

TECHNIQUES SECRÈTES DE L'HYPNOSE



Pr Kurt Tepperwein

**AUTO-
HYPNOSE** 

Traduction L. Bescicourt

Méthode complète publiée par le Centre d'Étude des Techniques de l'Hypnose

TECHNIQUES SECRÈTES DE L'HYPNOSE

Pr Kurt Tepperwein

VOLUME IV

AUTO-HYPNOSE

Traduction L. Bescicourt

Méthode complète
publiée par le Centre d'Étude des Techniques de l'Hypnose
département des E.C.H.G., 27760 La Ferrière-sur-Risle (France)

SOMMAIRE

L'AUTO-HYPNOSE.....	P.9
ARRETER DE FUMER A L'AIDE DE L'AUTO-HYPNOSE.....	P.16
MAIGRIR SOUS AUTO-HYPNOSE.....	P.22
COMMENT SE DEBARRASSER DE L'INSOMNIE PAR AUTO-HYPNOSE.....	P.25
COMMENT STIMULER LE TRAVAIL SCOLAIRE.....	P.28
COMMENT VOUS LIBERER DE LA PEUR ET DE LA DEPRESSION....	P.33
COMMENT SE LIBERER DE L'ALCOOLISME PAR L'AUTO-HYPNOSE.....	P.37
COMMENT DESINTOXIQUER LES DROGUES.....	P.42
COMMENT ACCOUCHER SANS DOULEUR.....	P.46
COMMENT ELIMINER LA PEUR DU DENTISTE ?.....	P.50
COMMENT VOUS LIBERER DE VOS MAUX DE TETE.....	P.53
COMMENT LUTTER CONTRE LA CONSTIPATION ?.....	P.58
COMMENT RAJEUNIR ET EMBELLIR.....	P.60
COMMENT REUSSIR SA VIE SENTIMENTALE.....	P.67
COMMENT SE LIBERER DU STRESS PAR L'AUTO-HYPNOSE ?.....	P.70
COMMENT STIMULER LES PERFORMANCES SPORTIVES ?.....	P.74
COMMENT STIMULER VOTRE INTELLIGENCE ET VOTRE INSPIRATION ?	P.81
RESUME.....	P.84
DANS QUELS CAS L'HYPNOSE N'EST-ELLE PAS CONSEILLEE ?...	P.98
CONCLUSION.....	P.99
TABLE DES MATIERES.....	P.106

PRÉFACE DE L'ÉDITEUR

Ce dernier volume des "Techniques secrètes de l'hypnose" est sans doute celui qui vous apportera le plus sur le plan personnel : par l'auto-hypnose, vous pourrez vous débarrasser de l'insomnie et du stress, vous saurez comment rajeunir et embellir - ne riez pas : c'est aussi important pour votre épanouissement personnel -, vous stimulerez vos performances sportives..et vous améliorerez votre vie sentimentale et sexuelle.

Au travers de tous ces exemples, vous vous pénétrerez de la marche à suivre, vous comprendrez peu à peu comment établir des suggestions positives qui marchent. Ne restez pas au niveau de la "formule magique". Certes, cette mé-

thode, telle un vieux grimoire de magie, est remplie de formules qui vous permettront de créer des phénomènes ahurissants ; cependant, l'objectif est que vous deveniez peu à peu capable d'établir *vous-même* ces suggestions, de les enrichir, de les compléter, de les transposer sur tout nouveau cas qui se présente à vous.

Vous le verrez, une vingtaine de ces formules judicieusement choisies, enregistrées sur cassette ont souvent *transformé totalement la vie d'hommes et de femmes* qui avaient besoin d'aide. Que serait-il advenu d'eux s'ils n'avaient pas rencontré un hypnothérapeute ? Leur vie se serait sans doute trouvée gâchée à tout jamais.

Le Pr. Kurt Tepperwein cite relativement peu d'exemples dans le domaine de la santé...il souhaite sans doute éviter tout problème avec l'ordre des médecins. Cependant, si vous lisez entre les lignes, vous percevrez l'outil extraordinaire que peut représenter l'auto-hypnose pour guérir toute maladie psychosomatique : si l'on peut guérir une migraine rebelle depuis des années, développer un sein, puis l'autre, chez une jeune femme plate, à l'aide de simples suggestions, imaginez les prouesses que l'on peut réaliser sur l'asthme, le rhume des foins, l'ulcère gastrique, et - pourquoi pas ?- des maladies plus graves!

Vous pourrez apporter une aide considérable à ceux qui souffrent, grâce aux techniques de l'hypnose.

Bien sûr, si vous n'êtes pas médecin, ce domaine vous sera interdit. Cependant vous pourrez soutenir le moral de malades qui sont suivis par leur médecin et leur redonner le sourire. Et lorsque le moral va, on peut s'attendre à des guérisons spectaculaires...

Qu'est ce que l'argent, la conquête de biens matériels au regard de la santé et du bonheur ? - rien. Bien souvent nous serions prêt à sacrifier notre fortune, notre situation pour conquérir un être aimé ou retrouver notre santé.

Par l'auto-hypnose, vous questionnerez et dirigerez le grand Maître de votre vie affective, de votre réussite et de votre santé : votre subconscient.

VOUS AVEZ MAINENANT ENTRE LES MAINS UNE DES CLEFS DE
LA SANTE ET DU BONHEUR :
L'AUTO-HYPNOSE.

Qui plus est, les ouvrages de N. Hill et de Murphy nous le montrent , l'auto-hypnose est aussi une des clef

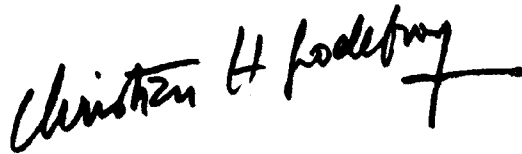
de la richesse et de l'abondance.

Travaillez bien ce volume. Entraînez-vous à dire ces textes. Faites-en profiter votre entourage, votre famille, vos amis. Engagez-les à les utiliser *régulièrement*.
(Faites-en de même).

Le résumé et la biographie qui figurent à la fin de ce volume mettront vos idées en place et vous permettront de vous perfectionner dans cette science nouvelle dans laquelle je vous souhaite de passer maître : l'hypnotisme. Vous en avez maintenant les moyens - votre succès ne dépend plus que de vous.

Avec tous mes vœux de Santé, de Bonheur et de Réussite,... grâce à l'auto-hypnose.

Hypnotiquement vôtre,

A handwritten signature in black ink, reading "Christian H. Godefroy". The signature is written in a cursive, flowing style with a long horizontal stroke at the end.

Christian H. Godefroy,
éditeur.

L'AUTO-HYPNOSE

Un moyen de vous venir en aide.

Comment les problèmes créent les maladies.

Un mauvais comportement psychique crée des perturbations physiques. En voici le processus : des problèmes irrésolus s'incrument en votre subconscient. Il en résulte des troubles, puis la maladie.

Je n'exagère pas si je me permets d'affirmer :

- Les problèmes créent la maladie. Les maladies cardiaques, les névralgies stomacales, celles de la tête et du dos, les contractions musculaires, l'insomnie malgré la fatigue, le sentiment d'être à bout, sont des symptômes exposés quotidiennement au médecin. Les résultats des analyses en laboratoire étant rassurants, le praticien en

conclura :

- " Vos organes sont en bonne santé. Vos malaises sont dûs à des perturbations d'ordre fonctionnel".

En voici les causes : de mauvaises habitudes, les exigences professionnelles, le stress et la nervosité. Ceux-ci sont amplifiés par un manque d'exercice, des difficultés refoulées et irrésolues, qui se transposeront sur les organes faibles. La maladie se déclare, crée de nouveaux problèmes...Le cercle vicieux est établi.

Le médecin se sentira dépassé dans sa tâche et vous dira : -"Je vais vous prescrire quelque chose qui vous soulagera".

Mais il sait pertinemment que ce remède éliminera *les symptômes* et non *la cause*.

Comment se venir en aide par l'esprit ?

Dans un tel cas, une seule solution s'impose : la guérison par l'esprit. Voici un moyen très efficace : le training autogène, méthode de " l'autorelaxation" par la concentration, proposée par J.H. Schutz.

Voici un autre procédé : les méthodes de l'auto-hypnose de L.M. Le Cron, exposées dans son livre : " L'auto-hypnose". (On peut se procurer ce livre auprès des éditions Godefroy). (N.D.E.).

Nous savons : toute pensée, motivée par un sentiment, tend à se réaliser. Toutefois, tout ce que nous nous représentons en pensée ne devient pas forcément une réalité. Certaines conditions indispensables comme le souhait et sa motivation lui donnent une force créative énorme. Je vais vous citer un exemple tiré du livre de A.J. Efremor - "Auf Messers Schneide".

Se réchauffer par la suggestion.

- Un vent glacial pénétrait Dayaram comme une lame de couteau...Soudain, il s'arrêta, stupéfait...Sur une avancée rocailleuse de la terre, se tenaient quatre hommes nus. Eclaboussés par les vagues, recouverts de neige, ils restaient là, immobiles. On aurait cru voir des statues taillées dans une pierre jaune. Mais leur haleine, emportée par le vent, prouvait qu'ils étaient vivants. L'un d'eux se baissa, trempa un bout de tissu dans l'eau, puis il en couvrit son dos exposé au vent glacial...

Dayaram se souvint d'avoir contemplé des photographies de lamas nus, debout dans les amas de neige du mont Kaïlas. Selon une théorie du mysticisme tibétain, de tels êtres puisent en leur essence-même, une énergie nommée "Tumo". Celle-ci répand sa chaleur dans tout le corps par d'innombrables voies. Des novices, choisis avec soin, se préparent, par étapes successives, à de tels exercices. Recouverts de légers vêtements de coton, ils commencent par respirer dans le froid. Peu à peu ils se dénuderont.

Des exercices spéciaux leur confèrent le titre de "Respa". Les candidats s'assoient à terre sur les berges d'un fleuve ou d'un lac. Ils trempent des bouts de tissu dans l'eau, puis, ils s'en enveloppent. La température de leur corps doit les sécher. Jadis, un Respa était tenu de sécher trois bouts de tissu. Il est capable de résister au froid glacial, douze à vingt-quatre heures.

La chaleur des vêtements est remplacée par un feu suggestif. Certains ascètes, vêtus d'un léger pagne de coton, passent l'hiver dans des cavernes situées dans les montagnes enneigées.

Sous auto-hypnose, le respa se donne des suggestions qui produisent une impression de feu intérieur, ou ils se représentent une vallée brûlée par le soleil.

Une énorme puissance.

L'exemple suivant vous démontrera le pouvoir incommensurable de l'auto-hypnose. Sven Hedins, voyageait à travers le Tibet. Un de ses collègues se disputa avec un Tibétain érémitique. Ce dernier lui prédit :

- " L'année prochaine en ce même jour, vous mourrez".

Le docteur H., convaincu des dons extraordinaires des Tibétains, crut en cette prophétie.

Un an après, peu avant le jour dit, il revint à Berlin. Malade, il se remit aux soins des médecins consternés. Tout traitement s'avérait inefficace. Il fut hospitalisé. Mais il dépérissait de jour en jour. On mentionna la prophétie au médecin en chef. Immédiatement, celui-ci imputa le mal à une auto-hypnose destructrice.

Il mit le malade quatre jours sous hypnose. Deux jours après le jour fatal, il réveilla le patient en lui

assurant : -"Rien ne s'est passé. Vous êtes toujours vivant". Ainsi la suggestion fut-elle levée et le malade guérit rapidement.

Sous auto-hypnose, vous pouvez disposer du pouvoir de la suggestion sous une forme positive. C'est le seul moyen de réaliser tous vos souhaits. Maintenant, je vais vous exposer deux procédés infaillibles.

Comment déclencher l'auto-hypnose par hétéro-hypnose ?

Beaucoup de gens désirent faire usage du pouvoir de l'auto-hypnose. Mais ils ne persévèrent pas dans l'exercice. Aussi, n'obtiennent-ils aucun résultat. Dans ce cas, il faut recourir à l'hétérohypnose. L'hypnotiseur établira un rapport par lequel il transfère l'ordre souhaité sur lui-même. Avec l'hypnotisé, il conviendra d'un mot qui déclenchera l'hypnose profonde. Puis, il lui suggérera :

- "Vous exécuterez tout ordre que vous formulerez en pensée sous auto-hypnose, comme s'il vous venait de moi-même".

Une seule hétérohypnose est requise. Elle permet de passer immédiatement à l'auto-hypnose.

La technique de l'imagination.

Cette méthode, peu connue, mais très efficace, mérite d'être mentionnée dans ce chapitre.

J'affirme encore une fois :

L'hétérohypnose et l'auto-hypnose ne requièrent pas de facultés extraordinaires. La conviction de pouvoir obtenir d'excellents effets sous hypnose profonde, est erronée. L'hypnose légère suffit. La technique de l'imagination, vous permet d'approfondir cette dernière. Votre oeil psychique vous voit sombrer de plus en plus profondément en état hypnotique. Imaginez : vous faites plusieurs tests de contrôle comme : essayez d'ouvrir les yeux, de soulever un bras, sans y parvenir. Comme votre subconscient ne distingue pas la fiction de la réalité, il enregistrera les images mentales de tel ou tel comportement. Ces derniers prendront une forme concrète.

Comment tester l'auto-hypnose ?

Avant de vous parler de l'utilité de l'auto-hypnose, je vais vous expliquer un test simple à effectuer. C'est le "test de l'anesthésie". Il vous donnera une idée précise et concrète du degré d'efficacité de votre suggestion.

