

KEVIN FINEL

FONDATEUR DE ARCHE HYPNOSE

EXPLOREZ les Capacités DE VOTRE CERVEAU

AVEC L'AUTOHYPNOSE

DÉPASSEZ VOS
PEURS ET RETROUVEZ
CONFIANCE

DÉVELOPPEZ VOTRE
INTUITION ET
VOTRE CRÉATIVITÉ

LÂCHEZ PRISE
ET VIVEZ L'INSTANT
PRÉSENT



45
expériences
pour le
quotidien

LE DUC

Le livre indispensable pour profiter de tous les bienfaits de l'autohypnose

Vous souhaitez améliorer votre concentration ? Mieux gérer votre stress ? Jouer avec votre mémoire vous fascine ? L'autohypnose peut vous aider efficacement et en douceur à dépasser les soucis du quotidien et à déployer votre potentiel. Elle est une formidable voie pour vous comprendre et ouvre la porte à un passionnant voyage intérieur.

- **Découvrez les secrets de votre cerveau** : son fonctionnement, la façon dont vous percevez la réalité, comment vos sensations sont traitées, l'origine des émotions que vous traversez...
- **Réalisez facilement et en toute sécurité 45 expériences d'autohypnose** pour retrouver votre calme, réguler vos émotions.
- **Allez encore plus loin**, avec les meilleurs moyens de vous amuser au quotidien grâce à votre cerveau en programmant vos rêves, ou en dépassant vos blocages de façon ludique.



18 euros
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2441-8



editionsleduc.com

LEDUC 

En partenariat
avec



Photographie de couverture :
© Michel Restany

Rayon : Développement personnel

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Top Santé est une marque du groupe Reworld Media.

Édition : Cécile Chavent

Maquette et design de couverture : Élisabeth Chardin

Correction : Audrey Peuportier

Illustration de couverture : Adobe Stock

Illustrations : Ho Thanh Hung

© 2022 Éditions Leduc

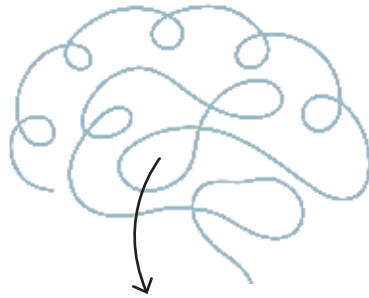
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon

75015 Paris - France

ISBN : 979-10-285-2441-8

KEVIN FINEL

**EXPLOREZ les Capacités
DE VOTRE CERVEAU
AVEC L'AUTOHYPNOSE**



**45 expériences pour mieux comprendre
et utiliser votre cerveau**

LEDUC ↗

SOMMAIRE

7	Introduction
11	Vaincre ses peurs et retrouver confiance
53	Optimiser votre potentiel
107	Lâcher prise et vivre l'instant présent
127	Affronter et dépasser les épreuves
159	Pour un quotidien au top !
207	Remplir sa mission de vie et se connecter à soi pour se réaliser pleinement
247	Mieux se connaître
279	À propos de l'auteur
280	Table des matières
285	Table des expériences

salut, moi c'est Kévin, êtes-
vous prêt pour commencer
cette aventure ?



INTRODUCTION

Nous n'avons jamais appris à nous servir de notre cerveau !

N'est-ce pas une chose étonnante ?

On demande parfois à un enfant de mémoriser ou de se concentrer, sans jamais lui donner le mode d'emploi.

On aimerait parfois changer un comportement, apaiser une émotion, ou encore accéder à notre intuition, et personne ne semble savoir comment ça fonctionne ni même s'il est possible d'y parvenir.

Ce livre a été pensé pour répondre à ces questions et à bien d'autres.

En tant que spécialiste de l'hypnose, le cerveau est mon terrain de jeu et après avoir passé des années à explorer son fonctionnement et accompagné des milliers de personnes vers des changements et des améliorations personnelles, j'ai eu envie de vous livrer une synthèse de ces connaissances : des astuces simples, amusantes et efficaces, pour améliorer de nombreux domaines de vie !

