

NICOLAS HOCQ

HYPNOSE

SECRETS
D'UNE THÉRAPIE
QUI VOUS FAIT
DU BIEN



Nicolas Hocq

Hypnose - Secrets d'une
thérapie qui vous fait
du bien

© Nicolas Hocq, 2022

ISBN numérique : 979-10-405-1845-7

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Tous droits de reproduction, traduction et adaptation réservés pour tous pays.

PRÉFACE

Ce livre est le fruit de plus de 20 ans d'expérience dans le monde fascinant de l'hypnose et du coaching individuel. J'ai pris beaucoup de plaisir à l'écrire, j'espère que vous en prendrez tout autant à le lire.

Nous aspirons tous à vivre nos rêves, à atteindre facilement nos objectifs, à avoir une meilleure santé, une vie familiale plus harmonieuse, une plus grande maison, une plus belle voiture, la liberté financière. Si vous avez ce livre entre les mains, c'est que vous avez déjà franchi une étape, la première, qui vous mènera au succès !

Je ne vous promets pas que vous deviendriez millionnaire grâce à ce livre. Beaucoup de personnes le promettent déjà via différents programmes et différentes formations. La réalité, vous la connaissez déjà : beaucoup d'appelés, peu d'élus. Lors de la grande ruée vers l'or en Amérique, savez-vous qui a gagné le plus d'argent ? Les vendeurs de pelles et de tamis... Ça veut tout dire !

Je vous promets juste que si vous suivez pas à pas les différents préceptes de ce livre, vous obtiendrez une vie plus harmonieuse et vous vous sentirez en paix avec vous-même.

Fêtez chaque petite victoire ! Félicitez-vous ! Soyez fier de vous ! Soyez heureux !!

Je vous souhaite une bonne lecture.

Nicolas

*« Je vous souhaite de souhaiter.
Je vous souhaite de désirer.
Le bonheur, c'est déjà vouloir.
Comme en droit pénal, l'intention vaut l'action.
Le seul fait de rêver est déjà très important.
Je vous souhaite des rêves à n'en plus finir.
Et l'envie furieuse d'en réaliser quelques-uns.
Je vous souhaite d'aimer ce qu'il faut aimer, et d'oublier ce qu'il faut oublier.
Je vous souhaite des passions.
Je vous souhaite des silences.
Je vous souhaite des chants d'oiseaux au réveil, et des rires d'enfants.
Je vous souhaite de respecter les différences des autres parce que le mérite et la
valeur de chacun sont souvent à découvrir
Je vous souhaite de résister à l'enlèvement, à l'indifférence et aux vertus
négatives de notre époque.
Je vous souhaite enfin de ne jamais renoncer à la recherche, à l'aventure, à la
vie, à l'amour, car la vie est une magnifique aventure et nul de raisonnable ne
doit y renoncer sans livrer une rude bataille.
Je vous souhaite surtout d'être vous, fier de l'être et heureux,
Car le bonheur est notre destin véritable. »*

Jacques Brel

Introduction

Vous souhaitez installer le changement dans votre vie, atteindre vos objectifs, et surtout retirer tous les blocages sur votre chemin ? L'hypnose peut vous être d'une grande aide ! Mais connaissez-vous ce que c'est véritablement ?

Nombreux sont ceux qui associent le terme d'hypnose aux va-et-vient du pendule, à la voix monocorde de l'hypnotiseur, puis à une personne allongée sur le divan, prête à exécuter toutes les instructions de l'hypnotiseur. Pourtant, la réalité est tout autre.

Selon Milton Erickson, le fondateur de l'hypnose Ericksonienne et le révolutionnaire de l'hypnose, il s'agit *« d'un état de conscience dans lequel l'hypnothérapeute présente à son sujet une communication, avec une compréhension et des idées, pour lui permettre d'utiliser cette compréhension et ces idées à l'intérieur de son propre répertoire d'apprentissage. »*

Les dictionnaires la définissent comme « un état de conscience élargi ou modifié », « d'un juste milieu entre la veille et le sommeil ». Autrement dit, la personne hypnotisée ne dort pas, mais n'est pas non plus dans son état de conscience ordinaire. Cet état de conscient modifié est obtenu grâce aux suggestions formulées par l'hypnothérapeute. Pourquoi plonger une personne dans cet état si particulier ? Parce que c'est le moyen le plus efficace pour accéder à son inconscient.

