JE TOURNE EN ROND, JE NE VOIS PAS D'ISSUE.

J'AI COMME UNE BOULE AU VENTRE CONSTAMMENT !

JE ME SENS ÉPUISÉ.E, JE NE SAIS PLUS QUOI FAIRE POUR ALLER MIEUX...



Quand le corps dit STOP

Décrypter ce mal-être et débloquer des possibles

Gilles Klein

Editions Indisciplinées

Quand le corps dit stop

décrypter ce mal-être et débloquer des possibles

Quand le corps dit stop

décrypter ce mal-être et débloquer des possibles

Gilles Klein

Mentions légales

L'imagination invente plus que des choses et des drames,
elle invente de la vie nouvelle,
elle invente de l'esprit nouveau ;
elle ouvre des yeux qui ont des types nouveaux de vision.
Elle verra si elle a « des visions ».
Elle aura des visions si elle s'éduque avec des rêveries avant de s'éduquer avec des expériences, si les expériences viennent ensuite comme des preuves de ses rêveries.

Gastion Bachelard

Tables des matières

Chapitre 1.
Au-delà du Bien et du Mal Émotionnel : Écouter le Corps Pensant..... 17

Chapitre 2
Nos Buts Motivationnels :
Les Moteurs (et parfois les Diligences Emballées) de nos Vies.....26

Chapitre 3
L'Évaluation interne : La Subtile Alchimie du «Oui, Mais...»
ou Quand le Corps Dit Stop..... 40

Chapitre 4
Le Signal Ignoré : Quand l'Alarme Devient Assourdissante.....53

Chapitre 5
Comment Nous Tentons de Faire Face (Parfois Maladroitement).....65

Chapitre 6
Le Coping Orienté «Nouvelle Vie» : Remplir le Vide et
Choisir un Nouveau Cap..... 78

Chapitre 7
Qu'est-ce que l'Hypnose Coopérative ?
Une Porte vers Vos Ressources Intérieures.....91

Chapitre 8
Renforcer la Régulation Émotionnelle et la Résilience
par l'Hypnose : Votre Boîte à Outils Intérieure.....104

Chapitre 9
L'Hypnose pour Décoder le Message Profond et Choisir son Cap..... 119

Chapitre 10
L'Art de la Co-Création : Les Principes d'une Hypnose Vivante et Orientée Changement..... 132

Glossaire..... 149

Pour Aller Plus Loin..... 155

Avant propos

> *«J'ai tout essayé, mais rien ne marche.» «Je tourne en rond, je ne vois pas d'issue.» «Je me sens épuisé(e), je ne sais plus quoi faire pour aller mieux…»*

Ces phrases vous parlent ? Si vous vous sentez coincé(e) dans la déprime, le burnout, l'anxiété ou un vide persistant, ce livre est comme une main tendue.

Ce livre part d'une idée différente et complémentaire : et si ce mal-être et si ce mal-être n'était pas une fatalité, un bug émotionnel ou un problème physiologique, mais un signal vital qui vous alerte d'un conflit profond avec vos buts de vie actuels ?

Pourquoi ce livre vous sera utile, concrètement ?

Parce qu'il vous offre non seulement une **compréhension nouvelle** de ce qui vous arrive, mais surtout des **clés pour initier un véritable changement**.

Vous découvrirez pourquoi vos efforts précédents ont pu échouer (les solutions dysfonctionnelles comme les définit l'école de Palo Alto - Nardone/Watzlawick) et comment votre propre perception de vous-même peut vous enfermer. Comprendre ce mécanisme de blocage est la première étape pour le désamorcer.

Ce livre vous initiera aux principes d'une approche thérapeutique puissante et respectueuse : l'hypnose thérapeutique d'inspiration éricksonienne (une approche non directive…). Vous comprendrez comment elle permet de contourner les blocages du mental conscient, dialoguer avec votre sagesse intérieure et votre créativité, et accéder à vos propres ressources

Et grâce à des **exercices pratiques** et des **pistes de réflexion guidées**, vous commencerez *dès maintenant* à explorer vos signaux internes, à questionner vos buts, et même à expérimenter des techniques utiles d'auto-hypnose pour renforcer votre calme et votre résilience.

Ce livre n'est donc pas une baguette magique, mais une boussole et une boîte à outils. Il vous explique le «pourquoi» de votre difficulté à sortir seul(e) de l'impasse. Une démarche qui semble simple en théorie, mais s'avère difficile en pratique. Tout en vous montrant le «comment» une approche comme l'hypnose peut faciliter l'accès à vos propres solutions.

Une Approche Spécifique et Intégrative

Vous comprendrez pourquoi l'hypnose est une **clé spécifique et puissante** pour ce travail de réorientation profonde. Et qu'elle peut aussi **s'articuler de manière fructueuse** avec d'autres démarches :

- Elle **complète la psychothérapie** en ajoutant une dimension **expérientielle et corporelle**.
- Elle **soutient un traitement médical** en agissant sur les **conflits psycho-émotionnels** et en renforçant vos **ressources internes** (toujours en concertation avec votre médecin).

Que vous soyez au début de votre réflexion, déjà en thérapie, ou simplement en quête de compréhension, ce livre vous offre un cadre clair et des outils concrets pour transformer votre regard sur votre mal-être. Il vous invite à initier votre propre 'Coping Orienté Nouvelle Vie', l'approche spécifique que nous proposons et développons ici.

Prêt(e) à transformer le signal d'alarme en appel à l'action ? À trouver votre sortie de la caverne ? Ce voyage commence maintenant.

Et si vos Émotions Négatives étaient des Guides ?

Vous sentez-vous parfois épuisé(e), coincé(e) dans une routine qui ne vous mobilise plus ? Ressentez-vous une déprime persistante, une anxiété diffuse, un sentiment de vide ou une frustration tenace sans toujours en comprendre la cause profonde ?

Luttez-vous contre ces états, en essayant de les ignorer, de les combattre, ou de les «gérer» avec des stratégies qui semblent n'apporter qu'un soulagement temporaire ?

Si ces questions résonnent en vous, ce livre est peut-être le compagnon de route que vous cherchiez.

Nous vivons dans une société qui nous apprend souvent à considérer les émotions dites «négatives» comme des signes de faiblesse, des dysfonctionnements à corriger, des ennemis intérieurs à faire taire au plus vite. La tristesse, la colère, la peur, l'insatisfaction sont perçues comme des obstacles au bonheur, des états à éviter à tout prix. Notre réflexe naturel est de chercher des solutions rapides pour nous en débarrasser : distractions, médicaments, efforts redoublés pour «penser positif», ou parfois même un repli sur soi qui finit par nous isoler davantage.

Et si cette approche, bien que compréhensible et largement constatée, nous faisait passer à côté de l'essentiel ? Considérons l'hypothèse que **ces émotions inconfortables, ces états de mal-être qui nous «torturent» au quotidien, n'étaient pas des erreurs de la nature, mais des messages cruciaux, des *signaux d'alarme* produits par notre système émotionnel intérieur.** Et si, en cherchant désespérément à éteindre cette alarme, nous ignorions l'incendie qu'elle essaie de nous signaler ?

Quand une sirène sonne, vous éteignez d'abord l'alarme… ou le feu ?

Ce livre vous propose un changement radical de perspective. Il défend une thèse simple et profonde : les émotions négatives persistantes, ainsi que les états qui leur sont souvent associés comme la déprime, le burnout ou le sentiment de vide, seraient fondamentalement des **signaux adaptatifs utiles (nous parlerons dans ce livre signaux d'alarme émotionnels).** Ils agissent alors comme des **freins puissants,** certes douloureux, mais inévitables, nous indiquant qu'il existe un conflit majeur entre un **but motivationnel** important que nous poursuivons (consciemment ou non) et notre écologie (équilibre) personnelle profonde. Ce but est peut-être devenu inadéquat avec le temps, irréaliste face aux circonstances, ou simplement non aligné avec nos valeurs essentielles, notre identité ou nos besoins fondamentaux actuels. Le signal alarmant émotionnel est alors l'expression de ce conflit, une invitation pressante à nous arrêter, à écouter, et potentiellement, à changer de cap.

Au fil de ces pages, nous allons explorer ensemble cette hypothèse.

Nous allons plonger dans le fonctionnement de nos émotions, en apprenant à distinguer les réactions de surface, des messages plus profonds de notre **Émotion** (avec une majuscule), ce langage primaire, primal, de notre être.

Nous examinerons la nature de nos **buts motivationnels**, ces forces qui nous animent, et comment notre système interne, via un processus d'**évaluation intuitive et incarnée**, détecte les conflits et les inadéquations.
Nous verrons comment l'ignorance de ces signaux peut mener à ce que les spécialistes nomment le stress chronique et à des **stratégies de résolution inefficaces** (un concept exploré notamment par l'École de Palo Alto[1]) qui nous enferment dans l'impasse.
Nous explorerons le concept de «**Coping Orienté Nouvelle Vie»,** cette démarche créative que nous proposons et qui consiste à gérer la crise, **en explorant de nouveaux choix.**

Ce livre ne soumet pas seulement une exploration théorique, il offre des clés pratiques pour devenir le créateur de votre paysage émotionnel : sculptez-le, colorez-le, réinventez-le.

En fait, l'approche développée dans ce livre s'appuie sur l'idée, inspirée notamment des travaux de Giorgio Nardone et des courants constructivistes, que l'état dépressif peut être vu comme une **construction individuelle** qui fonctionne par **auto-suggestion répétitive et continuelle.** Une auto-suggestion qui impose une perception de soi déformée. Comme si on regardait à travers des lunettes aux verres colorés sans s'en rendre compte. La réalité reste mais on l'aperçoit autrement. On sait aujourd'hui que la perception de soi entraîne des actes et des pensées qui justifient cette perception (Nardone 2012). Quand on vit dans cette boucle, en sortir peut être très difficile. C'est comme si nous n'avions pas de choix, tout ce qui est

[1]L'école de Palo Alto est un courant de pensée et de recherche ayant pris le nom de la ville de Palo Alto en Californie (où se situe l'université Stanford), à partir du début des années 1950. On le cite en psychologie et psychosociologie ainsi qu'en sciences de l'information et de la communication en rapport avec les concepts de la cybernétique et de la théorie des systèmes. Ce courant est notamment à l'origine de la thérapie familiale et de la thérapie brève dite systémique et stratégique. L'école a été fondée par Gregory Bateson avec le concours de Donald D. Jackson, John Weakland, Jay Haley, Richard Fisch, William Fry, Karin Schlanger et Paul Watzlawick.

déformé nous semble logique. Il faut réussir à prendre du recul, se détacher, accepter de tester des alternatives. Et finalement de choisir des voies qui n'étaient pas visibles auparavant.

C'est pourquoi nous nous appuierons sur les principes et le potentiel d'une approche thérapeutique particulièrement bien adaptée à ce travail intérieur : nous l'avons appelée ***Hypnose Coopérative et Orientée Ressources de Changement***. Une hypnose coopérative, car le praticien et le demandeur[2] avancent ensemble vers la sortie de l'état dépressif, et une hypnose orientée ressources car il s'agit de reconsidérer et reconstruire la perception de soi pour retrouver une énergie favorable.

C'est en tout cas le propos et la stratégie défendus dans ce livre que nous vous présentons et que nous vous proposons de suivre.

Loin des clichés, nous découvrirons l'hypnose comme un **état naturel de conscience focalisée**, une porte d'accès privilégiée à notre **intuition**, notre **créativité**, et nos **ressources internes** souvent insoupçonnées. Nous verrons comment cette approche respectueuse, qui fait confiance à votre impulsion d'équilibre intérieur et travaille avec votre propre langage corporel et métaphorique, peut nous aider concrètement à :

- **Décoder** les messages cachés derrière vos signaux émotionnels.
- **Faciliter un dialogue intérieur** constructif pour résoudre les conflits.
- **Réévaluer nos buts** à un niveau profond et choisir un cap plus utile.
- **Ancrer des ressources** positives (calme, confiance...).

[2]Demandeur. Le terme «patient» étymologiquement désigne la personne qui endure, aujourd'hui, il désigne quelqu'un qui souffre d'une maladie. Sans nier ni relativiser l'impact ou la part activatrice des états dépressifs dans les maladies, et sans discuter des terrains génétiques plus ou moins favorable selon les individus, nous préférons acter le terme «demandeur» pour désigner une personne qui consulte sur un problème d'état mental déprimé.

- **Renforcer notre résilience** et notre capacité à naviguer dans les changements.

Ce livre n'est pas un manuel de thérapie ni un substitut à un accompagnement professionnel si vous en ressentez le besoin. Il se veut plutôt un **guide de vulgarisation rigoureuse**, un compagnon de réflexion et d'exploration. Il s'adresse à toute personne curieuse de mieux comprendre ses propres mécanismes émotionnels, intéressée par les thérapies complémentaires et le potentiel de l'hypnose, ou qui se sent peut-être à un carrefour de sa vie et cherche des pistes pour retrouver du sens et de l'élan.

Vous y trouverez des explications claires, des exemples concrets, des métaphores éclairantes (comme celle du homard ou de la diligence), et des **exercices pratiques simples** pour vous inviter à expérimenter par vous-même certains des concepts abordés. Surtout, n*ous veillerons toujours à distinguer clairement ce qui relève du consensus scientifique, des modèles théoriques, des références méthodologiques spécifiques, et des hypothèses propres à l'approche développée ici.*

Notre objectif est de comprendre pourquoi ce processus d'émotions négatives, saturantes, désagréables, se met en place.

Comprendre pour déjouer. Puis analyser comment l'hypnose thérapeutique peut vous guider vers une **solution**.

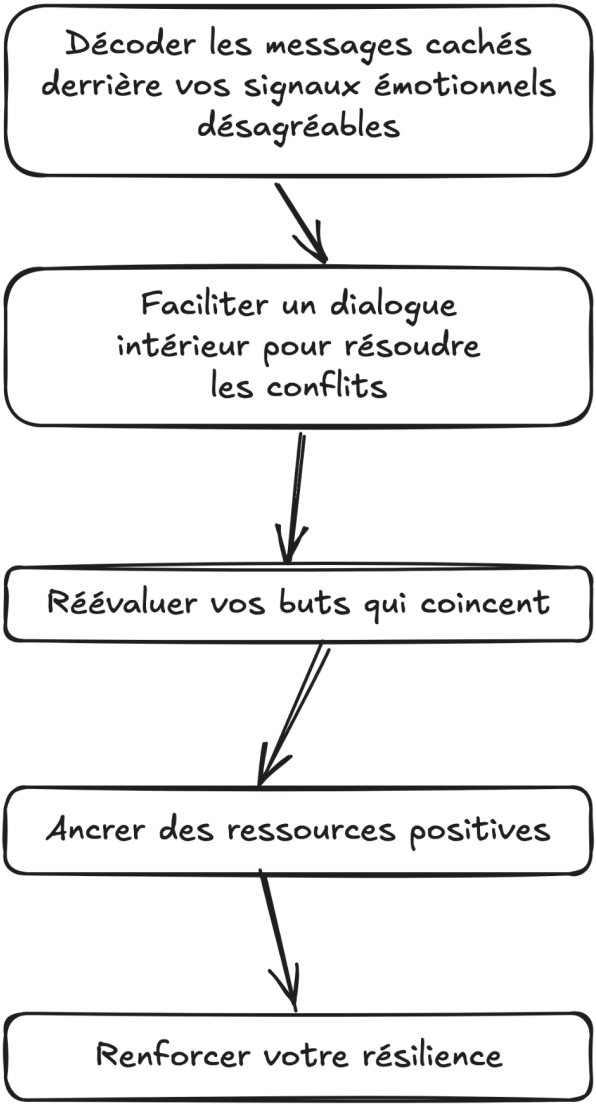
Vous verrez pourquoi nous défendons l'idée que ces sensations de mal-être, aussi terribles soient-elles, remplissent une fonction essentielle et qu'elles ne sont, probablement, ni un bug du système émotionnel ni un dysfonctionnement chronique. Mais un **processus adaptatif automatique, intuitif.** Ce qui explique la difficulté, voire l'impossibilité souvent éprouvée de s'en sortir par la volonté seule. Car on peut même supposer que celle-ci est du côté «adverse» ! En effet

quel autre constat que celui-là, quand on est tiraillé entre un état d'âme triste et l'envie d'une qualité de vie heureuse, et que malgré cela, tout nous tire vers ce côté sombre ? Et que notre volonté de changement est moins puissante que celle qui nous attire plus bas... Que faire alors pour aller par dessus elle ? C'est ce que nous allons voir en détail dans cet ouvrage.

Notre objectif est qu'à la fin de cette lecture, vous portiez un regard différent sur vos émotions négatives, non plus comme des fatalités, mais comme des alliées potentielles qui vous poussent à vous redécouvrir. Que vous vous sentiez mieux équipé(e) pour écouter votre boussole intérieure et plus confiant(e) dans votre capacité à **choisir** et à créer le chemin qui est juste pour vous.

Êtes-vous prêt(e) à commencer ce voyage intérieur ? Alors ouvrons ensemble la première porte...