Par exemple : vous vous dites :

- *"Toute sensation de douleur disparaît de mon bras gauche".*

Répétez plusieurs fois cette suggestion. Ensuite, vous pincez énergiquement votre bras pour déterminer dans quelle mesure il est libéré de sa douleur.

ARRÊTER DE FUMER À L'AIDE DE L'AUTO-HYPNOSE

Un fumeur sur deux désire arrêter de fumer. Souvent, il a déjà essayé, en vain. Certains ont résisté quelques mois, puis il ont récidivé.

Comment pouvoir résister ?

C'était le cas de Monsieur Wagner. Cet homme avait réussi dans la vie. Ses idées en tant que P.D.G. d'une importante compagnie d'assurance étaient efficaces et suivies. Lors du vingt-cinquième anniversaire de l'exercice de sa fonction, on fit mention de sa volonté de fer et de sa discipline exemplaire. Malgré ses qualités, il n'avait pas pu s'arrêter de fumer. Son état de santé l'exigeait. Plusieurs essais demeurèrent sans résultat. Il avait confié son intention de renoncer à la cigarette à ses amis.

A nouvel essai, nouvel échec! Ses amis le raillèrent. Il perdit toute confiance en lui. Désespéré, il vint me consulter. Je le rassurai en ces termes :

- "L'année dernière, j'ai traité des milliers de fumeurs. Aucun n'a récidivé. Votre problème se résoudra par l'acupuncture".

Cette solution ne l'intéressait pas. Il cherchait un moyen qui lui permettrait de vaincre lui-même sa manie et de retrouver son assurance.

Vaincre une mauvaise habitude au moyen d'une cassette.

Dans cette situation, l'auto-hypnose s'imposait. Je le priais d'enregistrer sur bande magnétique les termes suivants :

- "Je suis couché, les yeux fermés, détendu... Mes bras et mes jambes sont souples... Je suis tout à fait détendu... Rien ne peut me distraire... Je suis tout à fait calme... Je me laisse entraîner. Je respire lentement, régulièrement... je me sens tout à fait bien... Une agréable quiétude envahit mon corps".

Là, le patient observe une minute de silence.

- "Maintenant, je me concentre sur mes jambes... Je suis tout à fait calme... je sens nettement comme elles s'alourdissent... de plus en plus... Maintenant, mes jambes sont tout à fait lourdes. Lourdes comme du plomb. Mes bras s'alourdissent... Ils sont tirés vers le bas... cette lourdeur envahit de plus en plus mes bras... de plus en plus... Maintenant, mes bras sont lourds comme du plomb.

*Mes paupières sont lourdes...de plus en plus
lourdes...Mes yeux sont hermétiquement fermés...
Je ne peux plus les ouvrir...Je ne le désire plus
...Je me laisse sombrer de plus en plus en ce
merveilleux sentiment de lassitude et de lour-
deur...Je suis de plus en plus fatigué...de plus
en plus fatigué".*

A cette étape, le patient observe une minute de si-
lence.

*- "Rien ne peut me distraire...je n'entends que
ma voix...je me sens sombrer toujours davantage.
de plus en plus profondément en ce sentiment de
paix...Je me sens tout à fait bien...je sombre
de plus en plus profondément...de plus en plus".*

Comment s'adresser au subconscient ?

*- "Dans ce merveilleux état de paix, j'ai une ou-
verture sur mon subconscient...J'apprends à ré-
sister à la cigarette...je ne désire plus fumer...
Je n'y éprouve plus aucun intérêt...fumer ne
m'intéresse plus du tout...L'idée seule me répu-
gne...Chaque fois que je respire de la fumée,*

j'éprouve cette répugnance...

Maintenant, je ne fumerai plus...Rien ne pourra me faire revenir sur ma décision...Je suis heureux de pouvoir améliorer mon état de santé en cessant de fumer...De jour en jour, ma santé s'améliore...Je ne fumerai plus".

Comment suggérer la répugnance à la cigarette ?

"De jour en jour, je résiste mieux à mon envie de fumer...Je n'éprouve plus aucun intérêt à fumer...L'idée seule suffit à engendrer une répugnance à la cigarette...Dès que je respire de la fumée, ma répugnance s'accroît...Je suis très heureux de ne plus fumer...Rien ne pourra me faire changer d'avis...Je ne fumerai plus jamais".

Là, le patient observe une minute de silence.

"Je sens une merveilleuse paix m'envahir...En cet état, chacune de mes paroles s'incruste en mon subconscient...Je me comporterai selon ces ordres...Je me sens tout à fait bien en ma situation...De jour en jour mon état s'améliore...

*Bientôt, je vais compter jusqu'à trois...A
trois, mes bras et mes jambes seront de nouveau
souples, mobiles...J'ouvrirai mes yeux...Je me
sentirai frais et dispos...
Un...Deux...Trois...J'ouvre les yeux!..Mes bras
et mes jambes sont souples et mobiles...Je suis
plein de force et d'énergie...Je me sens tout à
fait bien".*

Monsieur Wagner m'avait promis d'écouter cette cassette au moins une fois par jour. Plein d'espoir, il quitta ma consultation. Je n'entendis plus parler de lui. Mais, quelques mois plus tard, je reçus une caisse de bouteilles de champagne, accompagnée d'une carte. J'y lus le simple mot -"Merci"!

Utilisez ce moyen pour cesser, vous aussi, de fumer. Ce n'est pas compliqué de se mettre en état hypnotique. Il vous suffira de vous coucher ou de vous asseoir à un endroit calme et confortable. Puis, vous écoutez une cassette. Voici ce que vous aurez enregistré :

*- "Je suis tout à fait calme...détendu...Mes bras
et mes jambes sont souples...Une merveilleuse
quiétude m'envahit...Mes bras et mes jambes de-*

viennent de plus en plus lourds...de plus en plus lourds...Je sombre de plus en plus profondément en ce merveilleux sentiment de lassitude et de lourdeur...Je suis de plus en plus fatigué...de plus en plus fatigué".

Vous répéterez ces suggestions jusqu'à obtention de ce sentiment de paix. Aucune pensée étrangère ne vous fera dévier de votre objectif. D'autres défauts peuvent se corriger sous auto-hypnose.

MAIGRIR SOUS AUTO-HYPNOSE

Beaucoup de gens ont su se sortir de situations difficiles grâce à l'auto-hypnose. Cette méthode convient en particulier pour entreprendre une cure d'amaigrissement. 78% des Allemands souffrent d'un excédent de poids.

Quels sont les problèmes dûs à l'obésité ?

Madame Berger avait un problème de poids. Elle vint me consulter. Voici son histoire. Elle avait suivi plusieurs régimes. Sans résultat! Depuis, elle cherchait désespérément à contrôler son appétit vorace.

Elle s'était mariée, il y avait huit ans, jeune, mince, jolie et dynamique. Après la naissance de sa fille Sabine elle retrouva sa taille de guêpe. Les soins prodigués à sa fille l'occupaient...puis ils prirent une tournure routinière...L'ennui s'installa. Elle essaya de le tromper en grignotant par ci par là, des sucreries. Celles-ci devinrent l'objet de son vice ; la gourmandise. Son mari vit sa femme prendre vingt et un kilos en peu de temps. Il demanda le divorce, insensible aux problèmes de sa femme.

Désireuse de le reconquérir, Madame Berger vint me consulter. Je lui montrai comment se mettre en état hypnotique. Je la priais d'enregistrer sur bande magnétique les suggestions suivantes :

Suggestions requises pour vaincre la gourmandise.

- "Je sens : les sucreries me répugnent...de jour en jour, cette répugnance s'accroît...Dès cet instant, je n'en mangerai plus...Chaque semaine je perds un kilo...Je me sens nettement mieux... J'ai perdu cet appétit vorace...Je prends deux repas par jour...Je ne grignote plus...Tant que j'écouterai cette cassette je perdrai un kilo par semaine...De jour en jour, ma santé s'améliore...Ma digestion fonctionne à merveille... Manger ne m'intéresse plus...Je me sens tout à fait bien...

Je mange peu aux différents repas...Je ne grignote plus de sucreries...de jour en jour, elles me répugnent toujours davantage...Chaque semaine, je maigris d'un kilo...Je m'en porte très bien.. A l'écoute de cette cassette, je serai calme, légère...chacune de mes paroles s'incruste en mon subconscient...J'exécuterai ces ordres...Je me sens mieux, de jour en jour".

L'année suivante, je rencontrais Madame Berger à une réception, transformée, mince, difficile à reconnaître. Elle avait convolé en justes noces avec son mari. Celui-ci

remarqua le changement de son ex-épouse lors des fréquentes visites à sa fille. Il en retomba amoureux..!

COMMENT SE DÉBARRASSER DE L'INSOMNIE PAR L'AUTO-HYPNOSE ?

Cervantes écrivit dans son ouvrage - Don Quichotte - -"Dieu bénisse l'inventeur du sommeil"-. Malheureusement un grand nombre de personnes ne bénéficient plus de cette merveilleuse "invention". Un Français sur sept souffre d'insomnie. Par conséquent, huit millions avalent des barbituriques. Au cours des années passées, la consommation de ces remèdes a augmenté de 500%. Faites-vous partie des insomniaques ? Commencez par déterminer la cause de ce mal. Si cette dernière est d'origine organique, remettez-vous aux bons soins d'un médecin. Dans le cas contraire, recourez à un moyen naturel : l'auto-hypnose.

La suggestion.

Enregistrez d'une voix monocorde et calme, les suggestions suivantes sur cassette :

- "Je me repose, calme, détendu, les yeux fermés. Mes bras et mes jambes sont souples... Je me sens libre, décontracté... Rien ne me distrait... Je me laisse entraîner... Je respire lentement, régulièrement... je suis tout à fait détendu... Une merveilleuse quiétude envahit mon corps".

Là, vous observez une minute de silence.

- "Maintenant, je me concentre sur mes jambes... Elles s'alourdissent... de plus en plus... Maintenant, mes jambes sont lourdes comme du plomb... Mes bras s'alourdissent... sont tirés vers le bas... Ils deviennent de plus en plus lourds... mes bras sont lourds comme du plomb... Mes yeux s'alourdissent... de plus en plus... de plus en plus... Mes yeux sont hermétiquement fermés... je ne peux plus les ouvrir... je ne le souhaite plus... je me laisse sombrer profondément en ce merveilleux sentiment de lassitude et de lourdeur... un

Un excellent moyen pour s'endormir.

ce sentiment de paix...

En cet état de paix, j'ai une ouverture sur mon subconscient... Cette ouverture s'élargit... de plus en plus... mes paroles s'installent dans mon subconscient... s'y incrustent... J'exécuterai ces ordres.

La paix est profonde... Un merveilleux sentiment de quiétude et d'harmonie se répandent dans mon corps... je suis gai et heureux... tous les soirs, à mon coucher, ce sentiment de paix m'envahira. Je m'endors immédiatement... mon sommeil est sain, naturel... à mon réveil, je serai en forme et reposé... je sentirai cette paix et cette harmonie m'envahir... je serai gai et heureux... de jour en jour tout va de mieux en mieux.

Chaque soir, à mon coucher, j'élimine toute pensée troublante... je m'endors tout de suite... je dors toute la nuit jusqu'au matin... à mon réveil ce merveilleux sentiment de paix et d'harmonie m'envahira... je suis gai et heureux... de jour en jour, mon état s'améliore... Maintenant, je dors d'un sommeil profond, sain, jusqu'au matin... Je dors profondément... profondément".

- Ecoutez cette cassette tous les soirs pendant quelques semaines. De jour en jour vous dormirez de mieux en mieux. Peu à peu vous pourrez vous passer des suggestions enregistrées sur bande magnétique. Votre problème de l'insomnie sera résolu.

Vous pouvez résoudre différents problèmes de cette façon. Il suffit de formuler des suggestions selon vos désirs. Celles-ci seront enregistrées par votre subconscient.

COMMENT STIMULER LE TRAVAIL SCOLAIRE PAR L'AUTO-HYPNOSE ?

Un exemple.

Pendant toute sa scolarité, Manfred fut un des meilleurs de sa classe. Ses parents dirigeaient un supermarché et ne s'occupaient guère de leur fils. Ce n'était pas nécessaire : Manfred faisant consciencieusement ses devoirs. Quelle ne fut pas la surprise des parents à l'annonce du

redoublement de leur fils! En voici la cause. Il s'était mis en tête de devenir garde-forestier. Destiné à reprendre la direction de l'affaire familiale, il ne se sentit plus obligé de travailler à l'école. Son travail avait été motivé par ce métier qui ne resterait cependant qu'un rêve...

Manfred vint en consultation en cancre émérite. Je promis aux parents de faire mon possible pour le guérir de sa paresse volontaire. L'enfant fut enthousiasmé par l'éventualité de subir une hypnose.

Je le priais de se coucher sur le divan et d'écouter mes paroles. Je lui interdis tout effort . Ce dernier restait l'apanage du subconscient.

Comment déclencher l'hypnose ?

Je branchai le magnétophone et déclenchai l'hypnose en ces termes :

*- "Installe-toi confortablement... Ferme les yeux.
Détends toi... Les bras et les jambes sont souples... Tes yeux sont hermétiquement fermés... Tu es de plus en plus fatigué... abandonne-toi à ce*

sentiment de lassitude...tu es tout à fait passif...tu te concentres sur ma voix qui t'influence...Tu respires lentement, régulièrement... Tu es tout à fait détendu...Rien ne te distrait. Tu n'écoutes que mes paroles...Tu es tout à fait passif...ta respiration est lente, régulière... Sens : tes bras s'engourdissent...deviennent de plus en plus lourds...de plus en plus lourds".