Mais attention : ce livre est avant tout une invitation à tester, à vivre des expériences ! En le lisant simplement, vous apprendrez de nombreuses choses, mais en restant à un niveau intellectuel, superficiel.

En revanche, si vous vous amusez avec chaque idée, en la vivant ou en la faisant expérimenter à vos proches, vous ouvrirez la porte à un monde particulièrement étonnant : le vôtre !

Quelques mots sur l'hypnose et l'autohypnose

L'hypnose est une discipline ancienne, et même très ancienne. On retrouve des premières traces de cette discipline en Égypte antique, bien avant que le mot « hypnose » soit inventé pour la désigner.

À cette époque déjà, et peut-être même avant, les êtres humains avaient compris qu'on pouvait influencer notre expérience de vie, nos sensations, nos perceptions.

Mais malheureusement, l'hypnose a souffert de nombreux malentendus tout au long de l'histoire, et les spectacles d'hypnose en ont donné une image négative. Dans un spectacle, on peut croire que l'hypnose consiste à prendre le contrôle d'une personne. C'est en fait exactement l'inverse : dans un état hypnotique, une personne va avoir une compréhension plus précise de ce qu'elle vit, et une plus grande capacité à agir sur elle-même. C'est pour cette raison que l'hypnose s'est développée en psychothérapie et en coaching : elle est même à l'origine de ces disciplines.

Après plus d'un siècle de recherche scientifique sur l'hypnose et des milliers de publications scientifiques – plus de 15 000 études publiées dans le seul domaine médical au moment où j'écris ces lignes –, cette discipline commence à être mieux connue et comprise. Elle fait ses débuts dans les hôpitaux (pour la douleur, par exemple), en psychothérapie (pour travailler notamment sur les traumatismes), et même dans les entreprises (pour désactiver des techniques de manipulation ou dans la gestion du stress).

Aujourd'hui, c'est particulièrement l'autohypnose qui connaît un fort développement : par son côté ludique, plus accessible que la méditation (car tout simplement plus proche de notre culture) et très efficace, elle séduit de plus en plus de monde. Elle permet

aussi d'éviter les peurs traditionnellement rattachées à l'hypnose : en autohypnose, on ne perd pas le contrôle, on apprend simplement à se guider avec son imagination ! Bon nombre des astuces de ce livre sont issues de l'autohypnose, tout en reposant sur des connaissances provenant de la psychologie sociale, de la psychologie cognitive ou encore des neurosciences.

Hypnose et autohypnose nous permettent d'utiliser différemment notre cerveau, de nous approprier des fonctionnements qui autrement se créent de façon inconsciente en nous et nous semblent inaccessibles... Ce sont des outils parfaits pour apprendre à connaître nos fonctionnements cérébraux !

De vraies expériences pour s'amuser

À chaque fois que vous allez vivre l'une de ces expériences, vous allez l'intégrer, comme un outil auquel vous aurez accès par la suite. Vous bénéficierez ainsi de nouvelles capacités à utiliser au quotidien !

Vous allez maintenant pouvoir rencontrer le plus grand magicien du monde : votre cerveau.

ÊTES-VOUS PRÊT À COMMENCER ?

VAINCRE
SES PEURS
ET RETROUVER
CONFIANCE

1. Évacuer un sentiment négatif

Avez-vous parfois l'impression que des sentiments négatifs vous submergent ?

Que vous êtes comme alourdi par du stress, des tensions ? Que vous avez du mal à vous détendre comme si de vieilles émotions tournaient en boucle dans votre esprit, dans votre imagination ?

Le problème est que nous n'avons pas appris dans notre éducation comment fonctionnent les émotions, les sentiments. Nous n'avons pas appris à vivre les belles émotions et à évacuer celles qui nous encombrent.



Une émotion est un processus naturel et positif, dans le sens où chaque émotion a son utilité. La peur, par exemple, est présente pour nous aider à fuir un potentiel danger, la colère peut nous aider à nous défendre en cas d'agression et la tristesse facilite la prise de conscience. Eh oui : même les émotions que nous n'aimons pas traverser et que nous considérons comme « négatives » ont un but !