Ce que vous allez apprendre dans ce livre



Partie 1

Comprendre le Message

Caché de nos Émotions

Chapitre 1

Au-delà du Bien et du Mal Émotionnel : Écouter le Corps Pensant

Nous vivons dans un monde qui classe souvent les émotions/sensations en deux catégories bien distinctes : les bonnes (la joie, l'amour, l'enthousiasme) que nous accueillons à bras ouverts, et les mauvaises (la tristesse, la colère, l'anxiété) que nous cherchons instinctivement à éviter, à supprimer, ou à faire taire le plus rapidement possible. Quand un sentiment de vide nous étreint, que l'on ressent une frustration monter, des sensations dans le corps nous tirailler, ou qu'une vague de mélancolie nous submerge, notre premier réflexe est souvent de nous crisper et de nous demander : «Comment puis-je me débarrasser de ça au plus vite ?» Et si cette réaction, bien que profondément humaine et compréhensible, nous faisait passer à côté d'une information cruciale ?

Maintenant, posons-nous un instant et demandons-nous pourquoi nos sensations et notre corps provoquent ces états si peu supportables. Imaginons que ces sensations/émotions que nous qualifions si vite de «négatives» n'étaient pas des ennemies à combattre, des défauts à corriger !

Mais plutôt des messagers discrets, tenaces et têtus, bref, **des guides intérieurs qui essayent de nous indiquer quelque chose d'essentiel sur nous-mêmes, sur nos besoins profonds, et sur la direction que prend notre vie ?**

Et si, en cherchant à les faire taire à tout prix, nous ignorions une boussole interne potentiellement précieuse ?

Ce chapitre vous invite à suspendre un instant le jugement habituel et à explorer cette perspective différente. Il s'agit de reconsidérer ces «émotions négatives», non comme des anomalies, **mais comme des phénomènes naturels qui ont quelque chose à nous apprendre.** Comprenons ensemble ce qui se met en place lorsque ces émotions se manifestent, parfois avec une telle insistance qu'elles semblent nous submerger.

Pour commencer cette exploration, clarifions quelques termes que nous employons couramment, mais dont les nuances sont importantes pour notre propos.

- Tout commence souvent par une **sensation**. Elle est généralement définie comme la perception physique la plus élémentaire, l'information brute captée par nos sens, qu'ils soient tournés vers l'extérieur ou l'intérieur : la chaleur du soleil sur la peau, le picotement d'un tissu rêche, une tension dans la nuque, une pression dans la poitrine, de l'hypersudation. Une sensation peut faire partie d'une émotion, mais elle existe aussi seule (ressentir le froid ou la faim n'est pas, en soi, une émotion).

  Prenons l'exemple de la tristesse. Nous la vivons bien sûr comme une émotion complexe. Cependant, ce qui nous impacte souvent le plus directement, et que nous cherchons parfois à fuir, c'est son expression brute dans notre corps : cette lourdeur dans la poitrine, cette gorge nouée, cette énergie qui semble nous quitter. Ces sensations corporelles intenses sont une composante essentielle de l'émotion.

  Dans la perspective de ce livre, nous accorderons une attention toute particulière à ces sensations, car nous faisons l'hypothèse qu'elles sont la voie par laquelle s'exprime souvent le message profond que notre système intérieur cherche à nous

transmettre (ce que nous appelons l'**Émotion** avec une majuscule). C'est pourquoi, même si nous utiliserons les termes *émotion* et *sentiment* dans leur sens habituel, nous insisterons fréquemment sur l'importance d'écouter spécifiquement ces manifestations corporelles, ces signaux incarnés.

- Le **ressenti**, dans le cadre de ce livre, est plus spécifique. Pour la plupart des chercheurs en psychologie, il s'agit de l'expérience corporelle brute et immédiate qui accompagne une émotion. C'est la manière dont notre corps vit l'émotion de l'intérieur : ce nœud familier qui se serre dans l'estomac quand l'anxiété monte, cette chaleur diffuse dans la poitrine lors d'un élan de tendresse, ou ces épaules qui se contractent sous l'effet de la colère. Le ressenti est cette sensation interne vécue, souvent perçue avant même que nous ayons pu l'analyser ou la nommer.

  Il est crucial de s'arrêter sur l'importance de ce ressenti corporel. Pendant longtemps, on a eu tendance à considérer le corps comme une sorte de véhicule passif pour l'esprit, un simple réceptacle des émotions décidées «là-haut» dans le cerveau. Or, les recherches modernes en neurosciences et en philosophie de l'esprit nous montrent une image bien différente. L'idée que notre esprit et notre corps sont profondément interconnectés, que notre manière de penser, de sentir et même de décider est façonnée par nos expériences physiques, porte un nom : la cognition incarnée (ou «Embodiment»[3]). Les marqueurs somatiques, mis en évidence

[3]La cognition incarnée représente un ensemble diversifié de théories qui étudient la façon dont la cognition est façonnée par l'état corporel et les capacités de l'organisme. Ces facteurs incarnés comprennent le système moteur , le système perceptif , les interactions du corps avec l'environnement et les hypothèses sur le monde qui façonnent la structure fonctionnelle du cerveau et du corps de l'organisme. La cognition incarnée suggère que ces éléments sont essentiels à un large éventail de fonctions cognitives, telles que les biais de perception, la mémorisation, la compréhension et les constructions mentales de haut niveau (telles que l'attribution de sens et les catégories) ainsi que la performance à diverses tâches cognitives (raisonnement ou jugement).

par Antonio Damasio[4] démontrent cette communication entre le corps et l'esprit.

Partant de ce constat issu des neurosciences, l'approche de ce livre souligne que le corps n'est pas seulement le théâtre des émotions, il en est aussi souvent le *messager* principal, voire la *source*. Il participe activement à votre expérience du monde et à votre compréhension de celui-ci. Prêter attention à vos ressentis, c'est donc écouter une forme d'intelligence corporelle, une source d'information essentielle que nous allons tenter d'apprendre à décoder.

- L'**émotion**, elle, est expliquée en psychologie cognitive comme une réaction psychophysiologique plus globale et souvent plus brève, déclenchée par un stimulus (interne ou externe). Elle est comme un «package» de réponses qui englobe des ressentis et des sensations, mais y ajoute des changements physiologiques mesurables (le cœur qui bat plus vite, la respiration qui s'accélère), une évaluation cognitive (même si elle est ultra-rapide et inconsciente – «est-ce bon ou mauvais pour moi ?») et, très souvent, une impulsion à agir (fuir, combattre, approcher...).

  Imaginez croiser un vieil ami par surprise : la sensation des yeux qui s'écarquillent, le ressenti d'une chaleur qui monte, le cœur qui bondit, l'évaluation «Oh c'est lui/elle !», l'envie de sourire – tout ce package constitue l'émotion de surprise joyeuse.
- Enfin, le **sentiment** est l'étape suivante : généralement défini par l'interprétation consciente et subjective que nous faisons

[4]Antonio Damasio est un neuroscientifique portugais . Il est actuellement titulaire de la chaire David Dornsife en neurosciences, ainsi que professeur de psychologie, de philosophie et de neurologie à l' Université de Californie du Sud , et, en outre, professeur adjoint au Salk Institute. Les recherches de Damasio en neurosciences ont montré que les émotions jouent un rôle central dans la cognition sociale et la prise de décision.

de cette émotion et de ce ressenti. C'est l'étiquette mentale, le nom que nous donnons à cette expérience globale : «Je me sens triste», «Je suis reconnaissant», «J'éprouve de la colère». Le sentiment est souvent plus durable que l'émotion brute initiale. Il est coloré par nos pensées, nos souvenirs, nos croyances et notre histoire personnelle. Le sentiment vient nommer et donner du sens à l'émotion et au ressenti, les intégrant dans notre récit intérieur. Après la surprise joyeuse de la rencontre, vous pourrez cultiver un sentiment de bonheur pour le reste de la journée.

Pour résumer, dans ce livre, nous allons considérer le ressenti corporel comme étant le véhicule ou l'expression première de l'Émotion (notez la majuscule). C'est souvent ce ressenti que nous avons du mal à tolérer ou décoder, le confondant parfois avec l'émotion entière ou le sentiment qui en découle. La sensation est une information brute ; le **ressenti**, une expérience corporelle liée à l'émotion ; **l'émotion**, un package psychophysiologique ; et le **sentiment**, une interprétation subjective.

Maintenant que ces termes sont clarifiés, ce livre vous propose d'aller un pas plus loin, avec une **distinction qui est au cœur de notre approche proposée dans ce livre.** Nous allons différencier l'émotion (cette réaction de surface, la vague visible) de l'**Émotion** (avec une Majuscule).

Pour saisir cette idée, pensez à la différence entre :

- d'une part, les processus automatiques gérés hors de notre attention consciente, comme nos habitudes (conduire, faire du vélo) ou nos routines mentales quotidiennes. En gros, ce que l’on fait inconsciemment ;
- et d'autre part, ce que nous appellerons ici l'Inconscient (avec un 'I' majuscule). Ce terme, historiquement associé à la

> psychanalyse freudienne, est utilisé ici dans un sens plus large et intégratif. Il désigne pour nous cette vaste partie de l'esprit qui opère en profondeur, souvent inaccessible à l'introspection directe, et qui est une source essentielle de nos pulsions, de notre intuition, de notre créativité, de nos ressources adaptatives profondes et de notre sagesse corporelle. C'est cet Inconscient-là, riche en potentialités, que nous chercherons à contacter, notamment par l'hypnose.

De la même manière, nous nous représentons l'Émotion (avec une Majuscule) comme un système de signalisation primaire, primal fondamental, instinctif et pré-cognitif au sein de notre organisme. Nous vous proposons de l'envisager comme un message direct et brut émanant de notre être profond concernant nos états essentiels – sécurité, danger, alignement avec nos besoins ou nos buts vitaux. Ce message agit avant même notre interprétation consciente en sentiments complexes (tristesse nommée, joie élaborée) ou en pensées structurées. C'est un peu comme le «langage machine[5]» de notre biologie et de notre psyché, et il s'exprime très souvent à travers les ressentis corporels bruts que nous venons d'évoquer.

Cette perspective s'inscrit dans le prolongement d'une idée encore innovante et de plus en plus acceptée en psychologie et neurosciences : les émotions, y compris celles que nous jugeons négatives, peuvent être interprétées comme ayant une **fonction de signal,** un rôle **adaptatif** (potentiellement dysfonctionnel). Cet axe prometteur porté par les recherches en psychologie cognitives[6] démontre que les

[5]Voir infra

[6] Les psychologues évolutionnistes (e.g., Tooby & Cosmides, 1990, "The past explains the present"; Nesse, 1990, "Evolutionary explanations of emotions") considèrent les émotions comme des "programmes" supra-ordinnés qui coordonnent divers sous-programmes (perception, attention, inférence, apprentissage, mémoire, choix de l'objectif, priorités motivationnelles, etc.) de manière à produire une réponse adaptée à une situation ancestrale récurrente.

émotions ne sont pas des «bugs» ou des erreurs de conception de notre système. Elles sont des **mécanismes affinés par l'évolution** humaine (et partagés probablement par une partie du règne animal) pour nous aider à survivre et à nous développer.

Et si l'Émotion a un rôle central dans nos processus d'adaptation depuis 2 millions d'années pourquoi considérer nos mal-être si intimes comme des bugs ou des grains de sables erratiques ?

L'hypothèse centrale de ce livre est de ne plus considérer l'Émotion (négative) aussi puissante et nocive soit-elle, même si et surtout si elle est persistante, comme une erreur biologique ou psychologique, mais une alerte précieuse, issue du «langage machine»[7] intérieur, **véhiculée par nos ressentis incarnés**, indiquant un déséquilibre, une inadéquation importante entre un **but** que nous poursuivons et notre écologie personnelle (c'est-à-dire notre équilibre profond).

C'est une invitation pressante à écouter **ce que notre corps-esprit essaie de nous dire.**

Donc dans la perspective développée dans ce livre, la fonction adaptative (darwinienne) spécifique de Émotion négative (au sens intérieur, avec la majuscule) que nous allons explorer maintenant.

Si les émotions sont des adaptations, elles ne sont pas des "erreurs", mais des solutions (parfois coûteuses ou désagréables) à des problèmes ancestraux (Nesse, 2019, "Good Reasons for Bad Feelings"). La psychologie cognitive a largement contribué à comprendre les processus d'évaluation (appraisal - e.g., Lazarus, 1991; Scherer, Schorr, & Johnstone, 2001) qui déclenchent et différencient les émotions, montrant leur logique interne.

[7]Note sur l'Analogie du langage machine : Il s'agit bien sûr d'une métaphore pour illustrer une idée. En informatique, le langage machine est le code le plus fondamental (une série de 0 et de 1) que les composants physiques de l'ordinateur comprennent directement, bien avant les logiciels complexes et les interfaces que nous utilisons. De la même manière, l'Émotion (avec une majuscule dans notre approche) représenterait ici un système de signalisation primaire, instinctif et pré-cognitif au sein de notre organisme. Ce serait un message direct de notre être profond concernant nos états essentiels (sécurité, danger, alignement avec nos besoins ou nos buts vitaux), opérant avant notre interprétation consciente en sentiments complexes (tristesse, joie nommée) ou en pensées élaborées. C'est pour souligner ce caractère fondamental et non-négociable du signal que nous utilisons cette image : tout comme un logiciel ne peut ignorer le langage machine, nous ne pouvons ignorer ces Émotions.

Comme l'ont souligné des chercheurs tels que Richard Lazarus[8] et Damasio, nos émotions nous aident constamment à évaluer les situations par rapport à nos objectifs et à notre bien-être, et cette évaluation passe le plus souvent par les signaux que notre corps nous envoie.

Dans le cadre de cette hypothèse d'une fonction adaptative de l'Émotion négative, nous pouvons considérer qu'il s'agit d'une mécanique dynamique qui s'installe quand nous nous accrochons à un objectif qui semble, ou que l'on veut croire, raisonnable et rationnel, alors qu'il ne l'est pas. Ce processus d'Émotion négative peut conduire à des symptômes de type dépressif, à un mal-être profond contribuant à certains états de déprime, notamment ceux réactifs ou existentiels. *Cet état déprimé exprime ainsi un conflit intrapersonnel, entre un objectif volontairement choisi et ce quelque chose en nous qui le réfute.*

Il s'agit donc d'un bras de fer épuisant entre notre volonté et l'Émotion.

Précisons un point important : quand nous parlons ici d'état déprimé, nous l'analysons précisément sous l'angle du conflit entre un but motivationnel et l'Émotion. Bien entendu, les états dépressifs peuvent avoir bien d'autres causes ou activateurs (telles que des vulnérabilités biologiques, des traumatismes passés, des influences transgénérationnelles, des facteurs sociaux…) qui peuvent être autonomes ou associés au modèle que nous développons.

[8]Richard S. Lazarus (3 mars 1922 – 24 novembre 2002) était un psychologue américain qui a commencé à se faire connaître dans les années 1960. Une étude de la Review of General Psychology , publiée en 2002, a classé Lazarus au 80e rang des psychologues les plus cités du XXe siècle. Dans les années 1970, Lazarus a travaillé avec Susan Folkman, doctorante, sur le stress et l'adaptation. Lazarus et Folkman ont coécrit en 1984 un ouvrage intitulé « Stress, Appraisal and Coping », qui a approfondi la théorie du stress psychologique en utilisant les concepts d' évaluation cognitive et d'adaptation. Dans cet ouvrage, ils ont été les premiers à faire la distinction entre « adaptation centrée sur le problème » et « adaptation centrée sur les émotions », qui pouvaient avoir des conséquences sur la santé physique et mentale. Ils ont décrit « l'adaptation centrée sur les émotions » comme une gestion du stress par la régulation des émotions, et « l'adaptation centrée sur le problème » comme une « modification directe des éléments de la situation stressante ».

Question Réflexive :

Prenez un moment pour réfléchir à vos propres expériences. Pouvez-vous identifier une différence entre une réaction émotionnelle assez simple et directe (comme l'agacement dans un embouteillage) et un sentiment plus tenace, plus profond (une insatisfaction vague mais persistante, une tristesse sans cause évidente immédiate) qui semblait, avec le recul, essayer de vous dire quelque chose d'important sur votre vie, vos choix, ou la direction que vous preniez ? **Comment ce message se manifestait-il dans votre corps ?**

Comprendre cette distinction possible entre la réaction de surface et le message de fond, **et reconnaître que ce message profond parle souvent à travers notre corps**, est la première clé essentielle pour apprendre à considérer nos émotions, même les plus difficiles, non plus comme des ennemies, mais comme des alliées précieuses sur notre chemin de vie.

Il ne s’agit plus de les combattre, ou de les déplacer, mais de chercher le sens profond qui s’exprime dans cette opposition entre le but motivationnel et l’Émotion négative. C'est ce message de fond, lié à nos buts, que nous allons maintenant explorer plus en détail.

Chapitre 2
Nos Buts Motivationnels : Les Moteurs (et parfois les Diligences Emballées) de nos Vies

Après avoir posé les bases de notre compréhension des émotions et introduit l'idée qu'elles peuvent être des signaux précieux, prenons attention à leur objet principal : nos buts motivationnels.