Là, j'observe une minute de silence.

-"Sens : tu sombres profondément en cet agréable sentiment de lassitude et de lourdeur...Tu n'entends que ma voix...Maintenant, tes jambes deviennent de plus en plus lourdes...Tu respires lentement, régulièrement...Tu te sens tout à fait bien...

Tu t'abandonnes de plus en plus à ce merveilleux sentiment de fatigue et de lourdeur...Tu es de plus en plus fatigué...de plus en plus fatigué".

A cette étape, j'observe encore une minute de silence.

-"Tu as une ouverture sur ton subconscient... elle s'élargit de plus en plus en ce merveilleux

état de paix...Toutes mes paroles s'incrustent en ton subconscient...Tu exécuteras mes ordres".

La suggestion.

- "Dès maintenant, tu te concentreras sur les paroles de ton maître d'école...Tu ne te laisseras plus distraire...Tu lèveras le doigt, chaque fois que tu sais la réponse à une question...Tu participe avec enthousiasme au cours...

Tu feras tes devoirs consciencieusement. Tu te concentreras sur tes leçons. Tu ne te laisseras pas distraire...Tu n'entreprendras rien d'autre avant d'avoir terminé tes devoirs...tu prépareras les leçons du jour suivant...Ton activité scolaire croît...tu es heureux de tes résultats. De jour en jour, tu perfectionnes tes performances scolaires...Tu travailles dans la joie...Ton travail scolaire s'améliore de jour en jour...de jour en jour, ton travail scolaire s'améliore".

Comment lever l'hypnose ?

J'observe une minute de silence, puis je lève l'hypnose en ces termes :

*- "Sens : une merveilleuse paix t'envahit... En cet état, chacune de mes paroles s'incrute en ton subconscient... tu exécuteras mes ordres... Bientôt, je vais compter jusqu'à trois... A trois, tes bras et tes jambes seront de nouveau souples, mobiles... Tu ouvriras les yeux et tu seras frais et dispos...
Un... Deux... Trois..."*

Manfred ouvrit les yeux. Je le priai d'écouter la cassette au moins une fois par jour, mieux encore, au moins deux à trois fois par jour. Enthousiasmé par l'hypnose, il me promit de s'exécuter.

Quelques semaines après, je reçus une lettre de l'enfant. Il avait été admis à son examen avec la mention "suffisant". Il passa dans la classe supérieure.

Enregistrez vos suggestions sur cassette si vous avez des enfants dont le travail scolaire laisse à désirer.

Prononcées d'une voix monocorde et calme, elles vous assureront un résultat positif.

COMMENT VOUS LIBÉRER DE LA PEUR ET DE LA DÉPRESSION AU MOYEN DE L'AUTO-HYPNOSE ?

L'auto-hypnose est destinée à éliminer les états dépressifs et les angoisses.

Je vais vous en donner un exemple.

Un exemple.

Monsieur Schlosser avait beaucoup de chance! On venait de lui faire part de sa nomination de directeur d'une succursale de l'usine où il était employé. La famille Schlisser déménagerait donc dans le sud de l'Allemagne! Quel bonheur! Enfin, son vieux rêve allait se réaliser. Depuis son enfance, il désirait habiter une villa spacieuse, retirée des bruits de la ville. Sa femme et ses enfants partagèrent son enthousiasme.

Une nouvelle vie commença dans une maison isolée située à trente kilomètres de la ville. Quarante kilomètres séparaient Monsieur Schlosser de son lieu de travail! Mais il était comblé, heureux. Les enfants s'habituaient très vite à la vie campagnarde. Il n'en fut pas autant de leur mère. Seule toute la journée, livrée à elle-même, loin de ses amis et de son milieu habituel, elle commença à brasser des idées noires. Une fois par jour, elle se rendait au village pour y faire ses courses. Piètre distraction! Son mari lui acheta l'indispensable voiture, puis un cheval. Rien n'y fit! Elle se replia toujours davantage dans sa solitude. Elle s'asseyait pendant des heures à une fenêtre, en pleurs, négligeait son intérieur.

J'avais traité son époux contre la tabagie au moyen de l'acupuncture. Il me pria de soigner son épouse. Celle-ci vint me consulter. Mais étant donné la distance, je ne pouvais entreprendre une hypnothérapie suivie. J'enregistrai donc la suggestion suivante sur cassette.

La suggestion positive.

- "Je suis tout à fait calme...calme, libérée...Un merveilleux sentiment de paix et d'harmonie se répand dans mon corps...Je me sens très heureuse. Je me sens tout à fait bien en ma situation...de jour en jour tout va de mieux en mieux...Tous les soirs, à mon coucher, ce merveilleux sentiment de paix et d'harmonie m'envahit...je m'endors tout de suite...à mon réveil, je me sens fraîche, reposée...Dès cet instant, je dors profondément...au matin, cette sensation de paix et d'harmonie m'envahit...Je suis gaie et heureuse... De jour en jour je me porte de mieux en mieux... Je suis de plus en plus heureuse...de plus en plus gaie...Je me sens tout à fait à mon aise dans ma situation... Mon assurance et ma confiance en moi croissent de jour en jour...Je suis de plus en plus heureuse.. de plus en plus gaie...je me sens tout à fait bien".

Madame Schlosser était sceptique quant à ses facultés. Par conséquent, je l'obligeai à répéter les suggestions après moi. Ses dépressions n'y étaient pas formulées. Je

lui expliquai la nécessité de cette omission. Il est important d'incruster dans le subconscient des insinuations positives, données sous auto-hypnose.

On ne dira pas : -Je n'ai plus de dépressions-, ces termes imposeraient ces dernières au subconscient qui les assimilerait définitivement. On suggèrera :

*- "Ma tête est claire, libre de toute idée noire.
je me sens gaie et heureuse".*

Comment ne pas s'impatienter ?

Emplie d'espoir, elle s'en retourna chez elle. Quatre jours plus tard, elle m'appela au téléphone, me fit part de sa déconvenue. Les suggestions restaient sans effet!

Je l'enjoignis d'écouter la cassette au moins pendant trente jours, de laisser au subconscient le temps de réagir. Je lui recommandai de ne pas contrôler sans cesse l'effet.

Je n'entendis plus parler d'elle. Je pris de ses nouvelles par téléphone. Monsieur Schlosser, à l'autre bout du fil, me répondit en ces termes :

- "Ma femme est en ville à son cours de danse. Le temps des dépressions est révolu".

COMMENT SE LIBÉRER DE L'ALCOOLISME PAR L'AUTO-HYPNOSE

Une véritable maladie.

Pendant des siècles, on a considéré l'alcoolisme comme étant une faiblesse morale. De nos jours, nous savons que c'est une maladie. On peut corriger ce défaut, jamais l'éliminer. L'alcoolique a-t-il renoncé à la boisson ? Il suffira d'un verre et le voilà à nouveau victime de son penchant !

Un seul moyen s'impose : l'auto-hypnose, qui opère une guérison totale. Le malade doit reconnaître sa tare et souhaiter de s'en départir. Dans cette condition, l'hypnothérapie sera efficace.

Monsieur Bernhauser vint me consulter. Agé de vingt-cinq ans, sa vie semblait déjà définitivement gâchée.

Peintre en bâtiments, au chômage, ses tentatives de retrouver du travail, demeurèrent sans résultat. Les patrons refusaient d'engager un élément qui, au bout de deux semaines, venait ivre sur les chantiers! On lui avait retiré le permis de conduire pour conduite en état d'ivresse. Taux d'alcool dans le sang : 2,5 g. pour mille! Sa femme et ses deux enfants le quittèrent.

Sa mère lui conseilla de venir me consulter. Il hésita. Deux cures avaient été sans effet. Il récidivait au bout de deux semaines.

Je commençai par contrer son scepticisme en lui parlant de la réelle efficacité de l'auto-hypnose. Je l'engageai à se départir de ses doutes et de croire en lui-même. Il fut un patient difficile à convaincre. Il se référait à toutes les raisons imaginables pour se soustraire au traitement. Enfin, il consentit à répéter mes suggestions, enregistrées sur cassette.

La suggestion.

- "Je suis tout à fait calme...Ma respiration est lente, régulière...A chaque inspiration, je sombre de plus en plus profondément en un agréable sentiment de lassitude et de lourdeur...de plus

en plus profondément...

Rien ne me distrait...Un bienfaisant sentiment de lassitude se répand dans mon corps...Mes bras et mes jambes sont lourds comme du plomb...ils deviennent de plus en plus lourds...lourds comme du plomb...des poids semblent suspendus en leurs extrémités...Maintenant, je ne peux plus les soulever...je ne peux plus les bouger...Mes bras et mes jambes sont tout à fait immobiles...je ne peux plus les soulever...je ne le désire plus...A chaque inspiration, je m'abandonne de plus en plus à ce merveilleux sentiment de lassitude et de lourdeur...Je suis de plus en plus fatigué...de plus en plus fatigué...A chaque inspiration, ma fatigue s'accroît toujours davantage...de plus en plus..."

Ici, on observe une minute de silence.

-"Je sens une grande fatigue...Mon corps est lourd comme du plomb...Je respire lentement, régulièrement...Je me sens tout à fait bien...Je sens comme tous mes problèmes s'éloignent...Je les résoudrai...Rien ne pourra me faire changer d'avis...Je n'éprouve plus aucun penchant pour

l'alcool...boire ne m'intéresse plus ...cela me répugne...de plus en plus...la seule pensée de l'alcool provoque cette répugnance...le simple fait de voir de l'alcool renforce ma répugnance."

Les suggestions renforcées.

-"Maintenant, je ne boirai plus d'alcool...Rien ne peut m'en dissuader...je suis heureux de contribuer à une amélioration de ma santé...de jour en jour je me sens de mieux en mieux...Je ne boirai plus jamais d'alcool...ma répugnance croît de jour en jour...de plus en plus...la seule pensée de l'alcool engendre le dégoût... Si je bois un seul verre, je serai très malade. Toutes ces paroles se sont incrustées en mon subconscient...j'exécuterai ces ordres...mon estomac ne garde plus aucun verre d'alcool...je serai très malade...je n'essayerai plus de succomber à la tentation...Je ne boirai jamais plus d'alcool..."

A la seule vue de l'alcool, ma répugnance s'accroît...Je suis heureux d'être délivré de l'alcoolisme...Rien ne peut me faire changer de conduite...Je ne peux plus boire de l'alcool..."

Je n'en boirai plus jamais!
De jour en jour, je me sens de mieux en mieux...
Je suis heureux et fier d'avoir vaincu ce pen-
chant...Enfin m'en voici libéré..."

Une semaine plus tard, sa mère m'appela au téléphone. Visiblement affolée, elle m'avoua : -"Mon fils est complètement ivre! Que faire ?"

Je l'enjoignis de ne pas l'abandonner, de l'encourager à écouter la cassette au moins une fois par jour pendant trois mois.

Un an s'écoula. Puis, un jour, mon candidat vint me voir en m'exhibant son nouveau permis de conduire. Depuis un an, il n'avait plus touché un seul verre d'alcool!

COMMENT DESINTOXIQUER LES DROGUÉS

Selon les statistiques, le pourcentage des drogués s'élève à 27% en ville et à la campagne. 17% ont moins de vingt-cinq ans, et un tiers sont de sexe féminin.

Comment en arrive-t-on à se droguer ?

La drogue ne se restreint pas aux jeunes. Nous retrouvons ce phénomène chez des adultes entre trente et quarante ans, notamment chez ceux qui ont "réussi". La réalisation de ses ambitions semble inciter l'être humain à vivre d'autres sensations. Monsieur Hansen, (j'ai changé son nom) professeur à l'école des arts et décoration, commença à se droguer suite à une leçon intitulée : l'art et la drogue. Il se laissa entraîner à goûter au haschisch, "-Pour être dans le coup", suivirent automatiquement, la marihuana et le L.S.D. En quelques mois, il avait perdu tout contact avec la réalité. Abattu , désespéré, sans travail, il vint me consulter. Je lui proposai différents

procédés thérapeutiques. Il me répondit : "J'ai perdu le respect de moi-même. Pour reconquérir ce sentiment, il me faut vaincre moi-même mon penchant. Aidez-moi dans ma misère".

Un seul moyen s'imposait : l'auto-hypnose. Ensemble, nous élaborions la suggestion.

La suggestion.

*- "Maintenant, je ferme les yeux, je me détends..
Rien n'a plus d'importance... Je m'abandonne entièrement à ce sentiment bienfaisant de détente.
Je sens comme je me détache de plus en plus de ma vie actuelle... Je suis libéré de mes pensées négatives, perturbatrices... Rien n'est important... Je m'abandonne à ce sentiment de délivrance..
Tout autour de moi devient clair, net et de plus en plus beau... Couleurs et musique se confondent en une forme agréable... Je m'abandonne à l'influence du son et de la couleur... Rien ne me distrait... Je suis indifférent aux bruits venant de l'extérieur... Je me concentre sur moi-même... J'atteins une extase supérieure à celle de la drogue... je pourrai me remettre à mon gré en cet*

état...je serai délivré de mes soucis, de mes problèmes et de toute mauvaise influence...Aucune drogue ne peut me faire vivre un tel événement...je n'ai plus besoin de cette drogue qui détruit ma santé...de jour en jour, elle s'améliore...J'ai confiance en mon destin que je dirige selon mes désirs...rien ne pourra désormais m'inciter à la tentation de reprendre de la drogue ...je n'en vois plus l'utilité...les drogues m'écoeurent...aucun pouvoir en ce monde peut me faire reprendre de la drogue...si j'éprouve le besoin de voir la vie en rose, je recourrai à l'auto-hypnose et à la méditation...mon organisme se régénérera par ces moyens...de jour en jour, une influence bénéfique me donne une force nouvelle et le courage me fait voir avec optimisme mon sort...je dirige mon destin selon les images mentales que je me fais de mes désirs...je ne subis aucune influence extérieure...je donne un sens nouveau à ma vie...de jour en jour, je suis le tracé de mon merveilleux destin...je suis très heureux...libre..."

