

HYPNOSE ET CONFIANCE EN SOI

Pierric OUDART et Gérard VASSELLE

Le mot confiance signifie littéralement, « avec la foi ». Le manque de confiance est donc un sentiment de manque de foi en soi. La confiance ne s'appuie sur aucune preuve et n'a pas besoin d'être vérifiée ou testée. Elle est ou n'est pas et il ne sert à rien de chercher à le quantifier.

Il s'agit d'un état que chacun connaît. Dans des domaines différents (travail, sport, cuisine, famille, ...), tout le monde a expérimenté ou expérimente régulièrement cet état.

Les causes de manque de confiance sont multiples, mais on peut citer comme les plus représentatives : le doute sur ses capacités, la peur de l'échec, le regard des autres, l'image de soi.

Dans tous les cas, le facteur commun est une « peur » irraisonnée de ne pas savoir être ou savoir faire.

Avoir confiance en soi revient donc essentiellement à *apprendre à gérer les émotions* attachées à la peur afin de recréer la confiance.

Obtenir ce résultat passe par la mise en place de nouveaux comportements découlant d'une perception de plus en plus fine de soi. C'est en effet à travers la perception précise d'un phénomène qu'il devient possible de le changer. L'hypnose est à cet

effet un outil puissant, car elle s'attache plus au comment qu'au pourquoi, et par son travail à un niveau inconscient, va faciliter le changement.

Voilà quatre étapes pour retrouver la confiance en soi par l'utilisation de l'hypnose.

• ***Dissocier le résultat de l'acteur :***

Les gens confondent fréquemment qui ils sont et le résultat de leurs actions. Trop souvent, ce fonctionnement conduit à un schéma du type : « si le résultat est mauvais », c'est que « je suis mauvais ».

L'hypnose favorise la mise en place d'un processus de dissociation préalable à l'action, pour s'approprier uniquement ce qui a été efficace.

Cette méthode permet de couper l'émotion négative liée à un résultat.

• ***Se situer dans le temps :***

Le souvenir d'une expérience passée et l'anticipation d'un résultat futur, ont un impact sur la confiance. Etre capable d'occulter les souvenirs désagréables et se concentrer sur des éléments positifs favorise l'atteinte des objectifs fixés.

Or les souvenirs qui interviennent le plus souvent dans notre quotidien, sont des situations qui nous sont défavorables (échecs,

mauvais résultats...) et qui contribuent à l'amplification de la peur.

Avec l'hypnose, on va se concentrer sur ce que l'on fait ici et maintenant, pour favoriser la réalisation de la tâche dans de bonnes conditions.

• ***Apprendre à utiliser sa mémoire :***

La mémoire est un réservoir d'apprentissages. Elle stocke tous nos souvenirs, bons ou mauvais.

Si l'on pense au simple fait de marcher, cette action est devenue banale. Et pourtant, le bébé qui apprend à marcher, pas à pas, fait preuve d'un courage et d'une confiance infinie pour recommencer et recommencer jusqu'à trouver l'équilibre avant de marcher puis... courir.

Il est important de comprendre que tout le monde a appris et sait faire des choses qui paraissent aujourd'hui banales et qui pourtant sont la somme d'éléments complexes. Ces processus sont simplement automatisés et devenus inconscients.

En travaillant sur la mémoire, l'hypnose apprend à se rappeler de souvenirs dynamisants pour permettre de retrouver un état de confiance, y accéder quand c'est nécessaire, et être plus efficace. Elle permet également d'atténuer ou de se débarrasser des souvenirs handicapants.

Ces procédés conduisent à plus de liberté, favorisent l'action et la confiance.

• ***Se connaître***

La connaissance se décompose en deux parties distinctes qui sont la perception d'un phénomène d'un côté et sa compréhension de l'autre.

La perception est facilement accessible puisqu'elle s'attache à un constat immédiat d'une situation ou d'un événement.

La compréhension demande une attention différente. Il s'agit de prendre suffisamment de recul pour obtenir une vision globale ou synthétique des choses.

Il s'agit de découvrir une nouvelle façon de percevoir le monde en passant du mode « je vois le monde » à, je « me vois agir dans le monde ». Avec cette conscience particulière, il devient alors possible d'agir directement sur un comportement et le changer

L'hypnose est un outil idéal pour réaliser ce travail d'apprentissage et ces changements qui se développent et se renforceront chaque jour, à chaque pas.

SITES RECOMMANDES

www.dstress.fr

www.acthe.com

www.paris-hypnose.com