Qu'est-ce qui nous pousse à nous lever le matin ? Qu'est-ce qui nous donne l'énergie d'entreprendre des projets, de poursuivre des relations, de nous fixer des objectifs, petits ou grands ?

Un but motivationnel, c'est bien plus qu'un simple objectif sur une liste de tâches. C'est une aspiration profonde, une direction que nous souhaitons donner à notre vie ou à une partie de celle-ci. Ces buts peuvent être très concrets (obtenir une promotion, acheter une maison, courir un marathon) ou beaucoup plus abstraits et existentiels (trouver l'amour, atteindre la sagesse, contribuer à un monde meilleur, se sentir en sécurité). Ils peuvent être conscients – nous savons clairement ce que nous visons – ou beaucoup moins conscients, agissant comme des courants sous-marins qui influencent nos choix sans que nous nous en rendions toujours compte. Certains buts sont à court terme, d'autres nous accompagnent toute une vie.

> ***Ce qui caractérise un but motivationnel, c'est l'énergie qu'il mobilise en nous***

Lorsque nous sommes alignés avec un but qui a du sens pour nous, nous ressentons **une force intérieure,** une impulsion à agir, une volonté de surmonter les obstacles... C'est la motivation. Cette énergie psychique et physique qui nous met en mouvement et nous soutient dans l'effort. Pensez à l'énergie que peut déployer un artiste passionné

par son œuvre, un parent dévoué au bien-être de son enfant, ou un scientifique absorbé par sa recherche. Cette fougue ne vient pas de nulle part ; elle est directement liée à l'importance et à la signification que nous accordons à nos buts.

Comment se forment ces buts ? C'est un processus complexe, influencé par notre histoire personnelle, notre éducation, notre culture, nos valeurs, nos besoins fondamentaux (sécurité, appartenance, reconnaissance, accomplissement…), et nos expériences de vie. Certains buts sont choisis délibérément, après mûre réflexion. D'autres émergent plus spontanément, d'une intuition, d'une rencontre, d'une prise de conscience. D'autres encore nous sont transmis, parfois implicitement, par notre famille ou notre environnement social.

Quelle que soit leur origine, nos buts les plus puissants sont souvent ceux qui sont connectés à nos niveaux d'être les plus profonds. Selon certains modèles utilisés en coaching et en thérapie, comme les Niveaux Logiques de Robert Dilts[9], nos buts prennent une force particulière lorsqu'ils touchent à notre Identité («Qui je suis», «Qui je veux devenir») ou à notre sentiment de Mission ou de Sens («Pourquoi suis-je ici ?», «Quelle est ma contribution ?»). C'est pourquoi un but qui remet en question notre identité ou qui touche au sens profond de notre vie peut générer une énergie motivationnelle (positive ou négative) si intense.

Mais que se passe-t-il lorsque cette énergie s'emballe ? Lorsque l'énergie investie dans un but devient disproportionnée, ou lorsque le but choisi lui-même se révèle être une impasse ?

[9]Robert Dilts (trad. de l'anglais), Changer les systèmes de croyances avec la PNL, Paris, InterEditions Dunod, 2006, 196 p.

Pour bien comprendre le processus de ces buts motivationnels, imaginez les **comme une diligence entraînée par 12 chevaux.** Quand elle s'engage sur la bonne route, à une allure adaptée, pour le cocher (notre mental) tout va bien. Pour les passagers (vos sensations/émotions) aussi. Mais si le convoi s'emballe, que les chevaux s'affolent, les passagers sont brutalisés et le cocher doit lutter pour reprendre en main tout cela, calmer les chevaux. Il doit freiner l'attelage de toutes ces forces.

C'est là que nous retrouvons nos signaux émotionnels. Les sciences cognitives considèrent qu'une partie de nous évalue constamment (comme nous le verrons au prochain chapitre) si le but poursuivi est réaliste, s'il est toujours pertinent, et surtout, s'il est «écologique» pour nous, c'est-à-dire en harmonie avec l'ensemble de nos besoins et valeurs.

- Si l'évaluation est **positive** (le but est perçu comme atteignable, désirable et écologique), la motivation est renforcée, nous nous engageons, nous planifions, nous agissons. Si nous réussissons, nous éprouvons souvent des sensations de satisfaction, de joie, de fierté. Si nous échouons malgré tout, nous ressentons de la déception, mais nous avons acquis une expérience, nous pouvons analyser, apprendre, et nous réorienter sans que cela ne crée un blocage majeur.
- Mais si l'évaluation internet est **négative** (le but est jugé intuitivement comme inatteignable, irréaliste, ou non écologique), alors le signal d'alarme émotionnel se déclenche. Les sensations/émotions négatives émergent.

En quelque sorte, ces alarmes corporelles court-circuitent le raisonnement. En effet, toute pensée peut être justifiée, même par déni, aveuglement, auto conviction ou mauvaise foi. L'Émotion agit certainement comme un bouclier qui défend les valeurs personnelles

et signale un conflit avec une valeur, ou entre des valeurs.. Afin de mieux saisir le processus d'escalade du signal, nous pouvons la modéliser ce processus en deux stades successifs :

Stade 1 : le coup de fouet : Initialement, cette émotion négative peut même avoir une fonction paradoxale de «coup de fouet». La frustration ou l'anxiété peuvent nous pousser à redoubler d'efforts, à chercher de nouvelles stratégies pour surmonter l'obstacle. C'est une tentative de notre système pour mobiliser davantage d'énergie face à la difficulté perçue. A ce stade, on se mobilise de nouveau et l'évaluation redémarre en prenant en compte ces nouveaux efforts.

Stade 2 : forcer un changement de cap. Cependant, quand on écoute pas ces alarmes, si on continue dans ce but sans autre effort, ou si on s'entête dans une voie incompatible, alors l'évaluation négative persiste. Et quand le but reste fondamentalement en conflit avec nos ressources ou notre équilibre fondamental, la fonction principale de l'Émotion négative change. C'est la thèse que nous défendons dans ce livre : elle devient un signal de **désengagement nécessaire**.

Son rôle est de nous freiner, de nous dissuader de continuer à investir notre précieuse énergie dans une voie sans issue ou nuisible. C'est un appel pressant à **changer d'objectif**, à lâcher prise, à réorienter notre *diligence et son cocher*. Si ce processus de désengagement et de réorientation se fait rapidement, l'émotion négative peut n'être qu'un épisode bref et adaptatif. Ce qui arrive la plupart du temps.

Le problème survient lorsque, pour toutes sortes de raisons (attachement émotionnel au but, peur de l'échec ou du changement, pressions sociales, identification du but à notre propre valeur...), nous nous **entêtons**. Nous refusons d'entendre le signal, nous persistons dans la voie jugée inadéquate par notre système intérieur. C'est là que le signal, n'ayant pas rempli sa fonction initiale, s'intensifie et s'installe durablement.

Nous entrons là dans les prémisses de la mécanique qui est au cœur de notre sujet : lorsque ces sensations/émotions négatives ne sont pas entendues, et que le conflit avec le but motivationnel persiste. Dans ce cas, la puissante énergie motivationnelle continue d'être investie. Ainsi **le signal d'alarme initial, conçu pour être temporaire et inciter au changement, commence à s'installer durablement.** C'est souvent à ce stade que l'on voit apparaître des états d'esprit plus généraux et envahissants que nous connaissons bien : la déprime passagère qui devient chronique, le burnout où l'épuisement et le cynisme prennent le dessus, voire une déprime plus profonde, cet état où le monde semble gris et où l'énergie vitale elle-même paraît s'éteindre. Dans la perspective de ce livre, ces états ne sont pas vus uniquement comme des symptômes distincts, mais comme des manifestations exacerbées et chroniques du signal émotionnel initial ignoré. Ce sont des tentatives de plus en plus désespérées de notre système pour nous signifier que la direction prise, le but poursuivi tel quel, n'est plus viable et qu'un changement fondamental est requis.

Quand le corps proteste en vain alors un duel s'engage entre… nous et nous.

Plus encore, lorsque le mental s'entête et s'accroche obstinément à un but que notre système intérieur évalue comme inadéquat, irréalisable ou même nocif pour notre équilibre global, ce n'est pas seulement notre humeur qui est affectée, **le corps lui-même commence à protester.** Cette tension interne, ce conflit non résolu entre l'aspiration consciente et l'évaluation profonde, se manifeste souvent physiquement. On peut ressentir des douleurs inexpliquées, une ankylose progressive, une sensation d'être bloqué ou figé, non seulement mentalement mais aussi corporellement. L'hypnothérapeute

canadien *Gaston Brosseau*[10] décrit ce phénomène par l'expression parlante de «**sclérose en place»** : le système corps-esprit, face à l'impossibilité d'avancer dans une direction jugée mauvaise mais que le mental refuse d'abandonner, se fige, se durcit, perd sa fluidité naturelle. Et plus l'entêtement persiste, plus cette protestation psychosomatique s'intensifie, créant un cercle vicieux où le mal-être mental et l'inconfort physique se nourrissent mutuellement.

Rappelez-vous notre image de la diligence emballée : lorsque nous investissons une énergie colossale (nos espoirs, nos efforts, notre temps, notre identité même) dans un but qui s'avère intérieurement inadéquat ou extérieurement inaccessible, il faut une force considérable pour freiner cet élan, pour arrêter les chevaux lancés à pleine vitesse. Les sensations négatives intenses et persistantes agissent comme ces freins puissants. Leur fonction n'est pas de nous punir, mais de rendre la poursuite du but actuel si inconfortable, si énergivore en souffrance, qu'elle finit par devenir intenable. Le but de ce mécanisme n'est pas l'échec en soi, mais **la rupture nécessaire avec le but problématique,** pour nous forcer à changer de direction, malgré toute la charge morale et émotionnelle déjà investie.

Prenons l'exemple de cette sensation de vide si caractéristique de certains états dépressifs. Plutôt qu'un simple symptôme passif, envisageons-la comme un frein actif et intentionnel. Ce vide ressenti n'est pas une absence, mais une présence douloureuse qui rend difficile, voire impossible, de continuer à investir de l'énergie dans l'ancien but. Plus encore, ce vide crée un espace, une sorte d'appel d'air intérieur qui demande impérieusement à être rempli.

C'est là que **la métaphore du homard,** que nous allons voir, prend tout son sens. La tentation est grande de vouloir combler ce vide

[10]L'hypnose, une réinitialisation de nos cinq sens. Vers l'hypnose 2.0. Par Gaston Brosseau. Soins et Psy. 2024. InterEditions

rapidement avec des solutions externes et temporaires : médicaments pour anesthésier la sensation, addictions pour la fuir, distractions pour l'ignorer.

Mais ces approches, si elles peuvent apporter un soulagement passager, ne répondent pas à l'appel fondamental du vide. Car ce vide, dans notre perspective, est une invitation pressante à trouver et à investir un nouveau but motivationnel, un but qui soit, cette fois, aligné, écologique, et porteur de sens pour nous. Tant que ce nouveau but n'est pas identifié, exploré, et que l'énergie ne commence pas à s'y réinvestir, la déprime, la sensation de vide, risque de s'ancrer, de s'enraciner. Le chemin pour sortir de ces états n'est donc pas une pilule magique ou une simple volonté de «se sentir mieux», mais un processus actif de réorientation, de changement de but. Comme le dit le poète Khalil Gibran, «**Vous êtes le chemin et celui qui chemine».**

Autrement dit, la solution ne vient pas de l'extérieur, mais de notre capacité à redéfinir notre propre trajectoire, à choisir un nouveau chemin en écoutant les signaux, même douloureux, de notre boussole intérieure.

Pourquoi, malgré ces boules au ventre, les tripes nouées, les envies de vomir, les attaques de paniques, pourquoi donc, est-ce si difficile de découvrir une autre voie ?

La réponse, on l'a sous les yeux : parce qu'on n'arrive pas à s'extraire de notre propre logique interne. Nous sommes notre propre tyran. C'est irraisonné, irrationnel. Mais c'est ainsi. S'il en était autrement, nous ne nous poserions pas ces questions, nous aurions tout simplement tourné la page pour passer à autre chose.

Pourquoi résister tant et alourdir nos sensations douloureuses ? Oui, ces résistances peuvent sembler irrationnelles de l'extérieur ou rétrospectivement, gardons en tête qu'elles servent souvent des fonctions psychologiques (même à ce prix) : évitement de la douleur,

maintien d'une identité (même souffrante), peur de l'inconnu, loyautés inconscientes, bénéfices secondaires, etc.

La difficulté réside souvent dans la force de nos schémas de pensée habituels, dans l'investissement émotionnel considérable déjà consenti, ou dans la peur vertigineuse de l'inconnu, nous enfermant dans une logique qui, bien que douloureuse, nous est **familière** (braver cette impression de familiarité avec ses douleurs psychosomatiques est au centre de la démarche thérapeutique car c'est vraisemblablement la plus courante des résistances).

Face à cette difficulté, qu'elle provienne d'un but irréaliste ou d'un but légitime mais qui nous met à l'épreuve, comment interpréter l'inconfort et le stress qui en résultent ? Nous avons esquissé déjà une réponse (cf. supra) : se tromper de stratégie en cherchant à diminuer les sensations plutôt que de chercher à évoluer. Une célèbre métaphore, souvent attribuée au Rabbin Dr. Abraham Twerski, nous offre une perspective éclairante : celle du homard[11].

Comme le homard, quand notre perception de soi se rigidifie au point de créer cette sclérose en place, soit nous évoluons en faisant notre mue, soit nous risquons d'étouffer sous le poids de l'obstination.

Le homard, nous dit-on, est un animal à la chair molle et vulnérable, protégé par une carapace rigide. Cette carapace, bien que protectrice, a un inconvénient majeur : elle n'est pas extensible. Alors, comment le homard fait-il pour grandir ? À mesure qu'il se développe, sa carapace devient de plus en plus étroite, inconfortable, une véritable prison. Le homard ressent alors une pression, un stress, un inconfort croissant. C'est ce sentiment désagréable qui est le signal : il est temps de changer. Poussé par cet inconfort, le homard va se cacher sous un

[11]Le stress ou la croissance du homard : https://www.youtube.com/watch?v=AEthDChDSqw\&ab_channel=MenorahLive

rocher, à l'abri des prédateurs, il se débarrasse de son ancienne carapace devenue trop petite, et en fabrique une nouvelle, plus grande. Il répète ce processus plusieurs fois au cours de sa vie. Le point crucial de cette métaphore est que **le stimulus qui permet au homard de grandir est précisément le fait qu'il se sente inconfortable.** Si le homard avait un médecin qui lui donnait un antidouleur ou un tranquillisant dès qu'il commençait à se sentir à l'étroit, il ne se débarrasserait jamais de sa carapace ignorant que celle-ci le devient trop petite. Et finirait pas être broyé et étouffé par son armure.

Cette image nous invite à réfléchir : et si les moments de stress, de pression, d'émotions/sensations négatives que nous ressentons lorsque nous nous heurtons à des difficultés dans la poursuite de nos buts – et qui peuvent mener à la déprime, au burn out ou même à cette «sclérose en place» si on les ignore – n'étaient pas seulement des expériences pénibles, mais aussi, comme pour le homard, des signaux essentiels nous **indiquant qu'un changement, une adaptation, une croissance est nécessaire ?**

Alors acceptons d'imaginer, maintenant, que cet inconfort est le signe qu'une «carapace» – une croyance limitante, une vieille habitude, ou même un but devenu inadapté ou irréaliste – qui doit être abandonnée pour permettre de grandir ou de réorienter le chemin.

Exercice Pratique : Explorer ce qui vous Anime

Accordez-vous quelques instants pour une brève exploration intérieure. Pensez à un objectif, un projet, ou une aspiration qui vous tient particulièrement à cœur en ce moment. Cela peut être quelque chose de concret ou de plus abstrait, dans n'importe quel domaine de votre vie.

