

ATELIER 1 2015 LE CHANGEMENT DE CROYANCES

OBJECTIF HYPNOSE 03.11.2015. 1h30 – 45 mns de théorie - 45mns d'expérience

Structure d'une croyance :

- Une généralisation d'un lien entre la cause et son effet
- C'est une synesthésie de perceptions (auditive, kinesthésique, peut-être visuelle) et des émotions
- C'est un sens qu'on donne à une expérience dans un cadre temps passé présente ou future
- Elle est consciente ou inconsciente, liée à des expériences dans cette vie, une transmission transe-générationnelle, ou intergénérationnelle, mémoire de notre âme, contextuelle et sociale.
- Elle peut porter sur soi, sur nous, sur la relation ou le système
- Elle peut se coder à différent niveaux logiques :
 - Environnement : *je crois que l'ambiance de ce lieu est bonne*
 - Comportement : *il se met tout le temps en colère*
 - Capacité : *je ne peux pas / je ne sais pas*
 - Valeur / croyance : *il est important de...*
 - Identité : *je ne suis pas...*
 - Spiritualité : *je ne suis pas convaincu que cette vie soit la seule vie que nous ayons vécue*



Une transformation se traite au niveau logique supérieur du niveau où elle est logée

La recherche par le questionnement : Dans l'anamnèse la question à se poser est : est-ce que cette croyance est utile pour l'objectif que je souhaite accomplir ? Noter les gains secondaires et à vérifier l'écologie du changement de croyance.



Consciente / inconsciente : elle est repérée par indices : phrases type (sans ressources, sans espoir, sans valeur), émotions négatives, des comportements d'évitement et d'oubli



Attention aux *Écran de fumée, chimère, projection, synesthésie*. .. C'est à partir d'un exemple de comportement que l'on peut tirer les fils par le questionnement.

Le schéma du changement de croyance reste le même :

- A identifier la croyance limitante
- B définir la croyance de remplacement
- C modifier la croyance ou son encodage
- D écologie du changement



Retrouver et Classer l'information utiles : sur les 3 premières phrases : 1/Position de perception (je tu ils) 2/Niveau logique .2/ Ligne de temps (passé présent futur) et ceci pour chaque réponse du S.C.O.R.E. : Situation actuelle et désirée. –S : Symptôme C : Causes. - . O : Objectif - R : Ressources nécessaires. - E : Effets attendus.



=> Le dénouement se trouve dans la polarité inverse de l'espace problème

Outils de changement

J'utilise le recadrage, en conversationnel ou en hypnose, pour modifier les liens de cause à effet, ses interprétations, le sens, les modalités et les sous modalités de la représentation. Et de devise mes protocoles pour les ressources qu'ils peuvent installer dans l'espace solution en fonction du modèle du monde de la personne.

Recadrage en hypnose - Le but est de transformer le symptôme limitant en information utile

- Commencez par une induction
- Demander à l'inconscient d'identifier les mémoires déclenchant l'ensemble des croyances négatives à modifier
- Faire en sorte que la personne s'en dissocie
- Faire en sorte que la personne se voit et s'entende agir en dissocié donc suivant cette ancienne façon de faire en toute sécurité afin qu'elle en retire l'essence utile
- Demander à son inconscient de ranger le positif que son inconscient saura ranger là où c'est le mieux.
- Demander à l'inconscient d'identifier l'ensemble des croyances qui permettront à la mise en place de nouvelle manière d'être
- Faire en sorte que ces informations se cristallisent en un nouveau bloc de pensées, équivalent au nouveau programme
- Faire en sorte que la personne observe et s'écoute toujours de manière dissociée, agissant de la nouvelle manière d'être. Dès qu'elle en est bien imprégnée demander lui si elle est d'accord avec cette nouvelle façon d'agir de penser
- Faire en sorte que la personne saute dans l'image, et repassez la scène en associé, avec tout le VAKOG
- Faire en sorte d'obtenir un accord de la personne pour cette nouvelle façon d'agir et de vivre
- Finalement demander à l'inconscient de repérer le déclencheur de l'ancienne manière d'être et d'y accrocher le nouveau mode de vie ainsi tout ce qui anciennement déclenchait les anciennes réactions déclenchera désormais les nouvelles.