Trois minutes de silence.

- "J'observe tous les jours quelques instants de méditation... je me concentre sur mes obligations futures... Je suis plein de force et d'énergie... de jour en jour la solution à mes problèmes se clarifie... je stimule de plus en plus mes performances...

Maintenant, je compte jusqu'à trois... A trois, j'ouvrirai les yeux. Je me réveillerai, plein de force et d'énergie...

Un... Deux... Trois... J'ouvre les yeux! Je suis réveillé, plein de force et d'énergie... Mes bras et mes jambes sont de nouveau souples et mobiles... Je me sens tout à fait bien... tout à fait bien".

Comment renaître ?

Mon patient me promit d'enregistrer cette suggestion sur cassette et de l'écouter plusieurs fois par jour. Pendant des semaines, je n'entendis plus parler de lui. Je lui écrivis. Le courrier me revint avec la mention :
-n'habite plus à l'adresse indiquée-.

Plusieurs mois se passèrent dans le silence. Puis, un

jour , je trouvai une lettre dans ma boîte. Monsieur Hansen avait déménagé en ville. Il avait changé de vie, endossé une nouvelle personnalité définitivement libéré de tout penchant pour la drogue.

COMMENT ACCOUCHER SANS DOULEUR À L'AIDE DE L'AUTO-HYPNOSE ?

La peur conduit à la contraction, cause de la douleur.

Bien des femmes sont affublées d'un défaut désagréable : celui de raconter leur "accouchement difficile". Les détails, pénibles et souvent exagérés, s'installent dans le subconscient des jeunes femmes, totalement crispées à l'idée d'accoucher.

Pourtant, il est possible d'accoucher sans douleur. Il s'agit d'éviter la contraction, cause de la douleur. En d'autres termes, la peur de souffrir, engendre la souffrance. Si une femme accepte, détendue, l'idée de l'accouchement, celui-ci se déroulera vite et sans douleur.

Plusieurs méthodes réduisent ou éliminent la souffrance.

france. La plus efficace reste néanmoins l'auto-hypnose. La réduction de la douleur pendant l'accouchement est un de ses principaux effets. Ensuite, on réduit le champ de la conscience qui n'a plus notion de la souffrance restante. Celle-ci disparaît.

Comment ne pas forcer l'effet ?

La préparation à l'accouchement au moyen de l'hétéro-hypnose, et de l'auto-hypnose, se fera de préférence au sixième mois avant l'accouchement. C'est le moyen d'éviter la contraction due à l'attente, obstacle à la détente requise. Faites des exercices de respiration et enregistrez la suggestion sur cassette :

La suggestion.

- "Je suis couchée, calme, détendue...Tous mes muscles sont relâchés...Tous mes nerfs sont détendus...Je me sens tout à fait bien...Rien ne peut m'énerver...Maintenant, je me concentre sur ma respiration...Je me sens absorbée...Ma respiration est lente, régulière...à chaque expiration je sombre de plus en plus profondément en ce merveilleux sentiment de paix et de sécurité..."

cette quiétude m'enveloppe...Je me sens tout à fait bien et en sécurité...à chaque expiration, je sombre de plus en plus profondément en ce sentiment de paix et de sécurité..."

Ici, on observe une minute de silence.

-"Je sens cette merveilleuse paix...une ouverture sur le subconscient...cette ouverture s'élargit...toute suggestion s'y incruste".

Utiliser la main pour déclencher l'hypnose.

-"Dès que je regarde la paume de ma main droite, en position couchée, je sombre tout de suite dans un agréable état de paix et de sécurité... il me suffira de me coucher et de regarder une seule fois dans ma main...tous mes muscles se relâchent immédiatement...mes nerfs seront calmes...Je sombrerai en cet agréable état de somnolence, de fatigue et de lourdeur...en cet état, je ne sens plus de douleur...je me sens tout à fait bien...je sens les contractions, mais elles engendrent un sentiment agréable...à chaque contraction, je sombre en cet agréable état de paix

*...Rien n'est important...tout semble très loin
...en cet état, je sens un bien-être indicible
m'envahir...je me sens être en de bonnes mains".*

On observe une minute de silence.

-"Je me sens très bien et j'attends cette naissance avec impatience...Tout ceci est incrusté en mon subconscient...Dès que je regarde en ma main droite, je sombrerais en cet état de somnolence décontractante...la douleur n'existe pas.. Il me suffit de regarder la paume de ma main et toute douleur disparaît...je me sens tout à fait bien".

On observe une minute de silence.

*-"Ce merveilleux état de paix s'approfondit de plus en plus ...Chacune de mes paroles s'est incrustée dans mon subconscient... il les exécutera... Bientôt, je vais compter jusqu'à trois...A trois, j'ouvrirai mes yeux...je serais pleine d'énergie...fraîche et dispose...
Un...Deux...Trois...Mes bras et mes jambes sont de nouveau légers...je me sens fraîche et dispo-*

se..."

Si vous écoutez cette cassette une fois par jour, il vous suffira de contempler l'intérieur de votre main droite pendant l'accouchement. Immédiatement, vous sombrerez en cet état second, renforcé par chaque douleur.

COMMENT ÉLIMINER LA PEUR DU DENTISTE ?

L'application de l'hypnose ou de la suggestion à l'état d'éveil permet au dentiste d'éliminer la peur de ses patients. L'auto-hypnose fournit à ces derniers le moyen de se soumettre, détendus, au traitement.

La suggestion.

Avez-vous une rage de dent ? Avez-vous peur du dentiste ? N'attendez pas pour vous faire soigner. Préparez-vous à subir le traitement à l'aide de l'auto-hypnose, en ces termes :

*- "Je suis tout à fait calme... tout à fait calme.
Ma respiration est calme, régulière... Je me sens
tout à fait bien... Rien ne peut me distraire...
Mes bras et mes jambes sont souples, détendus...
Je respire lentement, régulièrement... à chaque
inspiration, je sombre en cet agréable sentiment
de paix et de détente... ce sentiment se répand
dans mon corps... à chaque inspiration, je m'a-
bandonne toujours davantage à ce sentiment de
paix et de détente... ce sentiment m'enveloppe
comme un manteau... Je me sens en sécurité, libre,
détendu... Je me sens tout à fait bien... je m'a-
bandonne entièrement à ce sentiment de paix et
de sécurité... Rien ne me dissipe... Je me sens
tout à fait bien...
Ce merveilleux état de paix, me donne une ouver-
ture sur mon subconscient... Cette ouverture
s'élargit... Toutes mes paroles s'incrustent en
mon subconscient... J'obéirai à ces ordres" :*

Comment bloquer toutes les voies conductrices de la douleur ?

- "Dès que je presse l'ongle de mon pouce contre la partie interne de mon petit doigt, je bloque toutes les voies conductrices de la douleur... Un merveilleux sentiment de quiétude et de sécurité m'envahit... Tant que je presse l'ongle de mon pouce contre l'intérieur de mon petit doigt, je serai libéré de toute douleur... je me sentirai tout à fait bien... Rien ne me distraira... je sentirai une agréable quiétude et un merveilleux sentiment de sécurité... Aussi, dès que je presserai l'ongle de mon pouce contre la face interne de mon petit doigt, je serai libéré de toute douleur... Je me sentirai tout à fait bien. ce merveilleux sentiment de quiétude et de sécurité envahira immédiatement mon corps... tout ce-

* Le point où se bloque la douleur se situe sur la face intérieure du petit doigt, à la hauteur de la base de l'ongle. Exercez une pression en cet endroit, sur la face extérieure de petit doigt. Ramenez l'ongle du pouce de deux millimètres sur l'intérieur. Si vous avez découvert le point sensible, restez-y. C'est le point à partir duquel vous bloquerez la douleur. (CF. Manuel Pratique de Ji-Jo, éd. Godefroy).

*ci est incrusté en mon subconscient...j'exécute-
rai tous ces ordres...Je me sens libéré de toute
peur...détendu...Je me sens tout à fait bien".*

Si vous écoutez régulièrement cette cassette, vous
détendrez le moyen de bloquer votre douleur à votre gré.
Vous subirez tout traitement, calme et détendu.

COMMENT VOUS LIBÉRER DE VOS MAUX DE TÊTE À L'AIDE DE L'AUTO-HYPNOSE ?

Le phénomène de la coquetterie automatique.

Une grande partie de notre comportement n'est que la
synthèse de certaines habitudes sur lesquelles nous avons
été conditionnés au cours de notre vie. Peut-on s'en dé-
faire ? Un seul moyen vous permet de vous restructurer une
personnalité idéale selon les tendances de votre "MOI".

Madame Benner, une femme belle, spirituelle, avait
contracté inconsciemment une certaine habitude. L'intérêt
général convergeait invariablement vers sa brillante per-
sonnalité, point de mire en société. Quelques rares maux

de tête, mis à part, elle était ce qu'on peut appeler : le reflet personnifié du parfait bonheur.

Elle épousa le professeur Benner, neurologue émérite, et champion de tennis. Le temps de leurs fiançailles, les maux de tête avaient disparu. Puis, ils se marièrent... On se disputait la présence de son époux, qui, en interlocuteur de grande envergure, était le centre d'intérêt de toute soirée, de toute réunion où il se rendait accompagné de son épouse. Dès qu'une soirée s'annonçait intéressante grâce aux histoires passionnantes de Monsieur Benner, sa femme se retirait, victime d'insupportables migraines. Rentrée au domicile conjugal, accompagnée de son époux, ces dernières disparaissaient comme par enchantement...

Éveiller des sentiments positifs.

Ce genre d'incident devint une habitude. Monsieur Benner eut tôt fait d'émettre un diagnostic. Pendant des années, la beauté et l'intelligence avaient placé son épouse aux premières loges en société. A présent, elle se sentait détrônée, écrasée par la personnalité de son époux. Ses maux de tête lui ravissaient la dernière chance de se jucher à son niveau habituel. Les migraines devin-

rent une manifestation automatique. Il en résulta de fréquentes disputes au sein du couple. Madame Benner commença par noyer ses chagrins dans l'alcool. Puis ne déssaoula plus de la journée.

Las de cette situation, incapable de raisonner sa femme qui refusait toute aide de sa part, Monsieur Benner me téléphona. Il était un très vieil ami, opposé à l'hypnotisme.

Nous organisâmes un dîner au cours duquel j'essayais de persuader Madame Benner de l'urgence d'un traitement. Ce fut facile. Apparemment, elle avait déjà cherché une vague solution à son problème.

Elle vint me consulter. Je résolus de la traiter par étape. Avec son consentement, je commençai par éliminer sa coquetterie malade, son problème de base. Au bout de quelques semaines, ce dernier était définitivement résolu. Maintenant, il restait une partie de traitement : lui redonner confiance en elle-même. Ensemble, nous rédigeons les suggestions à enregistrer sur cassette.

Guérie en quelques semaines.

- "Je suis tout à fait calme... Mes muscles sont souples... Mes nerfs sont détendus... Je me sens tout à fait bien... Rien ne peut me distraire... Je respire lentement, régulièrement... A chaque inspiration, je sombre de plus en plus en un agréable sentiment de fatigue et de lourdeur... Je deviens de plus en plus fatiguée... de plus en plus... Ce merveilleux sentiment de paix et de sécurité m'enveloppe comme un manteau... Je m'y abandonne... Rien n'a plus d'importance... Je me laisse aller... Tous mes problèmes se résolvent... Je me sens libre... tout à fait bien... c'est merveilleux de se laisser aller... je sombre de plus en plus profondément en cette quiétude bienfaisante. Maintenant, je me sens tout à fait libre, détendu... et je me concentre sur les paroles suivantes.

- Je suis tout à fait calme... tout à fait calme.. Un merveilleux sentiment de paix et d'harmonie se répand dans mon corps... je suis heureuse et gaie... ma circulation est régulière et ma digestion est parfaite.

- à tout instant, je peux me détendre... ma tête

reste froide...ma tête est légère...ma nuque et mes épaules sont souples et détendus.

*- je me réjouis d'être si souple, si détendu...
Je suis heureuse d'être l'épouse d'un homme intéressant et spirituel...un merveilleux sentiment de détente envahit mon corps...Un bonheur profond, un grand bien-être m'envahissent de la tête aux pieds.*

*Chaque jour, je ressens cette détente agréable...
de jour en jour, elle s'accroît".*

Je lui recommandai de ne pas arrêter l'hypnose au moyen des suggestions appropriées. Il était de bon escient de rester en cet état jusqu'à un réveil naturel. Au bout de quelques semaines, Madame Benner m'assura ne plus souffrir de maux de tête.