1. *Une fois cet objectif en tête, fermez les yeux un instant et visualisez-vous en train de progresser activement vers lui. Imaginez une scène, une action concrète. Que faites-vous ? Où êtes-vous ? Qui est avec vous ?*

2. *Maintenant, portez votre attention sur ce que vous ressentez dans votre corps à l'idée de poursuivre cet objectif. Quelle est la qualité de l'énergie qui vous habite ? Est-ce de l'excitation ? Une détermination tranquille ? Une chaleur ? Une tension stimulante ? Une impatience joyeuse ? Essayez de localiser ce ressenti : dans la poitrine, le ventre, les mains ?*

3. *Posez-vous simplement la question, sans chercher de réponse intellectuelle parfaite : «Au fond, pourquoi cet objectif est-il important pour moi ? Qu'est-ce qu'il représente de vraiment essentiel ?» Laissez simplement émerger une idée, un mot, une image.*

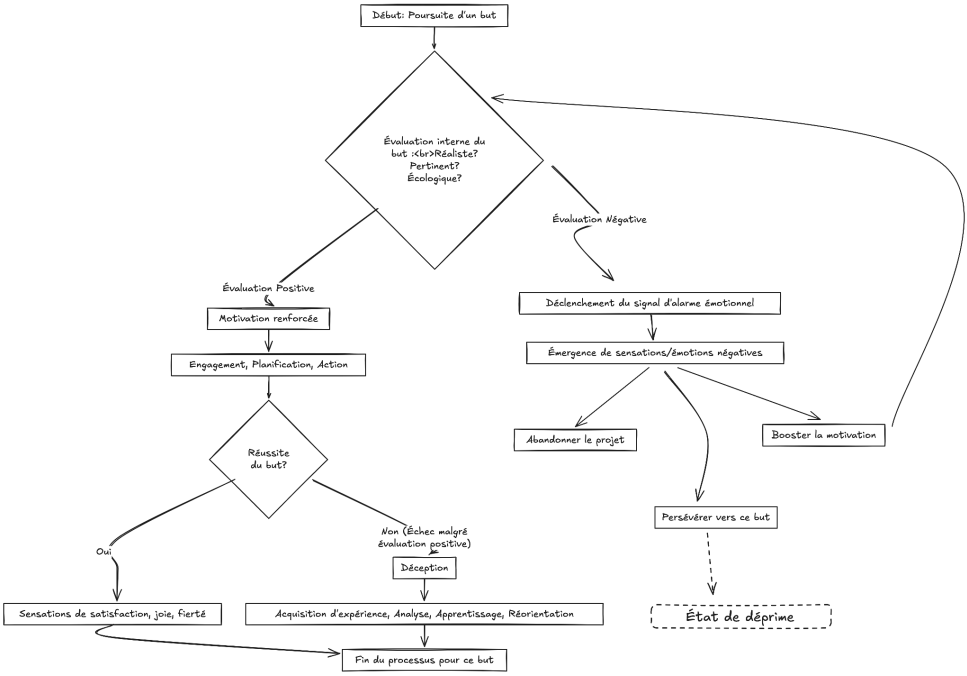
> *Le but de cet exercice n'est pas d'analyser, mais de vous reconnecter à l'énergie de la motivation liée à un but conscient et d'effleurer le «pourquoi» plus profond qui l'anime.*

La difficulté à définir, visualiser, matérialiser, percevoir clairement certains de nos buts les plus profonds, et surtout à évaluer leur «réalisabilité» ou leur véritable adéquation avec qui nous sommes, est une expérience humaine courante. Nos aspirations ne sont pas toujours logiques ou faciles à verbaliser. Elles prennent souvent la forme de représentations internes, d'images, de métaphores, de ressentis diffus. C'est pourquoi, pour explorer ces territoires intérieurs, des approches qui travaillent avec ces représentations et utilisent un questionnement indirect et respectueux du langage de la personne peuvent se révéler particulièrement précieuses. Elles permettent d'accéder à une compréhension plus profonde, au-delà des mots et de la simple analyse rationnelle. Ces métaphores personnelles quand elles sont créées en séances sont l'un des langages du changement possible. Nous les étudierons plus loin dans ce livre.

Attention aux idées reçues : ces sensations/émotions ne sont pas des signes d'un échec prévisible, elles annoncent un but nocif ou néfaste. Et elles visent, soit à **abandonner** la direction prise, soit à **accepter** de faire des concessions avec soi-même.
Ce choix est essentiel. Soit on accepte d'abandonner cet objectif motivationnel, soit on intègre volontairement une nouvelle perception de soi (nouvelle identification, nouvelles valeurs). Il n'y a pas de jugement moral à faire. L'un ou l'autre chemin sont possibles.

Maintenant que nous avons une meilleure compréhension de ce que sont les buts motivationnels et de la source de leur pouvoir sur nous, une question essentielle se pose : **comment faisons-nous, à**

l'intérieur de nous, pour évaluer si un but est réellement bon, juste, et réalisable pour nous ? Comment notre système interne sait-il quand un but est aligné ou, au contraire, quand il est temps de tirer la sonnette d'alarme émotionnelle ? C'est ce processus crucial d'évaluation interne que nous aborderons dans le chapitre suivant.


Début: Poursuite d'un but
Évaluation interne du but :
Réaliste?
Pertinent?
Écologique?
Évaluation Négative
Évaluation Positive
Motivation renforcée
Engagement, Planification, Action
Déclenchement du signal d'alarme émotionnel
Émergence de sensations/émotions négatives
Abandonner le projet
Booster la motivation
Persévérer vers ce but
État de déprime
Réussite du but?
Oui
Non (Échec malgré évaluation positive)
Déception
Sensations de satisfaction, joie, fierté
Acquisition d'expérience, Analyse, Apprentissage, Réorientation
Fin du processus pour ce but

Chapitre 3

L'Évaluation interne : La Subtile Alchimie du «Oui, Mais...» ou Quand le Corps Dit Stop

Dans le chapitre précédent, nous avons exploré la nature de nos buts motivationnels, ces moteurs puissants qui orientent nos vies et nous donnent de l'énergie. Nous avons vu qu'ils peuvent être conscients ou inconscients, et qu'ils tirent leur force de leur lien avec nos niveaux d'identité et de sens les plus profonds. Mais avoir un but, même puissant et désirable en apparence, ne suffit pas. Comment notre système interne décide-t-il si ce but est réellement bon pour nous, ici et maintenant ? Comment sait-il s'il faut appuyer sur l'accélérateur de la motivation ou, au contraire, tirer le signal d'alarme émotionnel ?

À la recherche de notre équilibre profond

C'est là qu'intervient un processus fascinant et souvent méconnu : **l'évaluation interne**. Les sciences cognitives, notamment à travers les travaux de chercheurs comme Lazarus et Folkman[12], ont montré qu'une partie de nous évalue constamment la synchronisation entre nos buts, nos motivations et notre équilibre profond. Bien avant que nous ayons pesé le pour et le contre de manière logique et rationnelle, une partie de nous, plus intuitive et profonde, a déjà commencé à évaluer la situation.

[12]Cf Infra

Cette évaluation ne se base pas uniquement sur des critères objectifs, mais prend en compte un ensemble de facteurs beaucoup plus larges et personnels : nos ressources disponibles (temps, énergie, compétences), notre potentiel personnel (ce que nous nous sentons capables de faire), et surtout, notre **équilibre profond**.

L'équilibre profond, dans le cadre que nous proposons pour ce livre, fait référence à l'équilibre global de notre système corps-esprit que l'on désigne aussi par «écologie personnelle». En psychologie, un but est dit «écologique» quand il est en harmonie avec nos valeurs fondamentales, nos besoins essentiels, nos relations importantes, notre santé physique et mentale, et notre identité profonde. Poursuivre ce but ne doit pas créer un déséquilibre majeur ou un coût caché insupportable dans d'autres domaines importants de notre vie. Par exemple, une promotion professionnelle très attractive (but conscient) peut être évaluée comme non écologique si elle implique de sacrifier complètement sa vie de famille (valeur), de travailler au-delà de ses limites physiques (santé), ou d'adopter des comportements contraires à son éthique (identité).

Ce processus d'évaluation interne s'appuie largement sur les principes de la **cognition incarnée**[13] que nous avons introduite au Chapitre 1. Notre corps, avec sa mémoire émotionnelle et ses ressentis, joue un rôle central dans cette évaluation intuitive. Il ne s'agit pas d'une analyse froide et désincarnée, mais d'une véritable «pensée» ressentie. Comment notre corps participe-t-il à cette évaluation ? Une théorie influente nous éclaire : celle des **Marqueurs Somatiques**, développée par le neurologue **Antonio Damasio**[14].

[13] Cf infra
[14] Voir infra.

Damasio démontre que lorsque nous envisageons une action ou un but futur, notre cerveau réactive inconsciemment les états corporels (les «marqueurs somatiques») associés aux expériences émotionnelles passées similaires. Si les expériences passées liées à ce type de but ou d'action ont été positives, un **marqueur somatique agréable** (sensation de chaleur, d'ouverture, d'énergie, de détente...) est généré, que nous interprétons ici comme un feu vert intuitif. Si, au contraire, les expériences passées ont été négatives ou coûteuses, un marqueur somatique désagréable (nœud à l'estomac, tension musculaire, oppression thoracique, sensation de «mauvais pressentiment», frisson...) est déclenché. Ce souvenir corporel (mémoire incarnée) désagréable quand il résonne avec le système d'évaluation (appraisal) sont à la base, de notre point de vue, de ces alarmes émotionnelles qui caractérisent le moteur de l'état dépressif tel que nous l'avons décrit plus haut.

Ce qui correspondrait à l'hypothèse de ce livre : en effet, les marqueurs somatiques quand ils sont associés à des sensations/émotions négatives sont indépendants de notre raisonnement. En tout cas, ils s'expriment d'une façon autonome, à «l'insue de notre plein gré». Ou bien, ils répondent à un processus intérieur différent. Intuitif et mémoriel.

Cette primauté du corporel et de l'intuitif sur la décision consciente fait écho à certaines découvertes en neurosciences. On sait aujourd'hui, parce que cela a été confirmé par IRM, que, quand nous avons l'impression de prendre une décision, celle-ci est déjà été faite quelques millisecondes, voire quelques secondes[15] avant, à l'insu de

[15]"Il est important de noter que les schémas d'activité dans le cortex visuel primaire (V1) antérieurs à la décision prédisaient la vivacité de l'imagerie future. Nos résultats suggèrent que le contenu et la force de l'imagerie mentale sont influencés par des représentations neuronales de type sensoriel qui émergent spontanément avant la volonté." https://www.nature.com/articles/s41598-019-39813-y

notre réflexion raisonnée[16]. Ce qui souligne le problème de la nature du libre arbitre, mais c'est un sujet que nous n'aborderons pas ici...

Il est crucial de comprendre que ces marqueurs somatiques sont profondément personnels. Ils sont le fruit de *votre* histoire unique, de *vos* apprentissages émotionnels inscrits dans *votre* corps. Ce qui signale un danger pour vous peut être neutre pour quelqu'un d'autre. De plus, la *forme* que prend ce signal (où dans le corps, quelle type de sensation) est également individuelle. **C'est un langage corporel intime que nous apprenons à décoder.**

Ce signal corporel, souvent subtil et pré-conscient, agit comme une alarme précoce, un «Non» ou un «Attention !» viscéral qui nous guide et influence notre décision bien avant que notre raisonnement conscient n'intervienne. C'est une manifestation directe de l'intelligence de notre corps, de cette cognition incarnée qui évalue la situation en termes de conséquences émotionnelles et écologiques potentielles pour nous. C'est notre corps qui «sait», à un niveau profond, si la voie envisagée est juste pour nous ou non, en se basant sur l'écho de nos expériences passées... et sur nos capacités vitales.

C'est dans ce décalage potentiel entre l'évaluation consciente (qui peut être positive : «Cette promotion est une super opportunité !») et l'évaluation profonde, intuitive, incarnée (qui peut être négative ou conflictuelle, signalée par un marqueur somatique désagréable : «Pourquoi ai-je cette boule au ventre à l'idée d'accepter ?») que réside toute la subtilité. Le signal d'alarme émotionnel ne provient pas forcément d'une évaluation négative consciente, mais peut émerger de ce conflit interne non résolu, de cette inadéquation écologique perçue par notre système corps-esprit.

---

[16]"Le cerveau fait des choix avant même que nous nous en rendions compte, selon une étude publiée par des chercheurs de l'University of New South Wales dans la revue spécialisée Scientific reports. https://www.sciencesetavenir.fr/sante/cerveau-et-psy/notre-cerveau-prend-ses-decisions-avant-qu-on-ne-le-sache_132097

Que se passe-t-il alors ? L'**Émotion** négative, que nous conceptualisons ici comme une réponse globale et persistante signalant un désalignement profond (et que nous détaillerons au chapitre suivant), émerge comme le signal de ce conflit caché. Ce peut être une anxiété diffuse sans objet clair, une fatigue persistante malgré le repos, une irritabilité croissante, des symptômes physiques (tensions, douleurs qui sont peut-être l'expression directe du marqueur somatique qui s'intensifie), une perte de motivation pour le but pourtant désiré consciemment. La personne ne fait pas nécessairement le lien entre ces symptômes et le coût écologique de son objectif. Elle peut même interpréter ces symptômes comme des preuves de sa propre faiblesse ou incompétence («Je devrais être heureux de cette promotion, pourquoi je me sens si mal ?»).

Dans notre modèle, les sensations négatives persistantes, signalées par nos marqueurs somatiques, sont les premières manifestations des signaux d'alarme émotionnels indiquant un conflit profond. Pour les réguler, il faut déjà comprendre cela, puis, s'interroger sur les parties de soi en conflits.

C'est là que la **notion de solutions dysfonctionnelles,** explorée par des thérapeutes comme Giorgio Nardone, devient pertinente. Ne comprenant pas l'origine réelle de son mal-être (le conflit écologique lié au but, souvent signalé par ces marqueurs somatiques désagréables), la personne tente de lutter contre le symptôme lui-même. Elle essaie de «se motiver» davantage, de «combattre» son anxiété, de «surmonter» sa fatigue, de se convaincre de renforcer sa volonté, de trouver de l'aide, de se justifier... Ces stratégies raisonnées, ces «tentatives de solution», au lieu de résoudre le problème, viennent souvent le renforcer, créant une «sclérose en place» où le mal-être s'installe durablement parce que la cause profonde n'est pas adressée.

Le problème n'est plus seulement le conflit initial, mais les efforts mêmes déployés pour le résoudre de manière inadaptée.

À partir de quand certaines tentatives pour faire face aux sensations désagréables (stress, anxiété, déprime) deviennent-elles des solutions dysfonctionnelles ? Lorsque les tentatives de solution échouent, le 'red flag' persiste.

Et le mal-être qui demeure est la preuve même de leur échec. Pire, ces solutions inefficaces s'ajoutent alors au problème initial, participant à sa cristallisation et à son enracinement.

Le message de l'Émotion négative, dans ce cas, est particulièrement évocateur. Il ne dit plus simplement «Stop !», mais plutôt «Attention, il y a un coût caché, un déséquilibre profond que tu ignores ou refuses de voir, et ton corps le ressent». La douleur émotionnelle ou physique associée à pour mission de rendre intenable la poursuite aveugle du but. Pour nous forcer à une réévaluation plus intime et plus honnête.

Cette évaluation interne complexe peut générer des conflits entre nos aspirations conscientes et nos ressentis profonds. C’est dans ces moments-là que l’on ne comprend plus nos propres réactions émotionnelles.

Un conflit peut surgir au niveau des *Croyances* (par exemple, une partie de nous croit que c'est possible, une autre doute profondément : «je ne suis pas capable !»), des *Valeurs* (le but est attirant mais semble nous obliger à faire quelque chose qui heurte un principe fondamental pour nous), ou même de *l'Identité*. Concernant l'Identité, le conflit n'est pas nécessairement un simple rejet du type : «Ce but n'est pas vraiment moi».

C'est souvent une question plus nuancée, liée au choix et au changement. Poursuivre ce but pourrait me transformer, me faire

évoluer vers une personne différente de celle que je suis aujourd'hui. La question intérieure devient alors : «Suis-je prêt(e) à laisser aller certains aspects de mon identité actuelle (comme le homard qui abandonne sa carapace) pour embrasser cette nouvelle version potentielle de moi-même ?»

Il ne s'agit pas de porter un jugement de valeur sur l'une ou l'autre version – le «moi» actuel n'est pas forcément moins «vrai» que le «moi» futur. **Il s'agit plutôt de reconnaître qu'un choix fondamental ou qu'une négociation intérieure est requise. C'est la piste que nous proposons de défricher dans ce livre pour réguler les signaux alarmants émotionnels qui composent cet état dépressif.**

Car cette négociation permet de sortir d'une vision binaire (tout accepter ou tout rejeter). On peut trouver une *troisième voie,* plus dynamique. **Un compromis créatif** qui rend le but acceptable sur le plan de l'équilibre personnel.

Par exemple : «Oui, j'accepte cette promotion et le déménagement qu'elle implique, mais à condition de mettre en place un plan précis pour maintenir des liens forts avec ma famille (visites régulières, appels vidéo dédiés, etc.) et de trouver des moyens de recréer un sentiment d'appartenance dans mon nouveau lieu de vie.»

Tester ce choix ajusté devient alors possible. C'est aussi dans cette capacité à négocier intérieurement et à trouver des solutions adaptées que réside la clé de la résilience. C'est précisément pour faciliter ce dialogue intérieur profond, pour accéder aux ressources créatives non rationnelles nécessaires au choix et à la négociation, **et pour apprendre à écouter et interpréter ces signaux corporels**, que des approches comme l'hypnose coopérative, qui s'adressent à ces fonctions profondes et incarnées, trouvent toute leur utilité, comme nous le verrons plus en détail dans les chapitres suivants.

Apprendre à décoder ces signaux subtils, **à reconnaître la sagesse de nos ressentis corporels**, à identifier quand un malaise persistant

pourrait être lié à un conflit écologique avec un but apparemment désirable, est une étape essentielle.