Quelques protocoles de transformation

Induction naturaliste

- Placer la croyance négative dans une main de votre choix (permet la dissociation/ « hallucination »)
- Placer la croyance positive dans l'autre main
- Laissez vos mains résoudre la situation et votre inconscient choisir le chemin pour vous y emmener

Objectif en mouvement

- Croyance actuelle temps présent
- Croyance future souhaitée future
- Parcourir l'espace entre les 2 en laissant l'inconscient choisir la chorégraphie
- Choisir un état antérieur à l'état présent - comment était-ce avant la croyance négative?
- Choisir un moment postérieur au lendemain de l'installation de la croyance désirée, regarder en arrière - comment vous y êtes-vous pris pour parvenir jusqu'à la ?
- Faire les étapes plusieurs fois

SWISCH visuel pour installer une nouvelle croyance

- Swish en 12 étapes sur une durée d'un an
- Image de soi avec la Cr-
- Coin inférieur gauche image de soi avec Cr+
- Coin inférieur gauche image de soi avec Cr+ et nouveau comportement
- Inverser les images Cr + devient grande et image Cr-devient petite
- Et ceci sur 12 mois ! Pr- Pr +1- PR +2 etc.
- Si objection = résistance => tenir compte de l'intention de la résistance et réajuster la cr

Switch pour se libérer d'une croyance nuisible : le bac à lessive

Je vous invite à imaginer une **buanderie - Vous remplissez l'évier d'eau** - Vous ouvrez une trappe dans votre tête et vous y déversez la croyance négative que vous ne voulez plus et qui vous empêche d'avancer vers votre objectif, vous les déversez dans l'eau qui devient noire et de plus en plus sombre. Finalement vous imaginez que vous retirez le bouchon de l'évier et vous laissez l'eau s'écouler noire comme de l'encre s'écouler. Que reste-t-il à la place ? Je vous invite à serrer les deux doigts de votre main et à ne pas les desserrer avant que vous installiez la croyance positive à la place dont vous avez besoin pour atteindre votre objectif, à votre rythme pendant cette séance ou après cette séance.

Re-imprinting : LT

- Ancrage de sécurité
- Identifier le symptôme qui se manifeste dans la situation à changer (vakog)
- Identifier l'EIS (événement initial ou la toute première fois le symptôme c'est manifesté) (c'est la sensation qui guide vers le passé)
- Revoir le EIS de l'emprunte (Age, qui est là, vako, qu'est ce qui est décidé : liens de cause à effet)
- Mettre à jour les intentions positives des protagonistes dans la scène
- Position méta regarder la scène
- Identifier les Ressources (R) nécessaires
- Contacter et ancrer chaque R
- Ancrer physiquement chaque R
- Envoyer la R dans les protagonistes de l'EIS
- Transformer l'encodage du EIS : par des positions perceptuelles : je- tu -le système
- Position méta. Evaluation de ce qui change et ce qui manque ?
- Réassocier à la ligne du temps et remonter le temps vers le présent en revisitant des expériences depuis cette nouvelle perceptive et constater ce qui change
- Nommer la nouvelle croyance
- Pont vers le futur

En hypnose et en autohypnose -comment s'adresser à l'inconscient ?

En hypnose ou autohypnose il est primordial de savoir si je m'adresse au bon interlocuteur, c'est-à-dire l'inconscient et si ce que je fais est bon ou pas pour moi.

Ce que je fais c'est de me mettre d'accord avec l'inconscient pour recevoir ses réponses.

Il s'agit ici de provoquer des réponses spontanées idéo-motrice idéalement ou un signe sous forme de pensée, d'image, de son, de ressenti. Je vais me mettre dans une position neutre pour observer le code. Comme je suis intuitive je perçois comme une sensation évidente et un balancement de mon corps en avant pour dire oui ou en arrière pour dire non.



Au début je vous conseille de privilégier des signes concrets.

Et quel est ce signe pour vous ? « je vous invite à garder le dos bien droit sur votre chaise assis, et procéder à votre induction préférée.. Et dès que c'est fait...je vous invite à inviter votre être profond à prendre le relais et votre état d'hypnose à s'approfondir... je vous invite à vous adresser à l'inconscient comme s'il s'agissait d'une personne, et de lui demander lui de faire un signe ok pour manifester sa présence tout en attendant une réponse et laissez faire en image, en pensée, en ressenti. Une fois que vous avez reçu ce signe pour manifester sa présence, et dès que c'est bon...vous pouvez le remercier le et puis décider de revenir ici et maintenant dans votre état ordinaire de conscience. »

Une réserve je ne peux jamais promettre que ces outils sont suffisants pour susciter un changement, une transformation essentielle, ce serait une imposture. Peut-être si la personne fait le travail que je propose, elle peut gagner en libération, en expansion, en transformation essentielle. La personne n'est ni une machine ni une structure figée. Elle a une destinée, un au-delà de l'expérience immédiate, une mémoire, des incarnations, le temps du bonheur ou de la libération ne m'appartiennent jamais. Je ne veux pas promettre ciel et terre ni à travers un enseignement ni à travers une thérapie. Ici soyez libre, sentez-vous libre et faisons un travail d'exploration ensemble. Votre retour sur pratique et expérience est bienvenu.

Caroline Wieland, novembre 2015

Référence Bibliographique Isabelle David - Robert Dits - Oliver lockert - Dr Jean-Marc Behaim — Richard Bandler - Corydon Hammond