Quelques années s'étaient écoulées. Madame Benner était redevenue une personne très attractive. Ses migraines semblaient définitivement reléguées dans les oubliettes d'un passé révolu. Ce qui me flatte le plus c'est que son époux, d'abord opposé à l'hypnotisme, n'oubliait jamais de mentionner à tout moment, les bienfaits de l'auto-hypnose.

COMMENT LUTTER CONTRE LA CONSTIPATION ?

Les médicaments affaiblissent les échanges tissulaires.

Actuellement, un grand nombre de personnes souffrent de la constipation. 8% vont aux selles deux à trois par jour. 40% les évacuent au moins une fois par jour. Plus de 60% ont recours aux laxatifs. Pourtant, tout médicament affaiblit l'intestin, perturbe l'échange tissulaire, en particulier le métabolisme du potassium, essentiel à chaque cellule.

Cherchez donc à éduquer votre intestin en vue d'une régularité quotidienne. Nourrissez-vous sainement et vous n'aurez pas de problèmes de constipation. Si votre profession vous appelle à manger au restaurant, vous pouvez remédier à vos problèmes au moyen de l'auto-hypnose. Enregistrez sur cassette les suggestions suivantes. Vous les écouterez au moins une fois par jour pendant quelques semaines.

Les suggestions.

- "Je suis tout à fait calme et détendu... Mes yeux sont fermés... Mes jambes et mes bras sont souples... Je respire lentement, régulièrement... à chaque inspiration, je sombre de plus en plus profondément en ce merveilleux sentiment de lassitude et de lourdeur... Je suis de plus en plus fatigué... De plus en plus... Rien n'a plus d'importance... maintenant, je ne désire rien d'autre que de m'abandonner à cet agréable état de paix et de sécurité... Je me sens indiciblement bien.. à chaque inspiration je sombre de plus en plus.. de plus en plus... je suis de plus en plus fatigué... Cet agréable sentiment de fatigue et de lourdeur se répand dans mon corps... Tout ce que j'entends s'incruste dans mon subconscient... j'exécuterai ces ordres".

La détente subjective.

- "Dès cet instant, je sentirai l'obligation d'aller aux toilettes, tous les matins après le petit déjeuner... Je ne pourrai pas faire autrement... Je serai obligé de me rendre aux toilet-

tes...le soir avant de me coucher, j'irai aux toilettes...en cet endroit, toutes mes tensions se relâcheront...mes selles sont normales...leur évacuation facile...toutes les tensions ont disparu...ma digestion est parfaite...rien ne peut la perturber...en toutes situations les fonctions digestives seront parfaites...je suis heureux de ne plus avoir de problèmes de digestion... Je me sens tout à fait bien".

Une telle cassette s'emporte facilement en voyage. En peu de temps, votre constipation ne sera plus qu'un mauvais souvenir.

COMMENT RAJEUNIR ET EMBELLIR AU MOYEN DE L'AUTO-HYPNOSE ?

Rares sont les personnes capables de passer devant une glace, sans y jeter un regard. Certaines s'y admirent à la dérobée comme si ce fait était entaché de honte. Pourtant, il est légitime de soigner son apparence exté-

rieur. Elle nous tient lieu de "carte de visite" : la première impression est souvent décisive.

Comment rester jeune à tout âge ?

Une apparence séduisante et une bonne santé ne sont pas seuls apanages de la jeunesse. Je connais maintes personnes de soixante-dix ans qui présentent ces deux qualités enviabiles!

"L'âge réel est celui qu'on donne". Notre comportement psychique, somme de nos pensées, en constitue l'élément essentiel. On dit : -"la pensée est libre"-, c'est faux. Nous pouvons formuler une pensée, mais nous sommes soumis à ses effets. Chacune d'elles forge une partie de notre destin, notre apparence et notre jeunesse.

Quel est le moyen sûr, inoffensif de rajeunir et d'embellir ? -L'auto-hypnose.

Elle réalise le vieux rêve de l'éternelle jeunesse. L'auto-hypnose n'est autre que cette fontaine de jeunesse où nous puisons le secret de pouvoir améliorer notre apparence extérieure en modifiant notre comportement psychique. Le corps se redresse. La démarche s'assouplit, s'assure.

Le regard sera clair et franc. Sous auto-hypnose, vous pouvez accélérer le pousse de vos cheveux, rajeunir votre peau et développer vos seins.

Comment développer les seins ?

Dernièrement, je lisais dans une revue le texte suivant : les docteurs James E. Williams et M.S. Gregg-Harrison du Texas, U.S.A., réussirent à développer la poitrine déficiente de dix neuf femmes. Celle-ci augmenta de 5,4 centimètres.

Ces faits me rappelèrent une expérience que j'avais exécutée devant un groupe de médecins. Sceptiques, ils refusèrent d'admettre la théorie suivante : on peut pénétrer l'organisme et l'influencer. Grâce à l'hypnose les seins atrophiés d'une femme adulte se développeront.

J'essayai avec une étudiante de vingt-deux ans. Affublée d'une poitrine tout à fait plate, elle se soumit volontiers à l'expérience. Je procédai de la manière suivante :

Avec l'accord de la patiente, j'exécutai l'expérience d'abord avec le sein droit. Ceci, pour prouver

l'efficacité de l'hypnose. Je suggérai :

*- "Votre sein droit se développe de jour en jour
...Le sein gauche ne subit aucune influence".*

C'est ce qui se passa. L'étudiante, affolée, me supplia de continuer le traitement. En deux semaines, le sein gauche atteignit le volume du sein droit.

Influencer une fonction vitale par l'esprit.

A chaque seconde de notre vie, d'innombrables cellules meurent. D'autres les remplacent. Voici le moyen d'influencer cette fonction à votre gré : l'auto-hypnose. Désirez-vous rajeunir et embellir ? Alors, enregistrez les suggestions suivantes sur cassette.

Les suggestions.

*- "Je suis tout à fait calme...Je ferme mes yeux
et je me détends...Rien ne peut me distraire...
Rien n'est important...Tous les muscles sont relâchés...Mes nerfs sont tout à fait détendus...
je sens comme je me détache du présent...je m'abandonne à cette détente bienfaisante...je me*

sens tout à fait bien...je me concentre sur ma respiration...A chaque expiration, je sombre de plus en plus profondément dans ce merveilleux sentiment de paix et de sécurité...je m'abandonne à ce sentiment de liberté...cette merveilleuse paix et cette sécurité m'enveloppent comme un manteau...je me sens bien...rien n'a plus d'importance...je m'ouvre entièrement aux suggestions suivantes :

- Je suis tout à fait calme ...libre...Un merveilleux sentiment de paix et d'harmonie m'envahissent...m'emplissent...Rien d'autre n'est important...je m'abandonne tout à fait à ce sentiment de paix et d'harmonie...je suis très heureux...je me sens bien en ma situation...je scrute l'avenir avec confiance...je sais : de beaux événements me sont destinés...Mon coeur bat lentement, régulièrement. Ma circulation est régulière...calme, régulière...ma digestion est parfaite...de jour en jour, ma santé s'améliore...De jour en jour tout va mieux en toutes choses".

Accepter sa situation.

- "J'accepte ma situation et je m'y sens tout à fait bien... Ma tête est légère... ma nuque et mes épaules sont souples et détendus... Je ressens cette merveilleuse détente dans tout mon corps.. je suis heureux de ce bien-être qui se répand dans mon corps... j'ai un sommeil profond, bien-faisant, reposant... Toutes les nuits, je dors sans me réveiller... tous les matins, je me réveille frais, reposé... Je me réjouis de pouvoir vivre une nouvelle journée... je regarde l'avenir avec confiance... chaque jour nouveau m'emplit de joie... ma santé s'améliore de jour en jour... je mincis toujours davantage... je suis heureux d'être si bien dans ma peau... de jour en jour, tout s'améliore en toutes choses... ma peau se tend... je deviens de plus en plus jeune... de plus en plus mince... une énergie nouvelle, inconnue, m'envahit... je suis tous mes problèmes dans la joie... j'ai pris mon destin en main... je le façonne selon mes désirs... je donne à ma vie la forme souhaitée... Je suis très heureux".

Ici, on observe une minute de silence.

Atteindre la parfaite détente.

- "Je ressens cette merveilleuse détente...elle emplit mon corps...de jour en jour, elle m'envahit toujours davantage ...En ce merveilleux état de paix et de détente, chacune de mes cellules s'est emplie d'une force nouvelle...Je suis plein de force et d'énergie...Je me sens tout à fait bien...Bientôt, je vais compter jusqu'à trois...Puis, j'ouvre de nouveau mes yeux...je serai frais et dispos...Un...Deux...Trois... J'ouvre les yeux! Maintenant mes bras et mes jambes sont de nouveau souples, et mobiles...je suis plein de force et d'énergie et je me sens frais et dispos...Je me sens tout à fait bien".

Vous serez surpris de l'effet obtenu. Ecoutez ces suggestions deux fois par jour pendant plus d'un mois.

COMMENT RÉUSSIR SA VIE SENTIMENTALE AU MOYEN DE L'AUTO-HYPNOSE

Le bonheur est-il possible sans une vie sentimentale réussie ?

Tout en s'abstenant de choses diverses, l'être humain peut être parfaitement heureux. Mais sans une vie sentimentale réussie, tout semble vide de sens. Une mauvaise expérience, souvent responsable d'un conditionnement négatif, engendre un cercle vicieux. En voici l'enchaînement : une déconvenue en amène une autre, suit la peur de l'échec, qui créera l'événement négatif tant redouté. Le cercle infernal bouclé, on s'y soumet en le dénommant "fatalité".

Dans ce cas, il s'agit de briser ce cercle. Sous auto-hypnose, le patient revivra des événements positifs ceci jusqu'à acquérir l'habitude du succès. Fictif ou réel, leur image seule suffira à susciter le sentiment de pouvoir réussir...

La technique de l'image mentale.

Revivez sous auto-hypnose votre plus belle scène érotique. N'en avez-vous aucune en mémoire ? Alors, imaginez-la en détails selon vos rêves les plus osés. Répétez-la. Vos réactions s'incrusteront en votre subconscient, s'identifieront à votre personnalité.

Comment procéder ?

Commencez par vous mettre sous auto-hypnose à l'aide des suggestions habituelles. Décrivez les scènes érotiques en détails à haute voix. Dites par exemple : -"Mon oeil psychique voit que je ...etc..."

Enchaînez avec la description exacte des événements. Celle-ci terminée, observez deux à trois minutes de silence. Vous arrêterez l'auto-hypnose en ces termes :

Les suggestions.

- "Cet événement s'est incrusté en mon subconscient... à l'avenir, je réagirai de la même façon ...Maintenant, je compte jusqu'à trois... A trois, j'ouvrirai les yeux, je serai tout à fait réveillé et en bonne santé... Mon corps est plein

de force et d'énergie.

Un...Deux...Trois...J'ouvre les yeux!...je suis tout à fait réveillé et je me sens frais et dispos!"

Si vous le désirez, vous pouvez rajouter à votre description une suggestion globale. Voici quelques exemples à adapter à votre situation :

"Lorsque je prends ma partenaire dans mes bras, un irrésistible désir m'envahit...je suis prêt à passer aux actes...L'amour physique est tout à fait naturel...Je m'exécute détendu, sans complexes...Je suis heureux d'être avec ma partenaire...cette seule idée suffit à provoquer ce désir qui envahit mon corps...Je suis prêt pour l'amour".

De semblables suggestions ont aidé beaucoup de gens à se réaliser pleinement sur le plan sentimental.

COMMENT SE LIBÉRER DU STRESS PAR L'AUTO-HYPNOSE ?

Notre corps est un ensemble de mouvements. Par conséquent, il supporte mal l'immobilité. Celle-ci affaiblit les fonctions de l'organisme. Peu à peu, le moindre effort semblera surhumain.

Entraîner son organisme.

Ce training, indispensable, exerce l'organisme à résister au surmenage jusqu'à un âge avancé. Ce n'est pas l'ampleur de stress que nous supportons mal, mais le degré du surmenage qu'il engendre. Le training soulage ce dernier. C'est le secret des gens exerçant dans la joie et sans ressentir la moindre fatigue un métier qui provoquerait un infarctus chez d'autres en quelques jours.

Le meilleur entraînement consiste à revivre de telles situations sous auto-hypnose. Imaginez comme vous les dominez, calme, sûr de vous, envahi par un agréable senti-

ment de paix. Cette autoéducation sous hypnose conditionnera une résistance à toute épreuve en toute situation. Vous acquérerez la certitude de vaincre en gardant votre sang-froid, facteur de longue vie.

Les suggestions anti-stress.

La cassette anti-stress qui contient les suggestions appropriées, aida beaucoup de personnes soumises au stress à régler leur situation dans le calme :

- "Je me couche confortablement et je ferme les yeux... Tous mes muscles sont relâchés et mes nerfs sont détendus... Je me sens tout à fait bien... rien ne peut me distraire, rien n'est important... je m'abandonne à ce sentiment de paix et de sécurité... ma respiration est lente, régulière... Je suis tout à fait détendu et je me sens tout à fait bien... à chaque inspiration, je sombre de plus en plus profondément en cet agréable sentiment de lassitude et de lourdeur... Je suis de plus en plus fatigué... de plus en plus".

Ici, on observe une minute de silence.