Une émotion dure très peu de temps : entre quelques secondes et quelques minutes, au maximum. Elle se décompose en trois phases :

- **La phase de charge** : cette phase survient quand notre cerveau perçoit un élément extérieur et qu'il souhaite y réagir. Par exemple, si je traverse la route et qu'une voiture fonce vers moi, mon cerveau reçoit l'information, l'interprète comme un danger et génère de la peur.
- **La phase de tension** : il s'agit de la réaction à la situation. Toutes les émotions nous mettent en mouvement, c'est même l'origine du mot (*movere* en latin, signifie « mouvement »). Ce mouvement peut prendre la forme d'un rire, d'une tension musculaire... ou, dans le cas de cette voiture qui me fonce dessus, d'un bond sur le côté pour éviter sa trajectoire.
- **La phase de décharge** : après un pic émotionnel, on peut trembler, se mettre en colère, pleurer, rire... Cette phase a pour but de nous aider à évacuer l'émotion. Car oui, une émotion n'est pas censée rester dans notre corps : logiquement, elle doit disparaître rapidement.

Quand l'émotion devient un sentiment...

Quand nous ressentons quelque chose de durable, c'est qu'une émotion, non évacuée, s'est transformée en sentiment. Et c'est même là qu'est la différence entre une émotion et un sentiment.

Une émotion a avant tout pour but de nous faire réagir, elle se crée en réaction à ce qui provient de l'extérieur et devrait refluer rapidement.

Un sentiment n'a pas besoin d'un déclencheur extérieur pour exister : ce sont généralement nos souvenirs ou notre imagination qui le génèrent.

Quand cette voiture me fonce dessus et que je l'évite, il se peut ensuite que je me mette en colère afin d'évacuer l'**émotion**. Mais si je n'évacue pas l'émotion, elle va stagner. Et par la suite, quand je traverserai la route au même endroit, il est probable que je ressente un **sentiment** d'insécurité ou du stress : mon corps aura conservé la trace du vécu.

Le problème est qu'il n'est pas toujours facile d'évacuer une émotion sur le coup. Dans notre société, se mettre en colère, pleurer ou crier n'est pas bien vu. Il y a une autocensure, un contrôle qui peut retenir la phase de décharge et l'empêcher d'avoir lieu. Il se peut aussi qu'il n'y ait pas d'occasion de mettre des mots sur le vécu ou de le partager, ce qui ne favorise pas la décharge émotionnelle. Le cycle de l'émotion ne peut alors se terminer...

Vous l'avez compris, de nombreux sentiments proviennent d'émotions non évacuées. Il nous faudrait donc une méthode pour décharger, même après coup, ce qui stagne dans notre corps.

Évacuer une ancienne émotion

1 Prendre conscience d'un sentiment

Choisissez un sentiment qui vous encombre en ce moment. Commencez par quelque chose de simple, mais de récurrent. Ça peut être, par exemple, quelque chose qui vous gêne, vous irrite, vous stresse ou vous rend sensible...

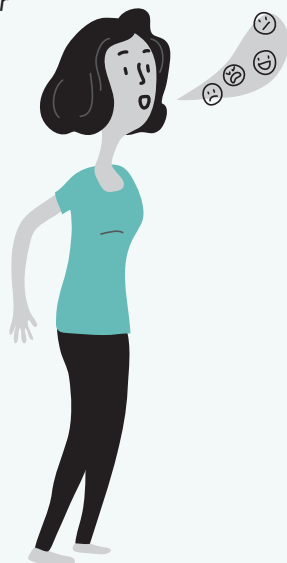
2 Se souvenir de l'origine de l'émotion

Tentez de remonter le temps, de suivre la piste de cette émotion. Demandez-vous d'où elle vient. À quel moment votre corps l'a-t-il ressentie ?

Parfois, on revient vers des souvenirs très anciens et parfois on reste assez proche du présent. Laissez-vous surprendre par votre mémoire, par vos souvenirs... jusqu'à arriver là où cette émotion est née.

