nous, il est possible de sentir ce courant, de s'en imprégner pour en comprendre les enjeux.*

## **Chapitre 2 : De l'auto-hypnose inconsciente à l'auto-hypnose consciente, page 27**

Se libérer du poison des autres... entrer dans une logique d'ouverture et de libération intérieure

*Où comment l'inconscient guide et guidera toujours notre vie. Il y a une forme d'hypnose et d'auto-hypnose inconsciente, elle provient de ce qu'on a voulu nous inculquer, de l'éducation, du modèle social...*

*Ce sont des suggestions qui agissent en nous comme un moule qui restreint la liberté... une fois ce moule identifié, il peut être brisé.*

## **Chapitre 3 : Le dialogue intérieur, page 47**

Communiquer avec son inconscient, c'est pouvoir agir avec la totalité de soi

*La base pour être maître de soi ? Communiquer avec son inconscient ! C'est seulement à cette condition que l'on peut agir avec la totalité de soi. Il nous faut apprendre son langage, qui est au-delà des mots. C'est le langage de l'intention.*

## **Chapitre 4 : Le temps, cette illusion, page 65**

Du passé ressource à l'avenir confiant pour un présent toujours... présent

*L'équilibre dans la perception du temps est atteint quand le passé est une ressource et quand l'avenir est libéré de toute peur ou contrainte. Comment atteindre cet équilibre ? En agissant à partir du présent.*

## **Chapitre 5 : La confiance réelle, la voie suprême, page 85**

L'auto-hypnose fait tomber les masques et accéder à un état supérieur

*Le monde est un théâtre géant ? Oui, mais nous n'avons pas appris à incarner notre rôle, à être nous-mêmes ! L'auto-hypnose permet de faire tomber le masque, et de nous révéler ce qui existe au-delà des apparences. Il devient alors possible d'être l'acteur de sa vie, et surtout son metteur en scène.*

## **Chapitre 6 : Influence, communication et séduction, page 109**

L'hypnose est une forme de séduction : le monde nous influence... influençons-nous nous-même et influençons le monde !

*Certains sont de véritables artistes de la communication, ils savent créer les bons rapports, mettre à l'aise, séduire... sans excès mais en toute simplicité. C'est un travail personnel qui ouvre cette porte. Et une méthode, dont voici les grandes règles.*

## **Chapitre 7 : L'auto-hypnose, un art de vivre mais aussi une pratique, page 137**

Clés de perfectionnement

*Tous les exercices et suggestions contenus dans ce livre ont pour but de nous aider à apprivoiser notre inconscient, et sont, à leur manière, des dérivés d'une*

*forme d'auto-hypnose, moderne, consistant à élargir la capacité à agir sur soi. Une auto-hypnose plus formelle peut, à ce stade, décupler les possibilités explorées dans les autres chapitres.*

**Conclusion, page 149**

Boule de neige

*Tout change.*

**Annexes : Comment est née l'hypnose moderne,  
scientifique et thérapeutique, page 151**

**Bibliographie, page 161**



# Introduction

---

## DERRIÈRE LA CONFUSION DU CONSCIENT, IL Y A LE TRAVAIL DE L'INCONSCIENT

*Ce livre s'adresse à votre inconscient,  
à votre « cerveau droit »*

Ce livre s'adresse à votre « cerveau droit », son rythme est celui de votre monde intérieur : derrière la confusion du conscient il y a le travail de l'inconscient.

Il tend vers une pédagogie du changement.

Il s'adresse à tous ceux qui ont encore l'intuition que le bonheur se construit, qu'il est quelque chose de personnel et d'unique dont nous sommes, au final, responsables.

Aucune méthode ne peut prétendre nous amener vers le bonheur, et ce livre n'a pas cette prétention. Il n'existe aucune voie toute faite, aucun chemin balisé... seulement des structures, des suggestions.

En fin de compte, tout ne peut partir que d'un élan, d'un désir,

d'un rêve.

Les exercices présentés ici ne sont que des exercices, les centaines de suggestions de ce livre ne sont que des suggestions, et leur but est de vous aider à exploiter des possibilités de changement. Se laisser fasciner par ces mots serait une erreur, ils ne sont importants que dans leur capacité à vous toucher, à créer du mouvement. En vérité,

le seul objectif qu'un livre, qu'un maître ou qu'un quelconque enseignement puisse apporter, c'est une liberté accrue ; une autonomie qui peut être alors transformée en énergie, en force.

Si, en lisant ce livre, cette liberté apparaît, saisissez l'occasion :

**Refaites vos choix.**

### *DE L'ÉDUCATION : APPRENDRE À APPRENDRE*

**Combien de temps avez-vous passé à apprendre réellement à vous servir de votre propre cerveau ?**

Il y a une lacune dans l'éducation : à aucun moment nous n'avons eu un cours « d'utilisation du cerveau ».

Personne ne nous dit :

« Voilà, pour exploiter la mémoire, il faut procéder ainsi. Ensuite il y a différents types de mémoire : pour se servir de la mémoire visuelle, on peut utiliser son cerveau de telle ou telle manière, et ainsi pour la mémoire auditive... »

Nous partons du principe que l'apprentissage doit se faire de manière empirique. Parents et enseignants transmettent des connaissances, sans toujours avoir à l'esprit que la manière de faire passer ces connaissances joue un rôle déterminant.

La façon de procéder la plus courante est de donner une information à une personne et de la laisser libre quant à la façon de l'intégrer. Si l'intégration ne se fait pas, on passe par la répétition ou la décomposition de l'information.

Mais il est rare qu'une réelle méthode d'intégration mentale soit mise en place.

Suite à l'apprentissage, de nombreuses idées germent dans l'esprit d'un enfant.

S'il trouve de bonnes stratégies (soit par un travail personnel, soit, plus couramment par la modélisation de son entourage) et s'il apprend vite, il est désigné comme un être doué. Sinon, il devient un mauvais élève, un cancre ou, au mieux, quelqu'un de « moyen ».

Et ce jugement est souvent posé comme une situation définitive. L'enfant lui-même finit par se voir ainsi, et se crée une « nature ».



L'une des conséquences – peut-être la plus néfaste – est de déclencher un état de passivité et de soumission vis-à-vis de son développement mental.

Car si cette nature semble établie, l'enfant – et plus tard l'adulte qu'il deviendra – aura une perception définitive de lui-même, et prendra l'habitude de parler de lui ainsi :

- « Je suis quelqu'un de lent »
- « J'ai du mal à apprendre »
- « Je suis sujet au stress »
- « Je suis déprimé »
- ...

En énonçant une vérité... ou plutôt **en croyant énoncer une vérité.**

Si nature il y a, alors la remise en cause est difficile à envisager, mais **cette prétendue nature, n'est en fait qu'un amalgame de croyances et de superstitions.**

Dans un tel cas de figure, la capacité de changement et d'apprentissage n'est plus exploitée. Pourtant elle existe et demeure disponible, à un niveau inconscient.

Maintenant, si nous n'utilisons pas consciemment notre cerveau, d'autres se chargent de le diriger, et souvent plus dans le sens de leur propre intérêt que dans le nôtre.

**Ce qui nous manque, c'est l'enseignement de la flexibilité, du changement.**

**Notre cerveau est une formidable machine à apprendre et à transformer l'information.**

Pour lui rien n'est vrai, rien n'est faux : il agit en fonction de ce qu'il sait faire, **ou de ce que nous lui apprenons à faire.** De même qu'il est possible d'apprendre à mieux mémoriser, d'apprendre à mieux dormir ou à gérer son niveau de stress, il est possible d'apprendre à changer.