Les sensations/émotions désagréables persistantes et envahissantes sont la démonstration factuelle qu'un conflit intérieur n'est pas résolu. Que les tentatives de solutions ont échoué. Qu'un système de pensée s'est mis en place qui déforme la perception de soi. Alors comment sortir de cette boucle dynamique auto-confirmatoire ?

Au-delà du compromis ou de l'abandon du but initial, notre exploration suggère une autre issue potentielle à cette négociation intérieure. Il serait parfois envisageable de conserver un but jugé initialement incompatible, non pas en l'ajustant, mais en initiant un travail plus profond : celui de réévaluer, voire de modifier, certaines valeurs ou aspects de sa propre perception de soi qui entraient en conflit avec ce but. Dans cette perspective cohérente avec l'hypothèse de ce livre, le conflit initial deviendrait alors un catalyseur pour une réorganisation personnelle significative. Nous considérons qu'un tel chemin, bien qu'exigeant, peut représenter une voie d'évolution personnelle potentiellement constructive, lorsqu'il est mené avec conscience et discernement.

En fait, nous défendons l'idée que l'important, dans la thérapie suggérée dans ce livre, est d'amener le demandeur à s'ouvrir à des choix possibles, là où, pour le moment, il ou elle se voit dans une impasse douloureuse.

Exemples de Signaux Corporels (Votre Langage est Unique !)

Notre corps communique constamment avec nous, mais son langage est personnel. Voici quelques exemples de sensations que des personnes rapportent parfois lorsqu'elles évaluent intérieurement une situation ou un choix. Utilisez-les comme inspiration pour découvrir

votre propre «vocabulaire» corporel, sans les prendre comme une règle absolue :

- **Signaux de type «Oui / Alignement» :** Sensation d'expansion ou d'ouverture (poitrine, épaules), chaleur agréable (ventre, cœur), sentiment de légèreté ou d'énergie fluide, respiration ample et facile, détente musculaire, sourire intérieur spontané...
- **Signaux de type «Non / Attention / Conflit» :** Sensation de contraction ou de fermeture (gorge, estomac, plexus), nœud ou poids dans le ventre, tension musculaire (mâchoires, nuque, épaules), oppression thoracique, respiration courte ou bloquée, sensation de froid ou de frisson désagréable, baisse soudaine d'énergie, agitation intérieure...

  L'important n'est pas de chercher à ressentir exactement ces exemples, mais de devenir curieux de vos propres réponses corporelles uniques face aux choix et aux buts que vous envisagez.

Exercice Pratique : Le Baromètre Intuitif – Écouter Vos Marqueurs Somatiques

Cet exercice vise à vous familiariser avec l'écoute de vos signaux internes face à un choix ou un but, **en prêtant attention aux «marqueurs somatiques» personnels dont parlait Damasio**. Il ne s'agit pas de prendre une décision réelle maintenant, mais d'explorer le processus.

1. Pensez à un petit objectif ou une décision simple et hypothétique pour laquelle vous pourriez hésiter (ex: «Dois-je accepter cette invitation hypothétique à dîner ?», «Dois-je commencer ce petit projet créatif ce week-end ?»).
2. Fermez les yeux un instant et respirez calmement. Imaginez clairement que vous dites «Oui» à cet objectif/cette décision. Visualisez-vous en train de le faire.

3. Portez maintenant votre attention très finement sur votre corps. **Quelle est la toute première sensation brute qui émerge, avant même de l'analyser ? Où se situe-t-elle précisément ? Est-ce une tension, une détente, une chaleur, un froid, une ouverture, une fermeture, un mouvement interne...?** Notez simplement cette sensation première, sans jugement. C'est votre marqueur somatique pour cette option, dans ce contexte.
4. Relâchez cette image, respirez, et faites de même en imaginant clairement que vous dites «Non» à cet objectif/cette décision. **Quelle est la sensation corporelle brute qui émerge cette fois ? Où ? Comment ?**
5. Comparez les ressentis. Souvent, notre corps nous donne une indication assez claire, notre «baromètre intuitif», sur ce qui est aligné ou non pour nous, bien avant que notre mental n'ait tout analysé. Apprendre à faire confiance à ces signaux, à comprendre votre propre langage corporel, est une compétence précieuse.

   Cet exercice est une invitation à prêter attention aux signaux subtils de votre corps comme source d'information pour votre évaluation interne, même quand votre tête dit 'oui'.

Question Réflexive :

Comment savez-vous, personnellement et intuitivement, quand quelque chose «ne colle pas» pour vous ? Est-ce une sensation physique particulière (un marqueur somatique[17] récurrent que vous commencez à reconnaître) ? Une pensée récurrente ? Un manque d'énergie soudain ? Prenez un instant pour identifier vos propres

[17]La thèse des marqueurs somatiques proposée par Antonio Damasio fait état de la complémentarité existante entre émotion et facteurs cognitifs. Il s'agit de réactions physiologiques associées à des événements antérieurs ayant eu une forte valence émotionnelle, c'est-à-dire associées à la mémoire affective tel que le développe déjà Théodule Ribot à la fin du XIXe siècle.

signaux d'alerte internes, **en particulier ceux qui se manifestent dans votre corps.**

Comprendre ce processus d'évaluation interne, avec ses dimensions conscientes et inconscientes, **et reconnaître le rôle clé de notre intelligence corporelle et de nos marqueurs somatiques** dans la signification des signaux émotionnels (parfois contradictoires) qui en découlent, est fondamental. Cela nous permet de voir ces émotions et ressentis non plus comme des problèmes en soi, mais comme des informations précieuses, même si elles sont complexes à déchiffrer, sur l'alignement de nos buts avec notre être profond et notre équilibre global. C'est souvent dans l'exploration de ces conflits cachés, **en apprenant à dialoguer avec ces signaux incarnés**, que résident les clés du changement, nécessitant parfois des approches qui vont au-delà de la simple logique, comme nous l'avons évoqué (voir note Ch. 2) et comme nous le verrons plus en détail dans la troisième partie de ce livre.

Quelles sont les solutions possibles ?

La première méthode que nous avons évoqué, la plus directe, revient à lâcher cet objectif motivationnel et passer à autre chose. C'est un changement de cap brutal, qui demande à faire un deuil. L'autre processus est de trouver d'explorer les compromis créatifs qui font disparaître les sensations/émotions négatives.
Enfin, une autre voie consisterait en une transformation de certaines valeurs ou aspects de son identité pour s'aligner avec un but jugé essentiel, menant à une nouvelle perception de soi.

Mais avant d'explorer les solutions, que se passe-t-il lorsque, malgré le signal d'alarme, qu'il soit clair ou diffus, malgré les messages insistants de notre corps, nous persistons dans une voie qui ne nous convient pas ? C'est ce que nous explorerons dans le chapitre suivant,

en abordant les conséquences de l'ignorance de ces messages et l'entrée dans le cycle du stress chronique.

Partie 2

Quand le Signal Devient Bruit :

Stress et Stratégies Inefficaces

Chapitre 4

Le Signal Ignoré : Quand l'Alarme Devient Assourdissante

Nous avons laissé notre exploration au seuil d'une découverte : notre système intérieur, via un processus d'évaluation souvent intuitif et écologique, est capable de détecter lorsqu'un but motivationnel important entre en conflit avec nos ressources, nos valeurs ou notre identité profonde. Nous avons vu que, d'après nous, **l'Émotion négative** (au sens profond, avec majuscule) émerge alors comme **un signal d'alarme crucial,** une communication essentielle de notre être nous indiquant que **quelque chose «ne colle pas».**

Quand on s'entête malgré tout…

Avant d'aller plus loin, clarifions un terme que nous utiliserons fréquemment dans ce livre pour désigner ces émotions ou sensations négatives lorsqu'elles agissent comme des alertes. Plutôt que de simplement les appeler «négatives», ce qui met l'accent sur leur caractère désagréable, nous parlerons souvent de «signal alarmant émotionnel» pour désigner et état où des sensations corporelles intenses, désagréables agissent comme une alerte. Pourquoi ce choix ? Parce qu'il met en lumière leur fonction essentielle (dans la perspective que nous défendons dans ce livre) : celle d'une alarme,

d'un avertissement visant à attirer notre attention sur un conflit ou une inadéquation importante concernant nos buts motivationnels. Cette alarme peut être discrète au début (une simple gêne) ou devenir très intense (une angoisse), mais son but reste le même : ***nous signaler qu'un changement est nécessaire.*** Dans la suite de ce livre, lorsque nous utiliserons l'expression «signal alarmant émotionnel», c'est donc à cette fonction d'alerte que nous ferons référence.

Il est important de reconnaître la nature fondamentale de ce mécanisme de signalisation. Cette capacité à ressentir de l'inconfort, de la frustration ou de la douleur, lorsqu'un but s'avère inadéquat est probablement un processus adaptatif très ancien, profondément ancré dans notre nature humaine, voire animale. C'est peut-être l'un des moteurs essentiels de l'évolution et de l'apprentissage : l'inconfort nous pousse à changer, à nous adapter, à chercher de nouvelles voies. C'est le cœur même de ce que nous appelons l'expérience de vie, la construction de notre résilience. Sans ce mécanisme de signalisation par les sensations négatives, comment pourrions-nous apprendre à éviter ce qui est nuisible ou à persévérer différemment face aux difficultés ?

Il est donc crucial de comprendre que ressentir des émotions ou des sensations négatives après avoir échoué à atteindre un objectif, ou en rencontrant des difficultés, est un processus parfaitement normal et fait partie intégrante de l'expérience humaine. La déception après un effort, la déprime après un échec, la tristesse face à une perte, la frustration devant un obstacle sont des réponses naturelles. Et la plupart du temps, nous gérons très bien ces expériences. Nous traversons la déception, nous «nous faisons une raison», nous intégrons l'expérience et nous passons à autre chose, souvent enrichis d'un apprentissage (comme l'enfant qui apprend à ne plus toucher la bougie).

Le véritable problème, celui qui nous intéresse au premier chef dans ce livre et qui peut mener aux états de mal-être profonds, survient lorsque ce processus naturel d'adaptation et d'apprentissage se bloque. C'est-à-dire quand **nous ne changeons pas de comportement, que nous ne nous réorientons pas vers un autre but, ou que nous ne lâchons pas prise.** Que se passe-t-il alors ?

C'est là que le signal, conçu pour être une alerte utile et temporaire, n'ayant pas rempli sa fonction, commence à s'intensifier et à s'installer durablement. Imaginez ce réveil matin : sa fonction est de vous tirer du sommeil pour que vous commenciez votre journée. Si vous l'ignorez, il sonne à nouveau, plus fort. C'est une analogie pertinente pour comprendre l'escalade du signal alarmant émotionnel que nous avons décrit ci-dessus. Le «réveil intérieur» sonne de plus en plus fort parce que nous ne nous «réveillons» pas – nous ne procédons pas au changement de but nécessaire. **Le problème fondamental n'est pas la sonnerie (le signal), mais notre incapacité à y répondre (changer de but, ou changer de valeurs, d'identité).**

Nous glissons alors de la réponse adaptative initiale vers une tension interne chronique et épuisante. Pour comprendre ce qui se passe physiologiquement lorsque cette tension perdure, le modèle du stress de Hans Selye[18] reste éclairant, non comme cause première, mais comme description de la réponse de l'organisme. Son «Syndrome Général d'Adaptation» décrit comment le corps répond en plusieurs phases :

1. Réagit d'abord par une Alarme (le signal initial et la mobilisation).

[18]1807-1982. Chercheur hongrois pionnier dans l'étude du stress

2. Tente ensuite de résister à la pression continue (le conflit but/évaluation non résolu). Cette phase est énergétiquement coûteuse.
3. Finit par atteindre l'Épuisement lorsque les ressources sont drainées.

C'est dans la résistance prolongée et l'épuisement que les conséquences se font sentir. L'énergie vitale diminue. **C'est ici que nous proposons notre postulat d'envisager la déprime chronique et la dépression comme des manifestations extrêmes de cette alarme assourdissante et de l'épuisement.** Elles seraient l'ultime tentative de notre système pour nous forcer à l'arrêt, un «disjoncteur» sautant pour stopper l'investissement énergétique destructeur dans le but inadéquat.

Pourquoi cette escalade ? Pourquoi ne pas simplement écouter le signal et changer de cap ? Cela s'explique diverses raisons : attachement émotionnel au but, peur du changement, incapacité à voir la source du conflit... Souvent, nous ne savons pas de nous-même. Nous ne pouvons pas, ou nous ne voulons pas lâcher prise.

Le danger, c'est que ces puissants freins internes, ces signaux alarmants émotionnels devenus intenses, deviennent ingérables. L'alarme assourdissante paralyse. Les mécanismes d'adaptation peuvent se retourner contre la personne, comme le scorpion acculé qui se pique lui-même. La souffrance devient le problème central, masquant le message originel.

Plus encore, lorsque le mental s'entête, le corps proteste plus fort. Des raideurs, une ankylose, un sentiment d'être bloqué apparaissent.

Gaston Brosseau[19] parle de «**sclérose en place»** : le système corps-esprit se fige face à l'impasse.

Au-delà de ces tensions, le conflit peut se manifester physiquement de manière plus spécifique. Il est scientifiquement reconnu que la tension interne prolongée peut influencer, exacerber ou contribuer à diverses affections : poussées de maladies de peau (eczéma, psoriasis) ; crises d'asthme ; une modulation du système immunitaire, qui pourrait affecter la sensibilité aux allergies ; un facteur de risque pour certaines maladies auto-immunes ; des troubles de conversion ou neurologiques fonctionnels[20].

Il est essentiel de réaffirmer l'idée centrale de notre théorie : ces signaux alarmants émotionnels intenses et persistants (déprime, vide, symptômes physiques...) sont un processus adaptatif puissant. Ils agissent comme des freins nécessaires pour stopper la diligence emballée. La fonction n'est pas la punition, mais la rupture indispensable avec le but problématique, pour nous forcer à changer de direction.

La sensation de vide dépressif, en particulier, peut être vue comme un frein actif comme nous vous le proposons de le faire. Ce vide crée un espace qui demande à être rempli par un nouveau but motivationnel. Tenter de le combler par des palliatifs externes sans chercher cette réorientation risque de maintenir le problème. Le chemin passe par un changement de but. Comme le dit Kahlil Gibran,

[19]hypnothérapeute canadien de renommée internationale et ancien chef du Service de psychologie de l'Hôpital Maisonneuve-Rosemont.

[20] Les troubles de conversion (ou troubles neurologiques fonctionnels selon la terminologie plus récente du DSM-5) se caractérisent par des symptômes neurologiques (ex: paralysie, cécité, crises non épileptiques) qui ne peuvent être expliqués par une affection neurologique ou médicale connue, et sont souvent associés à un stress ou un traumatisme psychologique.

«Vous n'êtes pas seulement le chemin, vous êtes celui qui chemine».

Cette vision trouve un écho dans plusieurs recherches sur l'épigénétique qui tendent à expliquer que la tension physiologique prolongée pourrait avoir une influence directe sur les «marques» de l'ADN, affectant l'expression de gènes liés au stress ou à l'humeur. Si ces travaux innovants sont confortés, alors on peut déduire que l'ignorance prolongée des signaux émotionnels nocifs n'est pas anodine car elle impacterait dans nos fonctionnements immédiats par des modifications des transmissions neuronales (méthylation), et cela, potentiellement, sur plusieurs générations (cf annexe).

Check-up Personnel : Reconnaissez-vous ces Signaux d'Alarme Ignorés ?

Nous venons de voir comment un conflit persistant avec un but motivationnel peut générer une tension interne chronique et mener à diverses manifestations de mal-être. Faire le lien entre ces symptômes parfois diffus et un objectif de vie spécifique peut être difficile.

Le tableau suivant vous invite à une auto-réflexion honnête. Pour chaque signe listé, cochez la case qui correspond le mieux à votre expérience actuelle, **surtout si vous vous sentez bloqué(e) dans un domaine de votre vie, si vous poursuivez un objectif important mais coûteux, ou si vous ressentez un mal-être général sans cause apparente évidente.** Utilisez la dernière colonne pour noter des exemples personnels ou des réflexions.

(Important : Ce tableau n'est pas un outil de diagnostic médical. Si vous souffrez de symptômes persistants, consultez un professionnel de santé.)

Signe / Symptôme Potentiel	**Je me reconnais (souvent/parfois)**	**Peu/Pas pertinent pour moi**	**Mes Notes / Exemples Personnels**
Fatigue Persistante Inexpliquée	☐	☐	
Troubles du sommeil récurrents (insomnie, hypersomnie...)	☐	☐	
Irritabilité / Humeur Sombre Accrues	☐	☐	
Perte d'Élan Vital / Anhédonie (moins de plaisir/intérêt)	☐	☐	
Sentiment de Vide / d'Absurdité	☐	☐	
Brouillard Mental /	☐	☐	

Signe / Symptôme Potentiel	**Je me reconnais (souvent/parfois)**	**Peu/Pas pertinent pour moi**	**Mes Notes / Exemples Personnels**
Difficulté de Concentration / Indécision			
Tensions corporelles Chroniques (nuque, dos, mâchoires...)	☐	☐	
Symptômes Physiques Récurrents (digestifs, peau, maux de tête...)	☐	☐	
Sentiment d'Être Figé(e) / «Sclérose en Place»	☐	☐	
Repli Social / Isolement	☐	☐	

L'objectif de ce check-up est de vous inviter à considérer si certains de ces signes pourraient être, dans votre cas, l'expression de ce **signal**

alarmant émotionnel qui s'intensifie parce qu'un conflit de but profond n'est pas résolu. Reconnaître cette possibilité est une première étape pour chercher la cause réelle de votre mal-être, au-delà des symptômes visibles.