3 Rejouer la décharge

Pour cette étape, vous allez vous aider de votre respiration. Inspirez fort, très fort et, sur l'expiration, imaginez que vous expulsez l'émotion. Vous allez rapidement constater que la respiration est particulièrement efficace pour évacuer une émotion ! Répétez cette séquence plusieurs fois, et sentez qu'à chaque expiration vous évacuez, vous vous allégez d'un poids. Continuez jusqu'à retrouver un état de sérénité. Il se peut que vous ayez



envie de bouger pendant cette phase : écoutez votre corps à ce sujet. Il est possible que des émotions vous traversent pendant cette étape, comme si vous vous libériez progressivement d'anciens ressentis.

En général, après cette expérience, on se sent léger, et même très léger. Vous aurez sans doute l'impression de mieux respirer, d'avoir plus d'énergie...

Êtes-vous prêt
à l'expérimenter ?



2. surmonter une émotion

Vivez-vous parfois des émotions qui vous submergent ? Qui vous font perdre vos moyens ou vous vident de votre énergie ?

Quand nous vivons une émotion forte et désagréable, il y a souvent cette sensation frustrante de ne rien pouvoir y faire. On peut tenter de la diminuer par la volonté, mais c'est rarement efficace. Il est même courant d'obtenir un effet inverse : en se concentrant sur le ressenti, il arrive qu'il grandisse encore et que la situation empire !

Il est temps d'apprendre à évacuer les émotions qui vous polluent.

Le saviez-vous ?



L'émotion est un processus inconscient. Dans le chapitre précédent, on a vu qu'elle avait une fonction, une utilité, et qu'elle était censée nous faire réagir. Cependant, il arrive qu'une émotion ne soit pas du tout adaptée à notre vécu ! Notre part inconsciente les génère par automatisme, mais ces réactions ne sont pas toujours adaptées à notre vie moderne. Vous voulez un exemple ?

Une étudiante passe un examen. L'enjeu est important pour elle et elle souhaite vraiment le réussir. Mais plus elle y pense et plus elle se met la pression, ce qui génère de la peur : celle de ne pas

y parvenir, de ne pas être à la hauteur. Au moment où l'examen commence, cette personne perd ses moyens. Elle n'arrive plus à organiser ses idées, elle a du mal à réfléchir, son corps est tendu, elle tremble, son visage devient livide...

Savez-vous pourquoi les personnes sont toutes blanches quand elles ont peur ? Le sang descend dans les jambes, pour nous préparer à courir, à fuir... Le cerveau tente de bien faire : une des réactions instinctives vis-à-vis de la peur est la fuite, afin de retrouver un espace de sécurité.

Bien entendu, cette étudiante va tenter de se raisonner, de reprendre le contrôle par la volonté, mais ça ne fonctionnera sans doute pas réellement. Dans un cas comme celui-ci, le cerveau émotionnel prend généralement le dessus : l'instinct est plus fort que la raison.

Tenter de contrôler cette émotion ne produira aucun résultat si ce n'est de la frustration et de l'agacement.

Dans cet exemple et dans plein de moments de vie, notre cerveau tente de bien faire, mais sa réaction n'est plus adaptée à notre vie moderne. C'est à nous de le rééduquer.

Apprendre à mettre une émotion à distance

Voici une méthode très simple, en 5 étapes, pour surmonter une émotion en lui faisant prendre de la distance.

1 Localiser l'émotion

Une émotion a souvent un emplacement. Quand on dit « avoir le ventre noué » ou « la poitrine compressée », nous sentons qu'il y a comme un point central pour cette émotion. Le plus souvent nos émotions sont centrées au niveau de notre buste, du cou ou encore de la tête.

2 Visualiser l'émotion

Imaginez l'émotion, et demandez-vous, spontanément : De quelle couleur est-elle ? Quelle est sa taille ? Sa forme ? En la visualisant, vous vous l'appropriiez. Elle était avant tout inconsciente, mais maintenant que vous l'avez localisée et que vous la regardez, elle devient aussi un objet conscient, c'est une première étape pour pouvoir agir sur elle !