À travers ce livre, nous découvrirons les pouvoirs insoupçonnés de l'inconscient, de cette force spéciale qui est à la commande de notre fonctionnement. Nombreux sont ceux qui affirmeront qu'ils sont les auteurs de leurs actes. Pourtant, la réalité est plus nuancée. Pour marcher, est-ce que vous dites à vos pieds d'avancer ? Non, ils avancent sans que vous y prêtiez attention. D'innombrables actes que vous réalisez au quotidien se font automatiquement, sans votre intervention. À l'inverse, il existe certains actes que vous ne souhaitez pas faire, mais qui se réalisent quand même. En pleine dispute avec votre compagnon, vous souhaitez vous retenir de pleurer, mais vos larmes coulent quand même. La veille d'une journée spéciale, vous voulez dormir d'un sommeil réparateur, mais le stress vous empêche de vous endormir. C'est une réalité :

même s'il s'agit de votre corps, vous ne pouvez pas toujours tout contrôler consciemment. Et encore, ces illustrations ne sont que la partie émergée de l'iceberg. Dans cet ouvrage, vous pourrez être surpris de tout ce que votre partie inconsciente peut accomplir. Comme le disait Milton Erickson : « *Ton conscient est très intelligent, mais, à côté de ton inconscient, il est stupide* ».

L'hypnose puise ses résultats dans la force de cet inconscient. De nos jours, elle est en perpétuelle évolution. Si à ses débuts, la pratique de l'hypnose était uniquement associée à la détente et à la relaxation, elle dispose aujourd'hui d'innombrables fonctions :

- lutter contre le stress et l'anxiété ;
- réussir un changement de comportement ;
- trouver un sommeil réparateur ;
- se détacher d'une addiction ;
- substituer l'anesthésie sur une patiente à qui l'injection péridurale est contre-indiquée ;
- façonner l'état d'esprit d'un sportif ;
- aider un étudiant à réussir son examen ;
- surmonter un état de stress post-traumatique.

La liste est tellement longue qu'il est possible d'y trouver une utilité pour chaque lecteur. En effet, l'hypnose peut accompagner les plus forts comme les plus faibles, les hommes comme les femmes, les adultes comme les enfants. Cet outil peut être très intéressant et bénéfique à tous ceux qui s'y mettent. Toutefois, les questions et les préjugés autour de la pratique restent nombreux.

Qu'est-ce que l'hypnose ? Est-elle vraiment efficace ? Quels sont ses avantages ? Quelles sont ses limites ? Est-ce que tout le monde peut être hypnotisé ? L'hypnotiseur détient-il un pouvoir surnaturel qui lui permet d'avoir le contrôle de la personne ? Y a-t-il une différence entre l'hypnotiseur de spectacle et l'hypnothérapeute ? Lumière sur le sujet !

Histoire de l'hypnose

L'hypnose, selon l'étymologie grecque.

Hypnos, le Dieu du sommeil profond.

Étymologiquement, le terme hypnose nous vient du grec ancien *Hypnos*. Hypnos était suivant la mythologie grecque le Dieu du sommeil profond.

La légende voulait que Hypnos ait le pouvoir d'endormir les Hommes, les Dieux et même l'océan ! Il était considéré comme le gardien de la nuit, comme celui qui restait éveillé lorsque tout le monde dormait. Il agissait pour guérir le cœur des guerriers les plus courageux ainsi que celui des Dieux.

Suivant la mythologie grecque, Hypnos est le fils de Nyx, qui était la Déesse de la nuit, et d'Herbues, le Dieu de l'obscurité. Hypnos a pour frère jumeau Thanatos, le Dieu de la Mort paisible.

Hypnos aurait eu des milliers d'enfants, dont le plus connu est Morphée, le Dieu des rêves. Contrairement aux idées reçues, Morphée est un homme, non une femme. Il était le Dieu des rêves dont le rôle était de prendre la forme des humains lors de leurs rêves, d'où la célèbre expression : « s'endormir dans les bras de Morphée ».

Morphée était souvent représenté avec des ailes de papillons endormant les hommes d'un simple effleurement d'une feuille de pavot. Étymologiquement, les mots « morphologie » ou encore « morphine » sont des dérivés du terme *Morphium* en raison de son pouvoir « soporifique » lui aussi tiré du nom du Dieu des rêves.

Hypnos était marié à Pasithea, Déesse de la relaxation, de la méditation, des hallucinations et de tous les autres états altérés de conscience.

Hypnos et le fleuve de l'oubli

Hypnos vivait au bord du Léthé, également appelé le « fleuve de l'oubli » sur l'île de Lemnos dans les Enfers. D'après le mythe, après que les Âmes avaient passé des siècles dans les enfers et qu'après avoir expié leurs fautes, elles souhaitaient revenir sur terre, elles devaient d'abord perdre les souvenirs de leur vie antérieure. Pour ce faire, elles étaient invitées à boire les eaux du Léthé, qui