"Ma paix est profonde...En ce merveilleux état de paix, j'ai une ouverture sur mon subconscient...cette ouverture s'agrandit...toutes ces paroles s'incrustent définitivement en mon subconscient...J'obéirai à ces ordres...
Je suis tout à fait calme...détendu...je me concentrerai sur tout ce que je fais et je resterai intérieurement calme et détendu...j'exécute mon devoir calme et détendu...rien ne peut me faire perdre mon sang-froid...je sais que je vaincrai en toute situation...cette certitude m'emplit de force et d'énergie...Je suis sûr de moi...C'est un sentiment merveilleux de pouvoir se dire : je vaincrai! Je réalise tous mes projets, calme et détendu...De jour en jour, ma paix et mon assurance s'accroissent...Je suis de plus en plus calme...je me sens tout à fait bien dans ma situation...Mon coeur bat calmement, régulièrement...Ma circulation est régulière...tout effort me rend de plus en plus fort...ma santé s'améliore de jour en jour...Mon sommeil est profond...Dès que je suis au lit, tous mes problèmes me quittent...Je m'endors tout de suite...mon sommeil est sain, naturel, reconstituant...le matin, je

*me réveille reposé, heureux du jour qui commence
...Je me sens tout à fait bien dans ma situation
...De jour en jour tout s'améliore en toutes
choses...Je me porte mieux..."*

Ici, on observe trois minutes de silence.

Comment provoquer le bien-être ?

*-"Je m'abandonne avec joie à ce bien-être qui
m'envahit de la tête au pieds...Je ressens à
nouveau cette merveilleuse détente qui envahit
mon corps...En cette paix, chaque cellule de mon
corps s'est emplie de force et d'énergie...je me
sens tout à fait bien...Bientôt, je vais compter
jusqu'à trois. A trois, j'ouvrirai mes yeux...
Je serai plein de force et d'énergie...je me
sentirai frais et dispos...
Un...Deux...Trois...mes bras et mes jambes sont
de nouveau souples, légers, mobiles...Je me sens
frais et dispos".*

Ceci enregistré sur bande magnétique, écouté régulièrement, vous arriverez à fournir tout effort sans être victime du surmenage.

COMMENT STIMULER LES PERFORMANCES SPORTIVES À L'AIDE DE L'AUTO-HYPNOSE

De plus en plus de sportifs recourent à l'auto-hypnose pour augmenter leurs performances sportives. Un livre a été consacré au sujet : comment améliorer son jeu au golf? (how you can play better golf, using self-hypnosis) de Jack Heise, Willshire Book Company publishers.

Dans quelle mesure l'auto-hypnose influence-t-elle les performances de l'être humain ? Je vais vous en donner quelques exemples concluants.

Expériences - Exemples.

On mesura l'énergie musculaire de plusieurs personnes. Elle s'élevait à cent grammes. Puis on leur donna la suggestion de lassitude et de faiblesse. Le taux d'énergie diminua de 70 grammes. Ensuite, on leur suggéra posséder une force herculéenne. L'énergie musculaire avait augmenté de 50 grammes.

J'ai réalisé de telles expériences.

Un althérophile vint me consulter. Je lui parlai des pouvoirs de l'auto-hypnose. Il me demanda : -"Peut-on augmenter ses performances sportives sous hypnose ?" En ce temps là, j'ignorais la réponse. Mais j'étais tout disposé à tenter l'expérience. J'allai le voir s'entraîner à soulever des poids de plus en plus lourds. Soudain, il renonça. Le poids suivant semblait dépasser ses capacités habituelles. Je lui donnai la suggestion :

- "Votre énergie est en son maximum...une force inconnue vous envahit".

Plusieurs minutes s'écoulèrent. Il souleva le poids devant lequel il avait renoncé, puis deux autres...En dix minutes, il avait augmenté ses performances de 11,2%.

Le docteur William S. Kroger, un fanatique de l'hypnose, en particulier en ce qui concerne son application pour augmenter les performances sportives, rapporte des expériences identiques, réalisées à l'université de l'Illinois, U.S.A.

A un sportif, spécialiste de la course, il administra un Placebo, et lui ordonna :

- "Ce médicament stimule votre performance... Vous surpasserez votre collègue".

Et il l'emporta sur ses adversaires à chaque course.

Ensuite, le docteur Kroger fit avaler un placebo au concurrent en lui suggérant :

- "En peu de temps, vous atteindrez de nouveau votre supériorité".

Les deux sportifs avaient nettement amélioré leurs performances par ce procédé. Ce comportement acquis se perpétua dans l'avenir.

Placebo : est un palliatif des médicaments hypnotiques. Il ne contient aucun élément actif. L'effet est produit subjectivement par la suggestion.

Aucun danger de surmenage.

Le docteur Michiki Ikai, professeur de philologie à l'université de Tokio, étudia ces phénomènes. Il émit la conclusion : il n'y a pas de danger de se dépasser physiquement en augmentant ses performances sous hétérohypnose et auto-hypnose. On élimine ainsi des inhibitions, obstacles au surpassement de soi.

Le Dr. Kroger et le Dr. Ikai affirment :

- "Des réflexes involontaires de l'organisme du sportif préservent ce dernier des dangers du surmenage".

Toutefois, il ne faut pas oublier que des performances sportives élevées ne s'obtiennent pas uniquement par la force. D'autres facteurs, essentiels, interviennent : la condition physique et morale, l'obstination à atteindre son but et une foi inébranlable dans la victoire.

Désirez-vous augmenter vos performances sportives ?

Rassemblez des suggestions positives en une suggestion globale. Insérez des suggestions personnelles dans le paragraphe : suggestions individuelles.

Les suggestions.

- "Maintenant, je ferme les yeux... je me détends. Je sens une merveilleuse paix s'installer en mon corps... rien ne peut me distraire... rien n'est important... je m'abandonne entièrement à ce merveilleux sentiment de paix et de détente... Je respire lentement, régulièrement... je suis tout à fait détendu... je me sens tout à fait bien... à chaque inspiration, je sombre de plus en plus profondément en ce sentiment bienfaisant de fatigue et de lourdeur... Je suis de plus en plus fatigué... de plus en plus fatigué".

Ici, on observe une minute de silence.

- "Ma paix est profonde... Rien ne peut me distraire... Je me sens léger... Je ne sens plus mes bras et mes jambes... je suis transparent, aérien... Tout est léger, libre... je m'abandonne entièrement à l'effet des suggestions suivantes. Chaque parole s'installe en mon subconscient... s'y incorpore définitivement... j'exécuterai ces ordres.. Mon cœur bat calmement, régulièrement... même sous l'effort... Ma circulation est régulière...

Mon muscle cardiaque est fort...je me sens à mon aise en effectuant un effort...je suis capable de fournir n'importe quel effort...je suis de plus en plus fort...en toute situation, ma tête est claire...tous complexes ont définitivement disparu...je suis souple, libre...tout à fait libre...prêt à donner le meilleur de moi-même... Je sens comme cette merveilleuse détente emplir mon corps...de jour en jour, cette détente s'accroît".

Suggestions individuelles.

- "Mon sommeil devient de plus en plus profond... de plus en plus profond...je me réjouis de toute compétition car je sais que mes performances s'améliorent de jour en jour...de jour en jour, mes performances s'améliorent...Je me sens tout à fait bien..."

Ici, on observe trois minutes de silence.

- "Cette merveilleuse détente emplit de nouveau mon corps... je sens cette détente agréable qui m'envahit de plus en plus... une force énorme envahit mon corps en entier... chacune de ses cellules s'est emplie d'une force nouvelle... je suis plein de force et d'énergie et je suis prêt de donner à tout moment, le meilleur de moi-même... je me sens très bien... Bientôt, je vais compter jusqu'à trois... j'ouvrirai mes yeux... je serai tout à fait réveillé, frais et dispos... Un... Deux... Trois... J'ouvre les yeux! Je suis tout à fait réveillé et je me sens frais et dispos... Mes bras et mes jambes sont de nouveau légers et mobiles... Je suis plein d'énergie... je me sens tout à fait bien".

A l'aide de cette cassette, vous vous libérerez de vos complexes. Vous serez prêt à donner le meilleur de vous-même, à tout moment.

COMMENT STIMULER VOTRE INTELLIGENCE ET VOTRE INSPIRATION

Des expériences étonnantes.

Des expériences réalisées à la clinique neuro-psychiatrique de Moscou prouvent que l'hypnose influence positivement les capacités humaines et élève le niveau intellectuel.

Le professeur W. Raikow a mis 150 bacheliers et 50 étudiants sous hypnose profonde. Ils restèrent quatre semaines en cet état. Soudain ils manifestèrent des dons étonnants en matière de peinture de poterie et pour souffler le verre.

La faculté d'observation augmente sous hypnose. Les candidats se souvinrent avec une exactitude supérieure de 5,8% à l'état d'éveil, de deux cents mots étrangers et de leur traduction. L'effet posthypnotique persévéra pendant quatre ou douze semaines. Si vous suggérez régulièrement une hypnose légère de sept jours, vous obtiendrez au bout d'un an de traitement, une amélioration de l'intelligence. Celle-ci sera de 1,5 fois à 2,5 fois supérieure au quotient

intellectuel à l'état normal.

Une force créatrice et énergétique surprenante semble se développer sous hétérohypnose, et sous autohypnose. Le professeur Magnin raconte de sa patiente Madeleine dans son livre -"Kunst und Hypnose"- . Madeleine, lunatique et déséquilibrée à l'état normal, devenait une artiste de talent sous hypnose. Sa danse et ses mimiques parfaites, indépendantes de l'inspiration, suscitées par une excellente musique, recueillaient les suffrages des critiques les plus sévères. Mais si la musique s'avérait médiocre, la candidate s'exécutait de mauvaise grâce.

Sous hypnose, vous pouvez développer le don des langues. L'étude d'une langue étrangère requiert certes de la mémoire, mais avant tout, elle nécessite une grande faculté de concentration.

Les vraies suggestions de la joie.

Il est aisé de se concentrer sur une matière intéressante. Avez-vous l'intention d'apprendre une langue étrangère ? Alors, donnez-vous la suggestion suivante :

- "De jour en jour, l'étude de cette langue me

réjouis toujours davantage...j'attends avec impatience toute nouvelle leçon".

Augmentez la concentration par la suggestion :

- "Je me concentre exclusivement sur l'étude de cette langue étrangère...Rien ne peut me dissiper...Chacune de mes paroles s'incrustent définitivement en mon subconscient...Je n'oublierai rien de ce que j'ai appris".

Pour mener à bien un travail qui demande de la créativité et de l'inspiration, suggérez-vous sous auto-hypnose :

- "L'inspiration requise me viendra pendant mon sommeil...Demain, je résoudrai naturellement tous mes problèmes".

Faites confiance à vos réserves subjectives et donnez-vous les différentes suggestions libre de tous complexes et d'éventuels doutes. Soyez convaincu d'obtenir un résultat positif. Dans ces conditions, votre subconscient sera votre plus fidèle allié.

RÉSUMÉ

Les lois de l'hypnose.

Si vous désirez pratiquer l'hypnose avec succès, il vous faudra en connaître les lois. Comprises, leur application méthodique conditionnera votre réussite. Je vous les ai déjà expliquées dans un chapitre. Etant donné leur importance, j'aimerais les reprendre.

Première loi.

- Toute image mentale qui s'impose, tend à se réaliser.

Rien en ce monde ne peut être créé d'emblée, ni être anéanti par l'homme. Nous pouvons seulement donner une

autre forme aux choses. Toutefois, nos pensées ne se conforment pas à cette règle. Nous pouvons créer une pensée. Issue de nulle part, cette merveilleuse activité créatrice incite à la réflexion. Rien en ce monde n'est concevable sans elle. Le moindre de nos mouvements est une pensée. Cette dernière représente donc la partie essentielle de notre faculté créative. Il s'en suit une réalisation pratique, automatique, de nos souhaits.

Toute idée tendra à se réaliser à condition de vous en faire une image mentale. Celle-ci, soutenue par le désir de se réaliser, prendra une forme concrète.

Néanmoins, il vous faudra observer la règle suivante : aucune autre idée ne doit s'opposer à l'image mentale. Sinon, elles se neutraliseraient.

Voici un exemple : l'image mentale du sommeil engendre le sommeil. Celle de l'insomnie produit l'insomnie. Nous avons là l'effet de la seconde loi.

Deuxième loi.

- *Si la volonté et la conviction s'opposent, cette dernière l'emportera.*

Qui ne veut pas s'endormir, le soir, dans son lit ?
"Convaincu" de ne pas pouvoir dormir, vous ne trouverez pas le sommeil malgré votre "volonté" contraire.

C'est l'application de cette seconde loi. La plupart des êtres humains l'ignorent. Chacun veut guérir. Mais guérira celui qui en sera convaincu. C'est le secret des guérisons miraculeuses. L'effet contraire peut se produire. Nous avons vu dépérir, puis mourir, un être humain considéré en bonne santé par les médecins. La mort répondait à son attente car il était convaincu de l'incurabilité de sa maladie.

Si vous avez une idée précise sur le pouvoir de cette réalité, vous deviendrez maître de votre destin. Rares sont les souhaits irréalisables. Malgré une volonté farouche, beaucoup de gens n'atteignent pas leur objectif. Celui qui réussit connaît cette loi qui agit pour son bien. Il se concentre uniquement sur l'image mentale de son but et évite tout effort contraire. C'est l'effet de la troisième loi.

Troisième loi.

- L'effort engendre le contraire de l'effet espéré.

Tout effort volontaire fait pour atteindre son but sans l'aide de l'image mentale demeure sans résultat. Vous ne pouvez faire abstraction de vos pensées. Chacune d'elles exerce une influence bien précise. Mais il est nécessaire de les contrôler, de les discipliner, pour pouvoir en faire bon usage.