3 Bouger l'émotion

Imaginez maintenant que vous saisissez mentalement votre émotion et que vous la mettez devant vous, en dehors de votre corps. L'idée peut sembler étrange, mais souvenez-vous qu'une émotion est une hallucination. Même quand on a la gorge nouée, il n'y a rien dans notre gorge ! Il s'agit d'un signal, et il vous est possible de le déplacer. Et vous allez res-

sentir immédiatement quelque chose : dès que l'émotion est en dehors de votre corps, vous la sentirez beaucoup moins, elle sera diffuse, atténuée.

4 Éloigner l'émotion

Maintenant que l'émotion est devant vous, continuez à la visualiser, et imaginez que vous l'éloignez de vous. Plus elle sera éloignée, plus elle sera légère, jusqu'à disparaître.

5 Remplir l'espace

Maintenant, à l'endroit où il y avait l'émotion au début, vous allez donner vie à quelque chose que vous aimez. Ça peut être n'importe quoi, pourvu que ça soit positif pour vous : un objet, un visage, une musique, une odeur... Vous comblez ainsi le vide créé en évacuant l'émotion : elle n'aura plus de place pour revenir !

Entraînez-vous au début sur de petites émotions désagréables, comme quand vous pensez à quelque chose qui vous stresse ou qui vous agace. Avec un peu d'entraînement, ces 5 étapes ne prennent pas plus d'1 minute !

Repensez maintenant à cette étudiante stressée. Imaginez-la mettre à distance la boule de stress qu'elle ressentait et mettre à la place l'image d'une personne qu'elle aime. En quelques instants, elle reprend confiance et retrouve le sourire.

sa mémoire et sa concentration sont à nouveau disponibles, et elle est prête à donner le meilleur d'elle-même !



3. FRANCHIR LA PEUR DE L'ÉCHEC

Faites-vous partie des personnes qui ont la boule au ventre à l'idée d'échouer ? Qui avancent en voulant à tout prix que tout se passe bien, que tout réussisse... au risque de s'imposer une immense et intenable pression ?

Vous aimeriez que tout marche du premier coup ? La remise en cause générée par un éventuel échec vous angoisse ?

Il y a une croyance terrible, partagée par de nombreuses personnes. Cette idée c'est qu'il faut avoir confiance en soi pour avancer et réussir. Imaginez qu'il soit possible d'inverser cette idée : et si c'était grâce aux difficultés et aux échecs que l'estime de soi et la confiance pouvaient se créer de façon solide et durable ?

Le saviez-vous ?



Échouer est normal. Échouer est une étape indispensable pour apprendre.

Consciemment, nous ne percevons que la partie frustrante de l'échec : vous tentez d'atteindre un but, un but élevé et attirant. Seulement, quand vous commencez à avancer vers ce but, il y a parfois un énorme décalage entre le résultat que vous espériez atteindre et ce à quoi vous confronte le réel.

Ce décalage est l'une des principales origines des problématiques d'estime de soi.

L'estime de soi correspond à la vision qu'une personne a d'elle-même, de sa valeur. Et cette estime a une grande influence dans notre existence ! Quand une personne a une bonne estime d'elle-même, elle se sent motivée, passe à l'action facilement et développe une bonne autoévaluation.

Quand l'estime est faible, les émotions sont instables, l'échec est difficile à vivre et à digérer. L'autoévaluation, quant à elle, est délicate : il est facile de se surévaluer pour se donner une confiance artificielle ou de se sous-évaluer. Il est même courant d'observer des personnes en manque d'estime qui effectuent des allers-retours épuisants entre ces deux extrêmes.

William James, un des fondateurs de la psychologie aux États-Unis, fut l'un des premiers à théoriser la notion d'estime de soi. Voici ce qu'il en disait : « Nous prenons pour mesure de notre valeur le rapport qu'il y a entre les résultats que nous obtenons et ceux que nous pensons obtenir. »

Vous comprenez maintenant le rapport entre l'acceptation de l'échec et l'estime de soi !

Face à l'échec, il existe deux principales réactions :

- Dans certains cas, la frustration crée du découragement. On se sent nul, on se déprécie. La réaction la plus commune est alors de prendre de la distance, et parfois d'abandonner. C'est là que l'estime de soi descend en chute libre !
- Dans d'autres cas, cette frustration devient un véritable moteur : elle donne envie de s'améliorer, de s'entraîner, de se dépasser. Les progrès deviendront alors source de satisfaction et de plaisir. C'est un cercle vertueux qui commence et qui peut même finir par donner naissance à des émotions extrêmement positives et à une estime solide.