Exercice Pratique : Où se Loge la Tension ?

Prenez à nouveau un moment pour vous connecter à votre corps, mais cette fois avec une attention particulière portée aux zones où la tension (liée à un éventuel conflit interne non résolu) a tendance à s'accumuler. Vous pouvez le faire assis ou allongé, les yeux fermés ou mi-clos.Commencez par prendre quelques respirations profondes et lentes.

1. Scannez mentalement votre corps, en commençant par le sommet de la tête et en descendant lentement jusqu'aux pieds.
2. Portez une attention particulière aux zones connues pour accumuler la tension : le front (est-il plissé ?), les mâchoires (sont-elles serrées ?), la nuque et les épaules (sont-elles contractées, relevées ?), la poitrine (la respiration est-elle ample ou serrée ?), le ventre (est-il noué, tendu ?), le dos (y a-t-il des points douloureux ?).
3. Lorsque vous identifiez une zone de tension, ne cherchez pas à la forcer à se détendre immédiatement. Contentez-vous de la remarquer avec curiosité et bienveillance. Vous pouvez imaginer diriger votre souffle vers cette zone à chaque expiration, comme pour lui apporter un peu d'espace.
4. Terminez en prenant conscience de votre corps dans son ensemble.

   Cet exercice de prise de conscience est une première étape essentielle pour reconnaître comment la tension interne (potentiellement liée à des conflits de buts non résolus) s'inscrit

dans votre corps. Cette conscience est le point de départ pour apprendre à la réguler.

Apprendre à moduler notre réponse à cette tension interne est crucial. L'auto-hypnose, que nous explorerons, offre un moyen d'influencer positivement notre physiologie et notre état mental.

Quelles sont nos stratégies spontanées pour faire face à ces signaux alarmants émotionnels (et aux sensations et émotions négatives qui les composent). Pourquoi ces stratégies échouent-elles si souvent ? Comment se construit cette «sclérose en place» ? C'est ce que nous allons examiner dans le prochain chapitre.

Ce Qu'il Faudrait Retenir.

- Le "signal alarmant émotionnel" (terme spécifique à ce livre) est défini comme la fonction essentielle des émotions/sensations négatives persistantes : nous alerter sur un conflit majeur entre un but poursuivi et notre équilibre profond.

- Ignorer ce signal initial (souvent par attachement au but, peur, etc.) ne le fait pas disparaître mais entraîne son escalade : l'alarme devient chronique, plus intense et "assourdissante".

- Cette tension interne prolongée mène au stress chronique et à l'épuisement (cf. modèle de Selye - C), pouvant se manifester par des états de mal-être profonds (déprime, burnout, dépression) ou des symptômes physiques ("sclérose en place").

- Même dans ses formes les plus intenses, l'hypothèse centrale est que ce signal conserve une fonction adaptative : agir comme un "frein" ou un "disjoncteur" nécessaire pour stopper l'investissement dans un but devenu problématique et forcer une réévaluation ou un changement de cap.

Chapitre 5

Comment Nous Tentons de Faire Face (Parfois Maladroitement)

Le chapitre précédent nous a montré comment l'ignorance répétée du signal alarmant émotionnel peut mener à une escalade : l'alarme devient assourdissante, la tension interne s'installe durablement, pouvant conduire à l'épuisement, à la déprime, voire à cette «sclérose en place» où le corps et l'esprit semblent figés. Face à cet inconfort persistant, à cette souffrance qui peut devenir envahissante, une question naturelle se pose : mais alors, que faisons-nous ? Comment réagissons-nous instinctivement ou consciemment pour tenter de gérer cette situation, pour essayer d'aller mieux ?

C'est là qu'intervient le concept psychologique de *coping* (faire face ou s'adapter) introduit en psychologie par Lazarus et Folkman. Le coping désigne l'ensemble de nos efforts cognitifs (nos pensées, nos stratégies mentales) et comportementaux (nos actions) que nous déployons pour réguler les sensations/émotions saturantes, obsédantes qui sont apparues à cause du processus d'évaluation interne (cf chapitre 3). C'est notre tentative, consciente ou non, de reprendre pied, de réduire la détresse, de retrouver un équilibre face à ce qui nous bouscule.

Les chercheurs ont identifié une multitude de stratégies de coping, mais elles peuvent être regroupées en quelques grandes familles, selon leur objectif principal :

1. **Le Coping Centré sur le Problème** (Problem-Focused Coping) : L'objectif ici est d'agir directement sur la source du stress, de

modifier la situation problématique ou de trouver une solution concrète. C'est une approche active et orientée vers l'extérieur (ou vers le but lui-même). Les stratégies typiques incluent :

- Analyser la situation pour mieux la comprendre.
- Élaborer un plan d'action.
- Chercher des informations ou des conseils pratiques.
- Acquérir de nouvelles compétences ou connaissances nécessaires.
- Passer à l'action pour changer concrètement la situation.
- Et, point essentiel que nous défendons dans ce livre, modifier ou abandonner le but motivationnel qui est à l'origine du conflit.

2. **Le Coping Centré sur l'Émotion** (Emotion-Focused Coping) : Ici, l'objectif n'est pas de changer la situation elle-même (souvent parce qu'elle est perçue comme incontrôlable), mais de gérer la détresse émotionnelle elle-même, d'apaiser le ressenti douloureux. Les stratégies sont alors tournées vers l'intérieur :
    - Exprimer ses émotions : en parler, écrire dans un journal, pleurer, créer...
    - Chercher du soutien émotionnel : trouver une oreille attentive, du réconfort, de l'empathie.
    - Se distraire temporairement : écouter de la musique, lire, faire une activité plaisante pour «faire une pause».
    - Utiliser des techniques de relaxation : respiration profonde, méditation, yoga, pleine conscience...
    - Réévaluer cognitivement la situation : tenter de voir les choses différemment, trouver un sens positif, relativiser (le fameux «recadrage»).

- Pratiquer l'acceptation : reconnaître et accepter ce qui ne peut être changé pour l'instant.

3. **Le Coping d'Évitement ou de Désengagement** (Avoidance/Disengagement Coping) : Cette famille de stratégies vise à éviter ou à fuir la confrontation avec la situation stressante ou les émotions/pensées désagréables qu'elle suscite. L'objectif est de mettre à distance le problème :
    - Le déni ou la minimisation («Ce n'est rien», «Ça va passer»).
    - L'évitement comportemental (éviter les lieux, les personnes, les tâches liées au problème).
    - La distraction excessive (se réfugier dans le travail, les écrans, les sorties permanentes...).
    - Le retrait social, l'isolement.
    - Parfois, des formes plus problématiques comme l'abus de substances (alcool, drogues, nourriture...) pour «anesthésier» le ressenti.

Ces stratégies ne sont pas intrinsèquement «bonnes» ou «mauvaises». Une distraction peut être un répit nécessaire, analyser un problème est souvent utile. Cependant, l'expérience quotidienne et de nombreuses recherches montrent que nos tentatives de coping, surtout face à des conflits internes profonds liés à nos buts, sont souvent inefficaces, voire contre-productives. Elles peuvent nous maintenir dans l'impasse ou même aggraver le mal-être. Alors pourquoi cette mauvaise interprétation du message ou cette erreur de stratégie fréquente ?

Plusieurs pièges expliquent les limites de nos stratégies de coping habituelles :

- **Le Diagnostic Erroné :** On traite la Fumée, pas l'Incendie. C'est sans doute le piège le plus fondamental dans le contexte de notre livre. Nous déployons des efforts considérables pour gérer l'anxiété, la tristesse, la colère, ou même des symptômes physiques, sans réaliser que ces manifestations ne sont que les symptômes d'un problème plus profond : le conflit non résolu avec un but motivationnel inadéquat. Utiliser des techniques de relaxation pour calmer une anxiété générée par un but professionnel écologiquement désastreux, c'est traiter la fumée sans éteindre l'incendie. Le soulagement est alors au mieux temporaire, la cause profonde demeure et le signal alarmant émotionnel reviendra, souvent plus fort.
- **L'Illusion du Contrôle Externe :** Face à une difficulté, notre réflexe est souvent de vouloir contrôler la situation extérieure ou les autres. Nous nous épuisons à essayer de changer ce qui ne dépend pas de nous (faire qu'un tel nous aime, forcer une opportunité...). Cette fixation sur le contrôle externe mène souvent à des stratégies inefficaces («travailler plus dur», «forcer le passage»). La voie la plus adaptative serait souvent d'accepter notre manque de contrôle sur certains aspects externes et de reporter notre énergie sur ce que nous pouvons influencer : notre évaluation interne, nos réactions, et surtout, notre choix de persévérer ou de changer de but. Sans cette acceptation, nous restons bloqués dans la «sclérose en place».
- **La Rigidité :** Toujours le même Marteau pour tous les Clous. Nous avons tous et toutes nos stratégies de coping «préférées», celles qui nous viennent le plus naturellement. Le bug apparaît lorsque nous les appliquons rigidement à toutes les situations sans discernement, ou sans évaluer si elles sont adaptées. Si nous sommes très forts pour analyser, de notre point de vue, les causes et les effets (coping orienté problèmes), nous

risquons de ruminer sans fin sur une perte affective qui demanderait plutôt de l'acceptation et du soutien (coping émotion). Si nous sommes experts en distraction (coping d'évitement), nous risquons de fuir des décisions importantes qui nécessitent une planification active (coping problème). Ce manque de flexibilité nous empêche de choisir l'outil le plus approprié et nous maintient dans des schémas répétitifs.

- **Le Glissement vers le Coping Malsain (Maladaptatif) :** lorsque la détresse est trop forte ou que nos stratégies habituelles échouent de manière répétée, la tentation est grande de recourir à des solutions qui offrent un soulagement immédiat mais sont destructrices à terme. La rumination mentale (tourner en boucle les mêmes pensées négatives), l'abus de substances, l'isolement social extrême, la procrastination chronique, ou la distraction qui devient une fuite permanente de la réalité sont des exemples courants de coping maladaptatif. Ils ne résolvent rien et finissent par ajouter une couche de problèmes supplémentaires (santé, relations, finances...).
- **Les médicaments.** L'une des stratégies de coping. Calmer un état de déprime, burn-out par la médication est indispensable pour souffler, se calmer, prendre du recul. En théorie, ces médicaments ont toujours des indications limitées dans le temps. Dans les faits, leurs usages sont généralement prolongés sans être accompagnés de thérapies complémentaires qui pour résoudre les problèmes de fonds et de se relier à un avenir joyeux et souhaitable.

Les approches classiques de coping, bien qu'utiles, montrent ici leurs limites car elles s'attachent à gérer les symptômes (le signal) sans

adresser la cause réelle : le conflit entre le but motivationnel et l'équilibre personnel.

Car en soi le problème fondamental est-ce la crise elle-même, ou la direction dans laquelle notre diligence est lancée, c'est-à-dire le but motivationnel, lui-même, qui est inadéquat, irréaliste ou non écologique ? Dans ce cas, les stratégies de coping classiques risquent fort d'échouer, car elles s'attaquent aux sensations/émotions (le signal alarmant émotionnel, la tension) comme un leurre qui masque la cause première (le but).

Les personnes qui consultent un thérapeute pour une déprime persistante, un burnout ou un sentiment de vide profond ont souvent déjà essayé, sans succès durable, toutes sortes de stratégies de coping. Elles ont tenté de résoudre les problèmes apparents, de gérer leurs émotions, de se distraire, de chercher du soutien... Mais le mal-être revient, car la source du conflit interne n'est pas ciblée. Pire encore, comme l'a brillamment montré Giorgio Nardone avec son concept de tentatives de solution dysfonctionnelles, les efforts mêmes déployés pour «aller mieux» peuvent paradoxalement enraciner le problème. En luttant contre une phobie sociale, on recherche un soutien, un accompagnant, et en même temps on perd de son autonomie, de la confiance en soi, on se sent dépassé et incapable de réagir seul ; Alors ces sentiments justifient qu'on a besoin d'un accompagnant, ce qui entérine renforce le manque de confiance, la phobie.... Les stratégies de coping deviennent, quand elles échouent, le problème qui maintient la «sclérose en place».

À ce stade, la personne se sent souvent piégée, sans issue, sans avenir envisageable. Sa perception du monde et d'elle-même est profondément altérée par son état intérieur. C'est un peu comme dans l'allégorie de la caverne de Platon : prisonnière de ses ressentis et de ses pensées négatives, elle prend les ombres projetées sur le mur (ses interprétations pessimistes, ses ruminations) pour la seule réalité

possible, incapable de voir la lumière extérieure et les possibilités réelles. Le signal alarmant émotionnel, qui était à l'origine un message utile, est devenu un brouillard épais qui prévient du danger mais ne guide absolument pas vers la sortie. Il alerte, mais il n'oriente pas.

C'est précisément pourquoi, face à ces situations où le conflit est lié au but fondamental, une autre forme de «coping» est nécessaire. Il ne s'agit plus seulement de «faire face» à la détresse ou de «gérer» le problème immédiat, mais d'**engager un processus plus profond de réorientation, de recherche d'un nouveau cap.** C'est ce que nous appelons dans ce livre le **Coping Orienté «Nouvelle Vie».** Il ne s'agit pas de mieux gérer les alarmes comme il est souvent préconisé notamment dans les méthodes de Bien-être, mais de changer la *destination de la diligence*.

Cette démarche de réorientation profonde est souvent difficile à initier seul, précisément à cause de l'état de «brouillard» et de la «sclérose» induits par le conflit prolongé. C'est là que les thérapies, et en particulier l'hypnose, trouvent toute leur pertinence et leur utilité. Pourquoi l'hypnose spécifiquement ? Parce qu'elle permet, par nature, de contourner les filtres critiques et les raisonnements conscients qui maintiennent souvent le problème en place (les fameuses «solutions dysfonctionnelles»). Elle s'adresse plus directement à ces niveaux plus profonds, non rationnels, à cet Inconscient (au sens large) où résident souvent nos évaluations intuitives, nos ressources cachées, et notre capacité à imaginer et à intégrer de nouvelles perspectives, de nouvelles directions.

Check-up Personnel : Vos Stratégies de Coping sont-elles Aidantes ou Entretiennent-elles le Problème ?

Nous avons vu que nos tentatives pour «faire face» peuvent parfois, sans nous en rendre compte, maintenir voire aggraver le problème

qu'elles sont censées résoudre. C'est le cœur des «tentatives de solution dysfonctionnelles».

Avant d'explorer plus en détail comment l'hypnose peut faciliter ce processus, il est utile de prendre conscience de la manière dont nos propres tentatives de solution peuvent parfois nous enfermer. C'est l'objet du check-up suivant.

Le tableau suivant vous propose des indicateurs qui peuvent suggérer qu'une stratégie de coping est devenue contre-productive. Pour chaque indicateur, cochez la case qui reflète le mieux votre expérience lorsque vous utilisez vos stratégies habituelles pour gérer une difficulté persistante. Utilisez la dernière colonne pour vos réflexions.

Indicateur de Coping Potentiellement Dysfonctionnel	Je reconnais cette tendance chez moi (souvent/parfois)	Peu/Pas applicable à ma situation	Mes Notes / Exemples Personnels
Le Problème Persiste / s'Aggrave malgré mes efforts	☐	☐	
Je me sens Épuisé(e) par mes efforts pour «gérer» ou «tenir»	☐	☐	
Je dépends de «Béquilles» Temporaires (substances, distractions...)	☐	☐	*(Ex: Alcool, nourriture, achats, écrans, travail excessif...)*
J'évite systématiquement	☐	☐	*(La procrastination est-elle fréquente ?)*

Indicateur de Coping Potentiellement Dysfonctionnel	Je reconnais cette tendance chez moi (souvent/parfois)	Peu/Pas applicable à ma situation	Mes Notes / Exemples Personnels
(situations, émotions, tâches difficiles...)			
Je Rumine Mentalement sans fin (les mêmes pensées tournent en boucle)	☐	☐	
Je me focalise sur le Contrôle de ce qui ne dépend pas de moi	☐	☐	*(Ex: Essayer de changer les autres, les circonstances externes...)*
Je me plains ou «Vente» Souvent sans chercher de solution	☐	☐	
Mes stratégies impactent négativement d'autres Domaines (santé, etc.)	☐	☐	
Je reconnais des Cercles Vicieux (ex: anxiété de l'anxiété)	☐	☐	*(Ex: Plus j'essaie, moins ça marche ; plus j'évite, plus j'ai peur...)*

Si vous vous reconnaissez dans plusieurs de ces indicateurs, il est possible que vos stratégies de coping actuelles, même bien intentionnées, soient devenues une partie du problème. Cela suggère que les outils que vous utilisez ne sont peut-être pas adaptés à la nature réelle de la difficulté, surtout s'il s'agit d'un conflit profond lié à

un but motivationnel. Reconnaître cela est essentiel pour pouvoir envisager une approche différente, comme le Coping Orienté Nouvelle Vie que nous aborderons ensuite.