Si vous avez bien compris ces trois lois, vous réussirez toute hypnose.

COMMENT RÉUSSIR TOUTE HYPNOSE ?

Je voudrais à nouveau vous exposer les différentes phases et les conditions requises pour réussir l'hypnose.

Les conditions.

La condition essentielle est la personnalité de l'hypnotiseur. Avant tout, il croira en lui-même. Celui qui ne croit pas en soi, ne peut s'attendre à la confiance de son prochain. Une atmosphère faite de confiance et de sympathie est primordiale. L'ambiance requise établie, l'hypnotiseur dialoguera avec le patient. Il posera les

questions : -"Avez-vous déjà été hypnotisé ? Au moyen de quelle méthode ?"- Il appliquera cette dernière, même si elle ne lui convenait pas. Toute éventuelle angoisse, tous faux espoirs sont à éliminer. Beaucoup de gens confondent hypnose et transe. Ils s'imaginent que l'état hypnotique est une inconscience totale. L'hypnotisme risque de les décevoir et ils disconviendront avoir été en un tel état.

Dites au patient que l'hypnose est inoffensive, un état naturel. Tout être humain s'y trouve constamment : lorsque nous nous endormons ; à notre réveil etc... Sous hypnose, il ne se passe rien d'inhabituel.

Informez-vous des souhaits et des motivations qui ont amené le patient à vous consulter. Voici quelques questions "standard" : -"Quel est votre principal souhait ?"- -"Quel est votre problème essentiel ?"- Les réponses à ces questions sont en général très instructives.

Comment rédiger les suggestions ?

Si vous avez obtenu les informations nécessaires, commencez par formuler vos suggestions.

Donnez d'abord une suite logique aux souhaits, puis

transformez-les en suggestions efficaces, et positives. Ne dites jamais : -"Maintenant, vous n'avez plus de maux de tête"- Suggérez plutôt : -"Votre tête est claire, libérée de toute douleur"-.

Vos suggestions formulées, suscitez une tension due à l'attente. Rassurez le patient sur vos intentions, sur votre désir de l'aider. Expliquez-lui que l'hypnose résoudra tous ses problèmes. Le patient doit souhaiter l'état hypnotique.

Une telle préparation exclut toute résistance et favorisera une influence bénéfique.

Moyens utilisés pour venir en aide au patient.

Le patient, les yeux fermés, se repose dix à trente minutes dans une pièce calme à lumière tamisée. Une musique douce renforcera ce sentiment de paix. Les couleurs du décor seront de préférence vertes ou bleues.

Le seul moyen utilisé par un bon hypnotiseur sera sa voix, et l'influence exercée par sa personnalité. Cette dernière sera plus efficace s'il se trouve lui-même en état hypnotique.

Voici un moyen simple, infailible et très efficace.

Suspendez une pièce de cinq francs au plafond, un peu au-dessus des yeux du patient. Celui-ci l'observera. Ses yeux finiront par se fermer.

Comment déclencher l'hypnose ?

Prenez en considération les informations obtenues. Choisissez une technique qui recueille les suggestions, qui expriment les désirs du patient. Votre ton sera calme, le rythme lent..Créez des images mentales dans le subconscient de la personne à traiter. N'oubliez pas qu'un seul mot a un sens concret et un sens abstrait. Ce dernier contient la pensée transmise par la parole. Les deux composants de celle-ci, ton et contenu, seront obligatoirement en harmonie l'un avec l'autre.

Voici un exemple. Si vous suggérez : -"Vous êtes tout à fait calme et détendu"-, d'un ton criard, impératif, vous obtiendrez un effet contraire.

Adaptez aussi vos suggestions au niveau intellectuel du patient. Un bon hypnotiseur cherche à s'identifier avec la personne à traiter. Ceci requiert une grande faculté de concentration. Sans cette assimilation, vous ne pouvez transférer l'influence exercée par votre personnalité, sur le patient.

L'hypnose doit être bien menée.

Comment mener une hypnose ?

Première étape : la détente physique.

Vous l'obtiendrez par ces termes :

"Vous êtes confortablement couché...les yeux fermés...Vos bras et vos jambes sont souples...décontractés...Vous respirez lentement, régulièrement...A chaque inspiration, vous sabbrez de plus en plus profondément...etc..."

Deuxième étape : la relaxation psychique.

"...vous ne désirez plus rien...Soyez passif...Laissez-vous entraîner...laissez faire...se produire...Rien ne vous distrait...Votre tête est claire...etc..."

Troisième étape : paix et bien-être.

"...vous vous réjouissez de ce bien-être qui vous envahit de la tête aux pieds...Sentez cette

merveilleuse détente qui se répand de plus en plus dans tout votre corps...etc..."

Quatrième étape : créer une ouverture sur le subconscient.

"...En ce merveilleux état de paix, vous avez une ouverture sur le subconscient...une ouverture de plus en plus large...votre subconscient enregistre toutes mes paroles...elles s'y incrustent profondément...Vous obéirez...etc..."

Cinquième étape : les suggestions individuelles.

A cette étape, donnez les suggestions qui ont été formulées selon les informations obtenues. Enregistrées par votre subconscient, elles contiendront tous les désirs du patient.

Sixième étape : les suggestions de bien-être et de paix.

Répétez celles de la troisième étape.

Septième étape : favoriser une seconde hypnose.

-"...si je vous remets sous hypnose, vous y sombrerez plus rapidement que la fois précédente ...plus vous subirez d'hypnoses, plus elles seront profondes".

Huitième étape : lever la suggestion.

Levez toutes les suggestions en exception de celle qui a motivé le traitement.

-"...Vos bras et vos jambes sont de nouveau souples et mobiles...Sentez : vous êtes libre, léger...A trois, vous ouvrirez les yeux...vous vous sentirez frais et dispos...Un...Deux...Trois...etc..."

Neuvième étape : la suggestion concluante, celle du bien-être.

-"...Maintenant, vous êtes tout à fait réveillé. plein de force et d'énergie...sentez : vous êtes frais et dispos...etc..."

Comment maîtriser des difficultés naissantes ?

Même les patients les plus sceptiques sont hypnosensibles. Dans ce cas, procédez par étapes successives. Référez-vous au chapitre approprié. Ne vous découragez pas si un essai ne réussit pas tout de suite. Un interrogatoire vous permettra de déceler les suggestions efficaces. Celles-ci seront répétées et renforcées. Evitez toute suggestion négative.

Si vous disposez d'un G.S.R., vous pourrez vous faire une idée précise de l'effet obtenu en suivant l'aiguille de cadran. Vous y ajusterez votre comportement. Ce dernier donnera un caractère individuel à l'hypnose. Cet appareil coûte environ mille francs.

Ne perdez pas votre sang-froid si un patient ne se réveille pas. Approfondissez l'hypnose. Soulevez le bras de la personne et donnez-lui la suggestion suivante :

- "Dès que j'abaisse votre bras, vous vous réveillerez... Si je presse votre bras le long de votre côté, vous serez tout à fait réveillé. Vous vous sentirez en pleine forme".

Il sera rarement nécessaire de répéter cette suggestion.

Comment approfondir l'hypnose ?

Le moyen le plus efficace reste la répétition de la suggestion. Si ce procédé ne suffit pas, utilisez l'hypnose fractionnée. Donnez la suggestion : -chaque hypnose nouvelle sera de plus en plus profonde.

Il serait astucieux de couvrir la personne à hypnotiser. Elle se sentira à son aise, rassurée. La couverture rappelle le lit et favorise le sommeil.

L'effet du transfert sous hypnose sera renforcé si vous êtes vous-même en cet état. Par conséquent, il est important de maîtriser la technique de l'auto-hypnose. Si vous avez à faire à une personne nerveuse, produisez un effet calmant en lui massant les zones-réflexes des pieds.

La suggestion

La suggestion est la formation d'une image mentale dans le subconscient. Positivement formulées, prononcées d'un ton agréable, le patient les transformera en images mentales. Répartissez vos suggestions en trois phases :

- 1- *Bientôt, il se passera quelque chose*
- 2- *Vous sentez ce qui se passe*
- 3- *Maintenant, c'est arrivé*

Voici un exemple pratique :

- 1- *Votre estomac s'échauffe*
- 2- *Sentez comme il devient chaud*
- 3- *Maintenant, il est chaud*

En cas de douleur, suggérez au patient une sensation de chaleur à l'endroit concerné. Celle-ci dissout la souffrance.

Les pauses

C'est un très bon procédé pour approfondir les suggestions données. Arrêtez l'hypnose puis observez une minute de silence avant de déclencher une autre. Pendant cette pause, le patient se concentre uniquement sur les suggestions enregistrées en son subconscient. Celles-ci s'y incrustent davantage.

Ensuite, avant de provoquer toute nouvelle hypnose, vous observerez trois minutes de silence.

Lever les suggestions.

Si vous désirez dissoudre un état hypnotique, levez d'abord toutes les suggestions. Faites une exception pour celles qui ont motivé le traitement. Puis, suggérez :

- "Tout est redevenu normal comme avant l'hypnose!"

Vous lèverez simultanément toutes les suggestions dont la dernière conditionne obligatoirement un état de bien-être.

Engagez un dialogue.

Interrogez le patient sur ses impressions ressenties sous hypnose. Les informations obtenues vous permettront d'éviter à l'avenir les suggestions désagréables et de retenir celles qui sont bénéfiques. Posez-vous les questions suivantes : - "Le patient est-il bien réveillé ?" - Se sent-il tout à fait bien ? "Est-il prêt à subir une nouvelle hypnose ?" - Vérifiez ces faits.

En résumé, il est important de créer une attitude positive chez le patient. Il attendra avec joie l'hypnose. Si vous suivez tous mes conseils, le succès vous est garanti.

DANS QUELS CAS L'HYPNOSE N'EST-ELLE PAS À CONSEILLER ?

Il existe des cas où l'hypnose n'est pas à appliquer.
On distingue les contre-indications absolues et les contre-indications relatives.

Contre-indications absolues.

Dans ces cas, vous ne pouvez pas utiliser l'hypnothérapie : la schizophrénie, l'épilepsie, les psychoses endogènes, une faiblesse d'esprit sénile.

Contre-indications relatives.

Dans ces cas, l'hypnose n'est pas à conseiller : l'hypotonie, des objections religieuses, un manque de réceptivité, une tendance prononcée à ne fournir que des efforts restreints, une intelligence défectueuse à un degré très élevé.

CONCLUSION

L'assurance acquise par l'expérience.

Tout praticien de l'hypnose vous certifiera que sa réussite dépend de la certitude : "Je le peux". Cette foi en vos capacités ne s'acquiert pas par la simple lecture d'une méthode. Votre assurance et votre expérience se développeront avec la *pratique* de cet enseignement. Vos succès forgeront l'indispensable confiance en vous-même.

Formulez surtout des pensées positives. Beaucoup de gens sont conscients de l'influence de ces dernières sur notre vie. Maîtrisées, elles conditionnent votre destin : votre vie en sera transformée. Celle-ci n'est guère que le reflet de notre état psychique. Reconnaissez-le et vous serez capable de la diriger à votre guise.

En résumé, seule la pratique des connaissances théoriques contenues dans cette méthode permet de façonner un destin positif. Pratiquez surtout l'auto-hypnose et ne vous découragez pas en cas d'échec.

BIBLIOGRAPHIE POUR L'ÉDITION ALLEMANDE

(Seuls sont repris les titres qui n'ont pas été traduits en français).

- Brauchle Alfred : Hypnose und Autosuggestion. G. Thieme Verlag, Stuttgart 1961
- Dogs W. : Konzentrative Entspannungstherapie. W. Brauns Verlag, Duisburg 1972
- : die ärztliche Hypnose. Ebenda 1967
- Eberlein Gisela : Autogenes Training für fortgeschrittene. Econ Verlag, Düsseldorf 1974
- Ellen Arthur : Ich hypnotisierte Tausende- Aus dem Tagebuch eines hypnotiseurs. Ariston Verlag. Genf 1973
- Hammerschlag Heinz : Technik der Hypnose. Zürich 1958
- Freud Sigmund : Abriß der Psychoanalyse. S. Fischer Verlag. Frankfurt 1956
- Jung Karl Gustav : Über die Psychologie des Unbewussten. Rascher Verlag, Zürich 1943
- Die Beziehungen zwischen dem Ich und dem Bewußten. Ebenda 1966
- Kretschmer E. : Medizinische Psychologie. G. Thieme Verlag, Stuttgart 1975

- Lambert Fritz : Autosuggestive Krankheitsbekämpfung.
Schwabe & C° Verlag, Basel/Stuttgart
- Langen D. (ED.) : Der Weg des Autogenen Trainings.Wissens-
chaftliche Buchgemeinschaft, Darmstadt
1968
- Langen D. : Die gestufte Aktivhypnose.-Eine Anleitung zur
Methodik und Klinik. G.Thieme Verlag, Stuttgart
1966
- Lassner J. : Hypnosis and Psychomatic Medecine. Sringer
Verlag, Berlin 1965
- Scharl H. : Moderne Hypnose techniken für Mediziner.
Marczell Verlag Puchheim
: die Organsprache. Ebenda
- Schmitz K. : Was ist, was kann, was nützt Hypnose ? J.F.
Lehmanns Verlag, München
- Stokvis B./Langen D. : Lehrbuch der Hypnose. S. Karger
Verlag Basel
- Ulrich A. : Das Geheimnis der Hypnose. Ulrich Verlag
Regen/Bayern
- Völgyesi F.A. : Hypnosetherapie und psychosomatische Problè-
me. Rudolphsche Verlagsbuchhandlung. Lindau
: Menschen und Tierhypnose : Orell Füssli
Verlag, Zürich 1963
- Weizenhoffer A.M.: Hypnotism.Science Editions,New York 1963
- Wolberg,L. R. :Hypnoseanalysis.Grune & Stratton,New York1945

BIBLIOGRAPHIE POUR L'ÉDITION FRANÇAISE

- ABREZOL (Dr R.) "La Sophrologie dans notre civilisation"
ed. Chiron - Paris 1973.
- BERNHEIM (Dr H.) "De la suggestion" ed. Retz 1975.
- BOON (Dr H.) DAVROU (Dr Y.) MACQUET (J.C.)
"La Sophrologie, une révolution en
psychologie, pédagogie, médecine"
ed. Retz 1976.
- CAYCEDO (Dr A.) "Progrès en Sophrologie" ed. SCSMP, 1969.
- CHAUCHARD (Dr P.) "Hypnose et suggestion" ed. PUF 1970.
- CHERCHEVE (Dr R.) BERRANGER (Dr É.) "Qu'est-ce que la
Sophrologie ?" ed. Privat, 1973.
- CHERTOK (Dr L.) "L'hypnose" ed. Payot 1963.
- COUE (E.) "La maîtrise de soi-même par l'auto-suggestion
consciente" Oeuvres complètes ed. Astra, 76
- DAUVEN (J.) "Les pouvoirs de l'hypnose" ed. Dangles, 1977.
- DE LIGUORI (C.) "L'hypnotisme, pratique, techniques"
ed. De Vecchi 1975.
- GAY (F.) "Sophrologie, expériences vécues" ed. Delarge 1979.
- GODEFROY (C.) "La dynamique mentale" ed. Marabout, 1979.