Comment passer de l'un à l'autre ? L'idée est simple : en remplaçant le besoin de réussir par le plaisir d'apprendre ! Bien entendu, cette façon de fonctionner se construit en bonne partie dans notre éducation. Imaginez un enfant qui grandit avec des parents et des enseignants qui respectent ces quatre notions :

- Ne pas pousser à la réussite, mais encourager à la prise d'expérience et à l'apprentissage.
- Ne pas faire dépendre la reconnaissance ou la récompense de la réussite, mais de la façon de gérer l'expérience.
- Éduquer la frustration : proposer des expériences progressives tout en permettant à l'enfant de comprendre ce qu'est la frustration et la façon dont il en tire de l'expérience.

- Associer l'apprentissage à du jeu : quand on joue, on apprend, mais sans chercher un résultat. Le jeu connecte au présent et à l'expérience.

Cet enfant développerait une estime de lui solide, grandirait en se réjouissant de chaque expérience, serait positivement motivé par l'adversité tout en étant capable de s'adapter continuellement. Si vous n'avez pas eu ce type d'éducation, rassurez-vous : il reste l'auto-hypnose ! Nous pouvons modifier nos habitudes, même quand elles sont anciennes. Notre cerveau peut se libérer de ses anciens systèmes d'apprentissage et en découvrir d'autres, avant de les intégrer.

Quand l'échec est à l'origine de la réussite

Il y a un véritable recadrage à effectuer pour parvenir à considérer que l'échec est la première étape de la réussite. Il existe tellement de croyances à propos des personnes qui réalisent de grandes choses dans leur existence : il est commun de se représenter qu'elles ont eu de la chance ou bien qu'elles étaient douées et que c'était facile pour elles. Et bien sûr, on peut imaginer que tout s'est bien passé sur leur chemin de vie... ce qui est généralement faux.

On s'aperçoit, en regardant de près la vie des personnages les plus admirés pour leurs réalisations, que leur caractéristique est à l'inverse de tout ce que l'on peut imaginer couramment : ce qui les distingue est d'avoir plus échoué que la moyenne ! Et devant l'échec, ils ont simplement souri et appris.

Vous voulez quelques exemples pour vous aider à adopter ce point de vue ?

Notre histoire en est remplie ! Prenons le cas d'Abraham Lincoln, ancien président des États-Unis, à qui on attribue cette maxime : « L'échec n'est qu'un chemin pour la réussite. » Après deux faillites et avoir été battu dans huit différentes élections, il finit par être élu au sommet de l'État.

J'aurais pu aussi vous citer Thomas Edison qui a tenté plus de 1 000 fois de créer une ampoule électrique avant d'y parvenir. À une époque où tout le monde pensait cette idée irréaliste, il n'était soutenu que par sa persévérance. Son but, à chaque nouvelle tentative, n'était pas d'y parvenir, mais juste d'apprendre, encore et encore. Il a apporté l'ampoule électrique au monde.

Un exemple plus universel ? Tout bébé humain qui apprend à marcher est un maître de persévérance. Nous avons oublié les nombreux échecs essuyés tout au long de cet apprentissage : un bébé tombe en moyenne 2 000 fois avant de savoir marcher ! Le corps se sert de chaque chute pour apprendre, fortifier, mieux anticiper, améliorer l'équilibre...

Un dernier exemple pour comprendre combien le passage par l'échec est, pour se construire, plus important que la réussite immédiate. Il s'agit de la théorie des dix mille heures développée par Malcolm Gladwell. Cette théorie, qui s'appuie sur de nombreuses observations, annonce que tout le monde peut atteindre un niveau très élevé dans une discipline, quelle que soit cette discipline, s'il y consacre au moins dix mille heures de travail.

Cette théorie a été attaquée par la suite : au fond, elle est un peu caricaturale et ce chiffre de dix mille heures, s'il est facile à retenir, reste approximatif et dépend en partie de la discipline.