Suggestion (Auto-hypnose légère) : Renforcer l'Acceptation et le Focus

Lorsque vous vous sentez submergé(e) par une situation qui semble hors de votre contrôle, ou lorsque vous luttez contre une émotion difficile, essayez cette simple affirmation intérieure, à répéter calmement en respirant profondément : «J'accepte ce que je ressens et ce que je ne peux pas changer maintenant. Je choisis de concentrer mon énergie sur la prochaine petite étape que je peux faire.» Cette double focalisation sur l'acceptation et l'action possible est un principe puissant, souvent cultivé en auto-hypnose, pour sortir de l'impuissance.

En conclusion, nos stratégies de coping habituelles, bien qu'utiles dans de nombreuses situations, montrent leurs limites lorsque le véritable problème est un conflit profond avec nos buts motivationnels. Elles peuvent même nous enfermer davantage dans le mal-être. Reconnaître que le signal alarmant émotionnel prévient mais ne guide pas vers la sortie, et que notre perception peut être altérée, ouvre la voie à la nécessité d'une approche différente : une démarche de réorientation active. C'est ce Coping Orienté «Nouvelle Vie», visant à remplir le vide laissé par l'ancien but et à choisir un nouveau cap, que nous allons maintenant explorer en détail dans le prochain chapitre.

Voici les points essentiels à retenir de notre exploration du coping :

- Le coping désigne nos stratégies habituelles (centrées sur le problème, l'émotion ou l'évitement) pour gérer le stress ou la détresse émotionnelle.

- Ces stratégies, bien qu'utiles dans de nombreuses situations, montrent souvent leurs limites lorsque le problème fondamental est un conflit profond avec un but motivationnel.

- Leur échec fréquent dans ce contexte vient souvent d'un "diagnostic erroné" : elles s'attaquent au signal alarmant émotionnel (symptôme) sans adresser la cause réelle (le but problématique).

- Ces tentatives inefficaces peuvent alors devenir des "solutions dysfonctionnelles" (Nardone) qui, paradoxalement, maintiennent ou aggravent le mal-être et le sentiment d'impasse ("sclérose en place").

- Cela souligne la nécessité d'une approche différente, non plus centrée sur la gestion de la crise, mais sur une réorientation active (le "Coping Orienté Nouvelle Vie", qui sera explorée ensuite.

Chapitre 6 :

Le Coping Orienté «Nouvelle Vie» : Remplir le Vide et Choisir un Nouveau Cap

Dans le chapitre précédent, nous avons exploré les stratégies que nous utilisons habituellement pour «faire face» (le coping). Nous avons vu comment ces stratégies, qu'elles soient centrées sur le problème ou sur l'émotion, peuvent s'avérer inefficaces, voire contre-productives, lorsque le véritable nœud du problème n'est pas la situation stressante elle-même, mais le but motivationnel fondamental que nous poursuivons.

Tenter de gérer l'anxiété ou de résoudre les obstacles externes sans remettre en question un but motivationnel inadéquat ou irréaliste, c'est toujours s'enfermer dans des «solutions dysfonctionnelles» qui nourrissent le mal-être. Nous nous retrouvons alors dans une impasse, comme notre diligence embourbée où les efforts pour avancer ne font que nous enfoncer.

Le processus est clair : on sait que l'on vit un moment de déprime quand on vit des sensations/émotions négatives, alors on tente des solutions pour faire face (coping), si elles fonctionnent, on passe à autre chose, et on n’en parle plus, mais si elles ne fonctionnent pas, on reste dans sa déprime. Il y a donc 2 éléments tangibles, factuels, sensitifs qui permettent de rester dans le réel : est-ce que je ressens des émotions négatives ?, est-ce que ce que j'ai mis en place pour y faire face m'a permis de sortir de cette déprime ?

Si la réponse à cette question est non, alors vous êtes probablement dans un processus de solutions dysfonctionnelles. : des sensations / émotions négatives, des solutions pour faire face qui ne changent pas la situation.

Vers un Coping Orienté «Nouvelle Vie»

Face à cette reconnaissance – souvent douloureuse – que nos stratégies habituelles ne fonctionnent pas, admettons que la source du problème est peut-être plus profonde, une question émerge : que faire alors ?

Si «faire face» ne suffit plus, quelle approche adopter ?
C'est ici que nous introduisons un concept différent, une forme de coping qui ne vise plus seulement à gérer le présent, mais à créer activement un avenir différent.

Notre Coping Orienté «Nouvelle Vie» est une démarche proactive et créative visant non plus à gérer une difficulté présente, mais à ré-orienter activement sa trajectoire de vie en choisissant et en investissant un nouveau but motivationnel aligné.

Contrairement aux coping centrés sur le problème ou l'émotion qui sont largement réactifs (ils répondent à un stress existant), le Coping Orienté «Nouvelle Vie» est fondamentalement **proactif et créateur.** Il ne s'agit plus seulement de survivre à la tempête ou de réparer la diligence endommagée, mais de choisir consciemment une nouvelle destination et de commencer à tracer une nouvelle route. Cette approche devient pertinente et même nécessaire lorsque nous avons **intégré le message du signal alarmant** émotionnel : le but motivationnel actif n'est plus viable, un changement de cap s'impose.

Le coping orienté Nouvelle Vie que nous introduisons dans ce livre signifie qu'il s'agit alors d'engager un processus de réorientation et de reconstruction personnelle.

Etude de cas : Sophie

Imaginons Sophie, une avocate reconnue pour son travail acharné et ses succès. Depuis quelque temps, malgré les réussites extérieures, elle ressent un épuisement tenace et un sentiment de vide grandissant. Ses stratégies habituelles (se fixer des objectifs encore plus ambitieux, prendre de courtes vacances pour «décompresser») ne fonctionnent plus. Elle commence à réaliser que le problème n'est peut-être pas sa performance, mais le but lui-même – cette course incessante au prestige et à la reconnaissance – qui ne la nourrit plus.

Le Vide Intérieur : Espace Fertile

Un élément clé pour comprendre la nécessité et la nature de ce Coping Orienté «Nouvelle Vie» est de revisiter notre interprétation de cette sensation de vide, si souvent associée aux états de déprime ou de perte de sens. Nous avons vu qu'il faut arrêter de croire qu'il s'agit d'un bug du système émotionnel puisque cette sensation agit comme un frein puissant pour **nous détacher d'un but nocif.** Mais sa fonction ne s'arrête pas là. Ce vide n'est pas une simple absence, un néant passif et stérile. Il est plutôt un espace actif, **une vacance fertile,** une invitation pressante de notre être profond à être rempli par quelque chose de nouveau et de signifiant. C'est comme si, après avoir abandonné l'ancienne carapace devenue trop étroite, nous nous retrouvions dans un état de vulnérabilité et d'ouverture, un espace où une nouvelle croissance est non seulement possible, mais requise.

C'est un peu comme le homard qui, après avoir quitté sa carapace, se trouve exposé et doit impérativement chercher un abri sûr pour

permettre à sa nouvelle protection de se former. Ce vide intérieur, bien qu'inconfortable et nous rendant peut-être plus sensible, est cet espace nécessaire de transformation, un moment où il est crucial de s'écouter pour trouver la bonne direction.

C'est pourquoi les tentatives de combler ce vide par des moyens externes et superficiels – distractions excessives, addictions, surconsommation, recherche effrénée de plaisirs immédiats – échouent si souvent à long terme. Elles agissent comme des pansements sur une plaie qui a besoin de guérir de l'intérieur, ou comme du bruit pour masquer un silence qui demande à être écouté.

Elles ne répondent pas à l'appel fondamental du vide, qui est une quête de sens, une demande pour un nouveau but motivationnel qui soit réellement aligné avec nos valeurs et nos besoins profonds actuels. Cela peut aussi signifier l'acceptation claire de la construction d'un nouveau compromis avec soi-même..

> *Pour Sophie, cela pourrait signifier résister à l'envie de simplement changer de cabinet d'avocats ou de s'acheter une nouvelle voiture pour combler son malaise, et plutôt s'interroger sur ce qui manque réellement.*

Le Coping Orienté «Nouvelle Vie» consiste précisément à accepter cet espace vide comme une opportunité et à engager le processus pour y faire germer quelque chose de neuf.

Comment s'engager dans ce processus ? Il ne s'agit pas d'une recette miracle ni d'un plan en étapes rigides que l'on pourrait cocher mécaniquement. C'est plutôt **un cheminement intérieur, une danse personnelle entre différents mouvements ou dimensions essentielles qui s'entremêlent et se nourrissent mutuellement, et dont l'ordre ou l'importance peut varier pour chacun :**

1. **L'Acceptation Profonde :** Reconnaître et accueillir la réalité de la situation, y compris l'impasse, l'inconfort, le message du signal alarmant, et la nécessité d'un changement, même si l'on ne sait pas encore lequel. C'est cesser de lutter contre ce qui est, pour pouvoir commencer à travailler avec.

   > *Sophie doit accepter que sa carrière actuelle, malgré ses succès, ne lui convient plus telle quelle et que son mal-être est un signal valide.*

2. **Le Détachement et le Deuil :** Souvent, changer de cap implique de laisser derrière soi des aspects du passé : un rêve, une identité, des habitudes, des relations, un investissement émotionnel. Prendre le temps de reconnaître ce qui est perdu et de vivre le deuil associé (tristesse, colère, regrets...) est une dimension importante pour pouvoir réellement tourner la page.

   > *Sophie pourrait avoir besoin de faire le deuil de l'image de l'avocate parfaite et ambitieuse qu'elle projetait et à laquelle elle s'identifie.*

3. **L'Exploration Intérieure Ouverte :** C'est un mouvement de retour vers soi, une écoute attentive et curieuse de ses propres besoins, valeurs, intérêts actuels, même les plus ténus. Qu'est-ce qui me touche ? Qu'est-ce qui éveille ma curiosité ? Qu'est-ce qui me donne un peu d'énergie ou de joie, même brièvement ? C'est une phase d'ouverture, sans jugement ni obligation de trouver «la» réponse tout de suite.

   > *Sophie pourrait commencer à explorer des activités qu'elle avait mises de côté : le dessin, le bénévolat, la lecture de philosophie... juste pour voir ce qui résonne en elle.*

4. **L'Imagination Créatrice :** S'autoriser à rêver, à envisager des futurs possibles, même flous ou différents de ce qu'on avait prévu. Laisser l'esprit vagabonder, utiliser la visualisation, jouer

avec des «Et si… ?». Il s'agit d'ouvrir le champ des possibles, de générer des options sans les censurer immédiatement.

> *Sophie pourrait s'imaginer dans différents scénarios : une pratique du droit différente, une reconversion, une vie avec plus de temps pour elle…*

5. **L'Expérimentation Prudente :** Traduire les pistes émergentes en petites actions concrètes pour tester leur résonance dans le réel. Il ne s'agit pas de tout changer d'un coup, mais de faire des petits pas, d'essayer, et surtout, d'écouter le feedback intérieur : comment je me sens en faisant cela ? Est-ce que ça me rapproche de ce qui est important pour moi ?

> *Sophie pourrait décider de prendre un cours du soir en histoire de l'art, ou de proposer de prendre un dossier pro bono qui a plus de sens pour elle, ou encore de discuter avec des personnes ayant fait une reconversion.*

Ce processus, qui peut être long et non linéaire, est au cœur de la résilience active. Il ne s'agit pas seulement de «rebondir» après une difficulté, mais de transformer l'expérience en une opportunité de croissance, de renaître de la «mort» symbolique de l'ancien but avec une direction plus consciente, plus alignée, plus choisie. C'est prendre activement les rênes de sa diligence pour tracer un nouveau chemin.

On comprend aisément que cette démarche, qui demande :

- de plonger en soi,
- d'accepter l'incertitude,
- d'écouter son intuition,
- de faire preuve de créativité et de courage pour expérimenter n'est pas toujours facile à mener seul, surtout lorsqu'on sort d'une période de détresse ou d'épuisement. Le mental rationnel

peut être perdu, les vieilles habitudes peuvent résister, les peurs peuvent paralyser.

Mais il y a une autre raison, peut-être encore plus fondamentale, qui rend cette réorientation si ardue à réaliser en solitaire : **notre propre perception de nous-mêmes**. Lorsque nous sommes pris dans un état de mal-être persistant, notre vision de qui nous sommes, de ce dont nous sommes capables, et même de la manière dont nous pensons que les autres nous voient, est souvent profondément altérée. Nous construisons un récit personnel teinté par la souffrance, une **perception de soi déformée** par ces émotions profondes qui peut devenir une véritable prison mentale.

Comme l'a démontré Giorgio Nardone à travers ses travaux sur les tentatives de solution dysfonctionnelles, **cette perception de soi n'est pas passive ; elle génère des pensées et des actes qui, naturellement, automatiquement, et souvent inconsciemment, viennent la justifier.** Si je me perçois comme incapable de changer ma situation (même si cette perception est née du blocage initial lié au but), je vais avoir tendance à éviter les défis, à ne pas saisir les opportunités, à interpréter les difficultés comme des confirmations de mon incapacité, à procrastiner, à être hyperactif sur des sujets inutiles. Chaque action (ou inaction) renforce alors la perception initiale, créant une boucle auto-validante extrêmement solide. «Vous voyez bien que je n'y arrive pas, puisque j'échoue (ou je n'essaie même pas), et malgré tout ce que je fais rien ne change».

La perception de soi fonctionne comme des lunettes où les verres sont colorés. S'ils sont transparents ou teintés en rouge ou en vert, le monde est différent.

Cette boucle est incroyablement difficile à remettre en question individuellement. C'est l'essence même de l'allégorie de la **caverne de Platon** : les prisonniers, n'ayant jamais vu que les ombres projetées sur le mur, prennent ces ombres pour la seule réalité possible. Ils ne

peuvent imaginer qu'il existe une autre réalité, une lumière extérieure, tant qu'ils restent enchaînés à leur perspective limitée.
De la même manière, lorsque nous sommes enfermés dans une perception négative de nous-mêmes et de nos possibilités, il devient presque impossible d'imaginer ou de croire en une autre issue *depuis l'intérieur* de cette perception.

C'est précisément pour cela que les stratégies de coping classiques échouent souvent pour la personne qui finit par chercher de l'aide. Ses tentatives étaient menées *à l'intérieur* de cette caverne, utilisant les outils disponibles dans cette réalité limitée, sans jamais remettre en question les fondements mêmes de cette réalité.

Bien sûr, de nombreuses personnes réussissent à utiliser des stratégies de coping efficaces et à surmonter leurs difficultés sans aide extérieure. Ce livre s'adresse précisément à celles qui, malgré leurs efforts, se sentent piégées dans cette boucle et cherchent une autre voie.

Lorsqu'un demandeur dit : «*Je fais tout pour aller mieux, j'essaie vraiment, mais rien ne bouge, je ne vois pas où je suis ni où je vais, et je ne sais plus quoi faire»,* il exprime parfaitement cette impasse. Il ne dit pas autre chose que : «*La perception que j'ai de moi-même et de ma situation m'empêche de trouver, par moi-même, une issue hors de ma zone d'inconfort actuelle.»* C'est un constat d'impuissance qui est non dit.

Dès lors, il apparaît clairement que le *Coping Orienté Nouvelle Vie,* cette démarche créative de réorientation, nécessite, pour être initiée et menée à bien, un regard extérieur, un accompagnement. Un thérapeute, un coach, ou une personne de confiance bienveillante et formée peut aider à :

- Identifier et remettre en question la perception de soi limitante.

- Voir les «ombres» pour ce qu'elles sont : des interprétations, pas des faits immuables.
- Explorer de nouvelles perspectives, de nouvelles possibilités hors de la «caverne».
- Soutenir les étapes délicates d'acceptation, de deuil, d'exploration et d'expérimentation.

C'est précisément pour soutenir et faciliter ce processus délicat de réorientation et de reconstruction, **en particulier pour aider à contourner cette boucle perceptive auto-limitante**, que des approches comme l'hypnose se révèlent particulièrement précieuses. Comme nous le verrons dans la prochaine partie, l'état hypnotique offre un accès privilégié à nos ressources internes souvent inexploitées – notre intuition, notre créativité, notre capacité à visualiser et à intégrer de nouvelles perspectives, notre sagesse profonde – **en passant outre les filtres critiques du mental conscient qui maintiennent la perception limitante**.

L'hypnose peut nous aider à naviguer dans l'espace du vide, non pas pour le fuir, mais pour y découvrir les germes de notre «nouvelle vie», en nous permettant d'expérimenter, au moins intérieurement, une autre réalité possible.

La troisième partie de cet ouvrage propose d'explorer en détail l'une de ces approches. Une hypnose thérapeutique moderne, coopérative et orientée vers l'activation de ressources personnelles. Nous allons examiner comment ses principes et ses outils peuvent offrir un soutien précieux et spécifique à cette démarche de réorientation profonde.