- HILL (N.) "Réfléchissez et devenez riche" ed. Tchou-Ariston,
1978.
- JAGOT (P.C.) "Théorie et procédés de l'hypnotisme"
"Méthodes pratiques de magnétisme, hypnotisme,
suggestion" ed. Dangles .
- LE CRON (L.) "Libérez ces forces qui sont en vous par
l'auto-hypnose" ed. Tchou-Ariston 1978.
- MALTZ (Dr M.) "Psychocybernétique" ed. Godefroy, 1979.
- MANOLESCO (Sir J.) "L'hypnotisme" ed de l'homme, 1970.
- MURPHY (Dr J.) "Exploitez la puissance de votre
subconscient" ed Tchou-Ariston, 1979.
- RAGER (Dr G.R.) "Hypnose, Sophrologie et médecine"
ed Fayard 1974
- REAL (P.) "L'hypnose" ed. Marabout, 1962.
- ROUET (M.) "Techniques et pratiques de l'hypnotisme"
ed. Productions de Paris NOE, 1974.
- RYZL (Dr M.) "Hypnotisme et E.S.P." ed. Québec-Amérique
"Votre perception extra-sensorielle"
ed Godefroy, 1978.
- SCHULTZ (Dr J.H.) "Le training autogène" ed PUF 1958.
- SCIUTTO (G.) "Hypnose réelle" ed Dangles.
- STOCHVIS (B.) MONTSERRAT-ESTEVE (S) GUYONNAUD (J.P.)
"Introduction à l'hypnose et à la
sophrologie" ed Maloine 1972.
- VAN HOOR NEWEDER (R.) "La sophrologie du praticien"
ed Prélat 1975.
- VASSILIEV (Pr L.L.) "La suggestion à distance"
ed. Vigot 1963.

AIDES À L'HYPNOSE

Appareils :- Biofeedback à ondes cérébrales "alpha" ou "théta".

- Biofeedback G.S.R. Dermo-biocontrôle (recommandé par l'auteur dans sa méthode)
- Hypnospiroscope électrique
- Magnétophone à cassette programmable
- Métronome hypnotique électronique
- Synchronisateur d'ondes cérébrales

Cassettes :- Musique inductrice : "Trois millions de kilomètres" "Mosaïques"

- "Programmation positive" (Inspirée de Coué)
- "Auto-hypnose". Deux techniques d'imagerie mentale.
- " Le voyage intérieur". Une face lévitation du bras.
- "Révélation et développement de psi"
- "Pouvoirs Subconscients"
- "Séminaire de Dynamique Mentale"
- "Stress et pouvoirs de l'Hypnose"
- "Guérison holistique et contrôle cérébral"

- "Techniques de guérison à distance"
- "Désensibilisation au bruit"
- " Inducteur d'E.P.C."
- " Méthode Alpha"

Appareils, livres et cassettes peuvent être obtenus pour la plupart auprès du Centre d'Etude des Techniques de l'Hypnose (C.E.T.H.) 81, rue grande, F.27760 La Ferrière sur Risle.

TABLE DES MATIÈRES

SOMMAIRE.....	3	SE DEBARRASSER DE L'INSOM-	
PREFACE DE L'EDITEUR.....	5	NIE.....	25
L'AUTO-HYPNOSE Comment les		Un excellent moyen.....	27
problèmes créent les		STIMULER LE TRAVAIL	
maladies.....	9	SCOLAIRE.....	28
Se venir en aide.....	10	Comment déclencher	
Se réchauffer.....	11	l'hypnose ?.....	29
Une énorme puissance.....	13	Lever l'hypnose.....	32
Déclencher l'auto-hypnose	14	COMMENT VOUS LIBERER DE	
Technique de l'imagination		LA PEUR ET DE LA DÉPRESSION	
.....	15	Un exemple.....	33
Tester l'auto-hypnose		La suggestion positive....	35
ARRETER DE FUMER.....	16	Comment ne pas s'impaticien-	
Comment résister ?.....	17	ter ?.....	36
Vaincre une mauvaise		COMMENT SE LIBERER DE	
habitude.....	18	L'ALCOOLISME Une maladie.	37
Comment s'adresser		Les suggestions renforcées	
au subconscient ?.....	19	40
Suggérer la répugnance....	20	COMMENT DESINTOXIQUER	
MAIGRIR SOUS AUTO-HYPNOSE		LES DROGUES Comment en	
.....	22	arrive-t-on à se droguer.	42
Suggestions requises.....	24	La suggestion.....	43

Comment renaître de nouveau ?.....45	vitale par l'esprit.....63
ACCOUCHER SANS DOULEUR...46	Accepter sa situation....65
Peur = contraction.....46	Atteindre la parfaite détente.....66
Ne pas forcer l'effet....47	REUSSIR SA VIE SENTIMENTALE
Utiliser la main pour déclencher l'hypnose.....48	Le bonheur est-il possible sans une vie sentimentale réussie ?.....67
ELIMINER LA PEUR DU DENTISTE	La technique de l'image mentale.....68
La suggestion.....50	SE LIBERER DU STRESS.....70
Bloquer les voies conduc- trices de la douleur.....52	Entraîner son organisme..70
VOUS LIBERER DE VOS MAUX	Les suggestions anti-stress71
DE TETE Le phénomène de la coquetterie automatique..53	Provoquer le bien-être...73
Eveiller des sentiments positifs.....54	STIMULER LES PERFORMANCES
Guérie en quelques semaines56	SPORTIVES Expériences....74
LUTTER CONTRE LA CONSTIPA- TION Les médicaments.....58	Aucun danger de surmenage
La détente subjective....59	Les suggestions.....78
RAJEUNIR ET EMBELLIR.....60	Suggestions individuelles79
Rester jeune à tout age..61	STIMULER VOTRE INTELLIGENCE
Développer les seins.....62	ET VOTRE INSPIRATION Expéri- ences étonnantes.....81
Influencer une fonction	Vraies suggestions de la joie.....82

RESUME les lois de l'hypnose - 1ère loi.....84	Maitriser des difficultés naissantes.....94
2ème loi.....86	Comment approfondir ?.....95
3ème loi - Comment réussir toute hypnose - Les Conditions.....87	Lever les suggestions - Engagez un dialogue.....97
Comment rédiger les suggestions ?.....88	DANS QUELS CAS L'HYPNOSE N'EST-ELLE PAS CONSEILLÉE :
Moyens utilisés pour venir en aide au patient.....89	Contre-indications absolues
Comment déclencher l'hypnose.....90	Contre-indications relatives98
Comment mener une hypnose ?91	CONCLUSION L'assurance acquise par l'expérience.99
	BIBLIOGRAPHIE.....100
	AIDES A L'HYPNOSE.....104



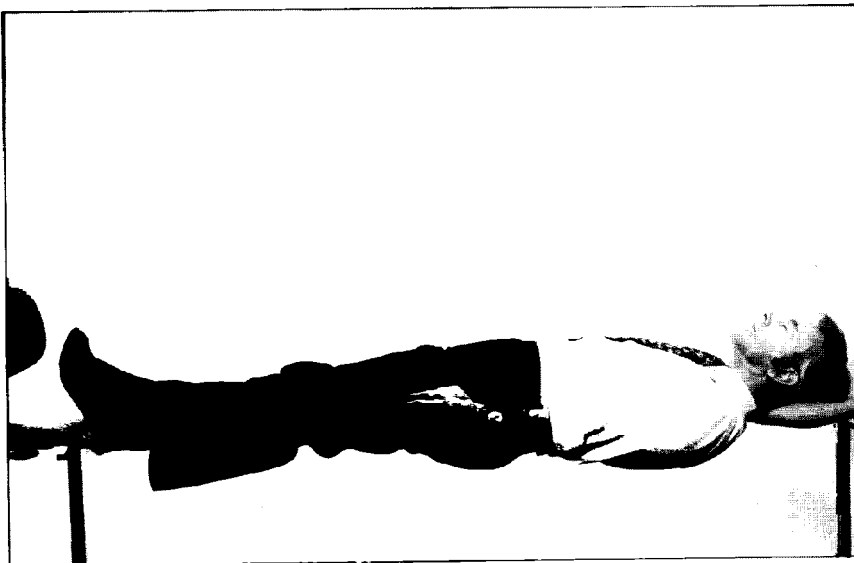
Déclenchement de l'hypnose au moyen de la technique du pivotement.



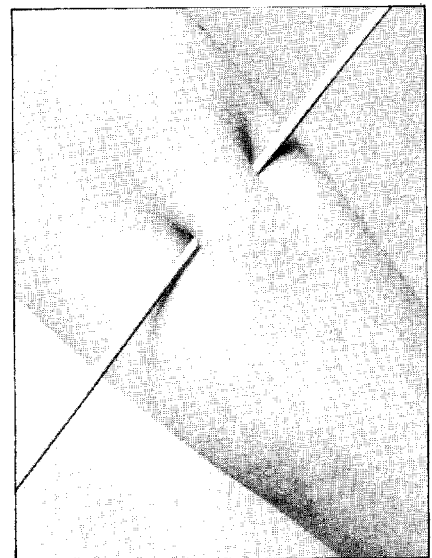
Déclenchement de l'hypnose au moyen de la technique de la chute.



Hypnose rapide par un décompte. Dès que les yeux seront fermés, l'hypnose sera approfondie par des suggestions et des passes sur le front.



Test de l'auto-hypnose : la raideur cataleptique.



Hypnose profonde : le patient ne ressent aucune douleur.

TECHNIQUES SECRÈTES DE L'HYPNOSE

Comment influencer les autres

Méthode complète

Pr. Kurt Tepperwein

Cette méthode vous forme aux divers procédés et à leurs applications en matière d'hétérohypnose et d'auto-hypnose. L'auteur, hypnothérapeute émérite, vous présente un recueil pratique de ses expériences, illustrées de photos.

Les « techniques secrètes de l'hypnose » furent tout d'abord uniquement destinées aux médecins et aux praticiens de santé. L'auteur les initiait à la pratique de l'hypnothérapie au cours de séminaires. Rassemblés en une méthode, ces enseignements sont aussi accessibles au grand public. Des dons particuliers ne sont pas requis pour appliquer ces étonnantes techniques. Les méthodes pour déclencher l'hypnose et les suggestions sont réalisables par tout lecteur.

Vous constaterez que l'application de l'hypnose développe votre personnalité d'une manière surprenante. A l'aide de ces techniques, vous apprendrez à tirer profit des facultés ignorées qui somnolent en votre subconscient. Celui-ci exécutera vos ordres selon vos désirs.

Consciemment ou inconsciemment, nous sommes sans cesse soumis à des suggestions émises par notre entourage. Vous-même formulez des suggestions. Dans une certaine mesure, vous êtes la synthèse de ces impressions. Or, ces dernières sont souvent liées au hasard. Si vous saisissez tous les mécanismes de votre psychisme, vous deviendrez bientôt capable d'utiliser votre énergie positivement. C'est la plus sûre méthode pour atteindre rapidement votre objectif. Conscient de vos actes, vous façonnerez votre destin selon votre gré. Cette méthode vous donne le moyen de vivre plus sûr de vous, libre et pleinement heureux.

PR. KURT TEPPERWEIN

Praticien de santé, directeur de l'Institut International de Travaux et de Recherches sur l'Hypnose, président de l'Académie de Médecine Interdisciplinaire, il organise des séminaires destinés à enseigner l'application de l'hypnose aux médecins et aux praticiens de santé.

Spécialiste de l'hypnoméditation et de la psychocybernétique, ses nombreux ouvrages sur le sujet, ainsi que cette méthode — la « méthode Tepperwein » — lui ont valu une grande notoriété, en Allemagne et dans toute l'Europe.