Ce qu'il faut retenir :

- Lorsque les stratégies de coping classiques échouent face à un conflit de but profond, une approche différente est nécessaire : le "Coping Orienté Nouvelle Vie", une démarche proactive visant à choisir et investir un nouveau but aligné.

- Ce processus est souvent initié par la reconnaissance du «vide fertile» laissé par l'ancien but : non pas une absence, mais un espace actif invitant à la quête de sens et à la reconstruction.

- Le Coping Orienté Nouvelle Vie est un cheminement intérieur non linéaire impliquant typiquement : l'Acceptation, le Détachement/Deuil, l'Exploration Intérieure, l'Imagination Créatrice et l'Expérimentation Prudente.

- Ce processus est souvent ardu à mener seul car le mal-être persistant altère la perception de soi, créant des boucles auto-validantes qui enferment dans l'impasse («Caverne de Platon»).

- La nécessité d'un accompagnement extérieur et d'approches comme l'hypnose devient alors évidente pour aider à contourner ces boucles perceptives et faciliter l'accès aux ressources nécessaires à la réorientation.

Partie 3 :
L'Hypnose : Ré-initialiser sa Boussole Intérieure

Chapitre 7

Qu'est-ce que l'Hypnose Coopérative ? Une Porte vers Vos Ressources Intérieures

Les chapitres précédents nous ont conduits à un constat parfois déstabilisant : face à un signal alarmant émotionnel persistant, nos tentatives habituelles pour «faire face» peuvent nous laisser dans une impasse. Lorsque le problème réside dans un conflit profond avec nos buts motivationnels, ou lorsque notre propre perception de nous-mêmes nous enferme dans une boucle auto-limitante, il devient difficile, voire impossible, de trouver une issue par la seule volonté ou la seule analyse rationnelle. Nous avons vu la nécessité d'une approche différente, d'un «Coping Orienté Nouvelle Vie» tel que nous l'avons présenté, qui implique acceptation, exploration intérieure, créativité et expérimentation pour choisir un nouveau cap. Mais comment accéder à ces ressources internes – intuition, créativité, sagesse profonde – lorsque nous nous sentons épuisés, bloqués ou perdus dans le brouillard de notre propre perception ?

C'est ici que nous ouvrons la porte sur une approche fascinante et souvent mal comprise : l'hypnose. Loin des clichés de spectacle ou de manipulation mentale, l'hypnose thérapeutique moderne se révèle être un outil puissant et respectueux pour faciliter précisément ce type de changement profond. Elle n'est pas une baguette magique, mais plutôt une clé permettant d'accéder à un état naturel de conscience dans lequel nos ressources intérieures deviennent plus disponibles, nous aidant à contourner les blocages conscients et à trouver nos propres solutions créatives.

Ce chapitre a pour but de démystifier l'hypnose, d'expliquer ce qu'elle est réellement – un état naturel que nous expérimentons tous – et de présenter les principes de notre approche, *l'Hypnose Coopérative et Orientée Ressources de Changement*. Profondément influencée par les travaux pionniers de Milton H. Erickson, l'Hypnose Coopérative et Orientée Ressources de Changement met l'accent sur la coopération et l'utilisation des capacités uniques de chaque personne.

En comprenant mieux cet outil, nous verrons ensuite, dans les chapitres suivants, comment il peut concrètement nous aider à décoder les messages de nos sensations/émotions et à naviguer sur le processus du *Coping Orienté Nouvelle Vie*.

Démystifier l'Hypnose : Au-delà des idées reçues

Le mot hypnose évoque souvent des images de pendules, de regards fixes et de personnes perdant le contrôle de leurs actes sous l'influence d'un hypnotiseur tout-puissant. Il est temps de **balayer ces idées reçues,** largement issues de l'hypnose de spectacle d'œuvres de fiction (littérature, cinéma).

L'hypnose thérapeutique moderne, et en particulier l'approche coopérative que nous décrivons ici, est à l'opposé de cela. Voici quelques points essentiels à retenir :

- **Vous ne perdez pas le contrôle :** L'hypnose n'est pas une perte de conscience ni une prise de contrôle par le thérapeute. Au contraire, c'est souvent un état d'hyper-concentration, où vous restez conscient de ce qui se passe, même si votre attention est focalisée ailleurs. Vous gardez toujours votre libre arbitre et ne ferez jamais quelque chose qui va à l'encontre de vos valeurs profondes. C'est une expérience **collaborative** entre vous et le thérapeute (ou vous-même en auto-hypnose).

- **Ce n'est pas du sommeil :** Bien que le mot «hypnose» vient du grec «hypnos» (sommeil), l'état hypnotique n'est pas le sommeil. Vous ne dormez pas. Votre corps peut être profondément détendu, mais votre esprit reste actif, focalisé et réceptif.

- **Ce n'est pas de la magie, mais un état naturel :** L'état hypnotique, ou «transe hypnotique», n'a rien de surnaturel. Les recherches scientifiques, notamment par IRM, montrent que qu'il s'agit d'un état de conscience modifié que nous expérimentons tous spontanément plusieurs fois par jour. Pensez à ces moments où vous êtes complètement absorbé par un bon livre, un film captivant, la contemplation d'un paysage, ou même lorsque vous conduisez sur une route familière et que votre esprit vagabonde («l'hypnose de l'autoroute»). Dans ces moments, votre attention est focalisée, vous êtes moins sensible aux distractions extérieures, et votre esprit est plus ouvert aux images et aux sensations intérieures. C'est déjà une forme légère d'état hypnotique. L'hypnose thérapeutique consiste simplement à apprendre à entrer volontairement dans un état proche et à l'utiliser de manière constructive.

Les Composantes Clés de l'Expérience Hypnotique

Qu'est-ce qui caractérise cet état hypnotique naturel et thérapeutique ? Trois facteurs principaux sont généralement reconnus scientifiquement :

1. **L'Absorption :** C'est cette capacité à focaliser intensément son attention sur une seule chose (une idée, une image, une sensation, la voix du thérapeute...), au point que le reste de l'environnement semble s'estomper. C'est comme zoomer avec

votre esprit. Cette concentration profonde est la porte d'entrée principale de l'état hypnotique.

2. **La Dissociation :** Il s'agit d'une suspension relative de la conscience périphérique habituelle et du facteur critique. Pendant que votre attention est absorbée ailleurs, votre esprit analytique, celui qui juge, critique et filtre constamment les informations («Est-ce logique ?», «Est-ce possible ?»), se met temporairement en retrait. Cela ne veut pas dire qu'il disparaît, mais il devient moins dominant. C'est cette dissociation qui permet d'accéder plus facilement à des modes de pensée différents, plus intuitifs et créatifs, et de contourner les barrières mentales habituelles (celles qui nous maintiennent dans notre «caverne perceptive» comme évoqué au chapitre 6).

3. **La Suggestibilité Accrue :** Parce que le filtre critique est temporairement moins actif, l'esprit devient plus réceptif aux idées, aux images, aux suggestions qui sont proposées (par le thérapeute ou par soi-même). Attention, cela ne signifie pas une crédulité passive ! Il s'agit plutôt d'une plus grande ouverture à envisager de nouvelles perspectives, à explorer des solutions différentes, à accepter des suggestions qui sont *utiles et écologiques* pour la personne. C'est une réceptivité sélective orientée vers le changement souhaité.

Les Principes d'une Hypnose Orientée Ressources

L'approche de l'hypnose présentée dans ce livre, bien qu'elle doive beaucoup aux intuitions géniales de pionniers comme Milton Erickson, se définit avant tout par un ensemble de principes fondamentaux qui placent la personne et ses capacités au centre du processus. Plutôt

qu'une technique rigide, c'est une philosophie d'accompagnement basée sur la confiance et la collaboration. Voici ses piliers essentiels :

1. **Confiance Fondamentale dans les Ressources Internes :** Le postulat de base est que chaque individu possède en lui, souvent à un niveau non conscient, les ressources, la créativité et la sagesse nécessaires pour opérer les changements qui sont bons pour lui. Le rôle de l'hypnose n'est pas d'implanter des solutions venues de l'extérieur, mais de créer les conditions optimales pour que la personne puisse accéder à ses propres ressources et trouver ses propres réponses uniques. C'est crucial pour le Coping Orienté Nouvelle Vie, qui est une démarche de découverte personnelle et non l'application d'une recette.

2. **Coopération et Respect Absolu du Monde Intérieur :** L'hypnose est vue comme une danse collaborative, un partenariat entre le praticien et la personne (*ou entre les parties conscientes et inconscientes)*. Le praticien écoute attentivement, observe, et utilise le langage verbal et non verbal de la personne, ses métaphores spontanées, ses images personnelles, comme matière première pour guider l'exploration. Il n'y a pas de place pour la projection des idées ou des solutions du thérapeute. Le rythme, la profondeur, et la direction de l'exploration sont guidés par la personne elle-même. Des approches comme le Clean Language[21] (dont

[21]Note sur les approches d'exploration : Pour explorer la nature profonde d'un but ou d'une motivation, surtout lorsqu'elle est floue ou métaphorique, des techniques de questionnement spécifiques peuvent être très utiles. Le Clean Language, développé par David Grove, est une de ces approches. Elle utilise des questions minimalistes et neutres, basées sur les mots exacts de la personne, pour l'aider à explorer la structure de son expérience subjective sans l'influencer. Des questions comme «Et quel genre de [mot du demandeur] est-ce [mot du demandeur] ?», «Y a-t-il autre chose à propos de[mot/ressenti du demandeur] ?», «Où est [métaphore du demandeur] ?» permettent

nous reparlerons plus tard), qui utilisent des questions minimalistes basées sur les mots exacts du demandeur, illustrent parfaitement ce principe de non-intrusion et de respect du vécu subjectif.

3. **Accès Privilégié aux Processus Inconscients et Intuitifs :** L'état hypnotique, en mettant en retrait le filtre critique du mental conscient, ouvre un accès plus direct aux processus non rationnels : l'intuition, l'imagination, la pensée analogique, la mémoire émotionnelle, la sagesse corporelle. C'est dans cet espace que résident souvent les clés pour comprendre les messages profonds de l'Émotion, pour dénouer les conflits internes, et pour générer des solutions créatives et inattendues que le raisonnement logique seul ne pouvait atteindre. Des chercheurs comme *Ernest Rossi*[22] ont exploré les liens profonds entre cet état et les processus psychobiologiques de guérison et d'adaptation. Des protocoles comme le *Simpson Protocol*[23] visent même à faciliter une communication directe avec ces niveaux profonds de l'esprit pour un changement rapide. Le

---

un dépliage respectueux de l'expérience interne. D'autres approches utilisent également des questionnements stratégiques ou phénoménologiques pour accéder à une compréhension plus fine.

[22]Ernest Lawrence Rossi, né le 26 mars 1933 et mort le 19 septembre 2020[1], est un psychothérapeute ericksonien californien. Il possède un doctorat en psychologie, et exerce à Los Osos, en Californie. Il est l'auteur de plusieurs livres, dont certains sont écrits avec le psychiatre et psychologue Milton H. Erickson, inventeur de l'«hypnose ericksonienne» et inspirateur de la thérapie brève. Rossi a publié de nombreux ouvrages dont Psychobiologie de la guérison (2002) (traitant du lien entre le corps et l'esprit) et Du Symptôme à la lumière. La nouvelle dynamique des systèmes auto-organisés en hypnothérapie. Il est connu notamment pour sa méthode thérapeutique «les mains miroir».

[23]Ines Simpson «Le Protocole Simpson vu de l'intérieur : Études de cas, réflexions et observations des personnes qui utilisent le Protocole Simpson au quotidien. (Édition anglaise)» Format Kindle

Rêve Éveillé Dirigé[24] utilise également cet accès à l'imaginaire pour l'exploration et la transformation symbolique.

4. **Approche Flexible, Sur Mesure et Naturaliste :** Il n'existe pas de «script» hypnotique universel. Chaque séance, chaque démarche d'auto-hypnose, est unique et s'adapte à la personne, à son état du moment, à ses objectifs. Le praticien (ou la personne elle-même) utilise ce qui est présent – une sensation, une image, un souvenir, même une résistance – comme point de départ. C'est une approche organique qui suit le mouvement naturel de l'esprit de la personne, un peu comme un jardinier accompagne la croissance d'une plante sans la forcer. Des praticiens comme *Gaston Brosseau* ont développé une lecture fine des signaux corporels et des métaphores spontanées pour adapter l'accompagnement de manière très personnalisée.

5. **Orientation Solution et Changement :** Si l'exploration du problème et de ses racines peut être utile, l'accent principal de l'Hypnose Coopérative est mis sur l'activation des ressources et l'orientation vers le futur souhaité. Cette orientation est fortement inspirée par les approches dites «Orientées Solutions», notamment la Thérapie Brève Orientée vers les Solutions développée par *Steve de Shazer et Insoo Kim Berg*, et popularisée dans le champ de l'hypnose par des praticiens comme *Bill O'Hanlon* (psychothérapeute, auteur et conférencier américain). **L'idée centrale est de se focaliser sur «comment**

[24]Le rêve éveillé dirigé est une méthode psychothérapeutique élaborée par Robert Desoille dans les années 1930. Cette méthode s'appuie sur la fonction imaginative, qui à l'état de veille, se manifeste spontanément par la rêverie ou peut être activée par un signal sonore, visuel, ou toute autre sollicitation sensorielle. De même que la fonction imaginative peut être activée par le fait d'associer des images à une information entendue à la radio ou dans une conversation, de même elle peut être activée dans le cadre d'une thérapie, chez un sujet auquel le psychothérapeute a proposé cette méthode.

les choses seront quand ça ira mieux» plutôt que de disséquer sans fin «pourquoi ça va mal ?». On cherche activement les exceptions (quand le problème est moins présent), les ressources existantes, **et on construit une vision claire et motivante de l'avenir désiré.** Comment la personne saura-t-elle que le changement a eu lieu ? Quelles sont les plus petites étapes possibles dans cette direction ? L'hypnose permet de visualiser, de ressentir et d'ancrer cet état désiré, rendant le changement plus concret et accessible. Des approches stratégiques, comme celles inspirées par Giorgio Nardone, peuvent également être intégrées de manière coopérative pour aider à débloquer des patterns rigides et à catalyser le mouvement vers la solution.

La première chose à faire pour sortir d'une «sclérose en place», est d'accepter que rien n'est plus certain que tout est incertain !

6. **… et favoriser l'autonomie :** C'est un objectif fondamental de cette approche. L'hypnose, telle que nous la concevons, vise ultimement à redonner à la personne la maîtrise de ses propres processus de changement.

Le premier objectif de l'accompagnement ou d'un processus d'auto-hypnose est d'accepter d'ouvrir le choix des possibles. En résumé, l'*Hypnose Coopérative et Orientée Ressources de Changement* est une approche vivante, qui continue de s'enrichir, mais dont le cœur reste la conviction profonde que le changement vient de l'intérieur et que l'état hypnotique est une voie évolutionniste pour faciliter ce processus naturel d'adaptation et de croissance. Acceptez la possibilité de l'incertitude, comme la brique de base d'une nouvelle construction de soi pour affronter directement cette impression d'un destin pré-écrit qui accompagne les états de déprime. C'est le premier enjeu.

Exercice Pratique : Entrer dans sa Bulle (Expérimenter l'Absorption)

Cet exercice très simple vous invite à faire l'expérience directe de l'absorption attentionnelle, un des piliers de l'état hypnotique. Accordez-vous 3 à 5 minutes dans un endroit calme où vous ne serez pas dérangé.

1. **Installez-vous confortablement**, assis ou allongé. Vous pouvez fermer les yeux ou les garder ouverts en fixant un point neutre devant vous (un mur, un objet...).
2. **Portez votre attention sur votre respiration.** Remarquez simplement le mouvement de l'air qui entre et qui sort, sans chercher à le modifier. Sentez votre ventre ou votre poitrine se soulever et s'abaisser. Restez focalisé sur cette sensation pendant quelques cycles respiratoires.
3. **Maintenant, choisissez un point d'attention sensoriel.** Cela peut être :
    - Une sensation physique : le contact de vos pieds sur le sol,
    - le poids de votre corps sur la chaise, la chaleur de vos mains... Explorez cette sensation en détail : où commence-t-elle, où finit-elle, quelle est sa texture, sa température ?
    - Un son : Le bruit le plus lointain que vous puissiez percevoir, ou au contraire un son très proche comme le tic-tac d'une horloge ou le bruit de votre propre respiration. Écoutez ce son attentivement, comme si vous l'entendez pour la première fois, en notant toutes ses nuances
    - Une image mentale : Si vous avez les yeux fermés, laissez venir une image agréable et paisible (un paysage, une

couleur, un souvenir...). Explorez cette image avec vos sens intérieurs : quelles sont les couleurs, les formes, les lumières, les sons, les odeurs associés ?

- **Restez absorbé par ce point d'attention** pendant quelques minutes. Si votre esprit vagabonde (ce qui est normal !), ramenez-le doucement et sans jugement vers votre point de focalisation. Laissez le reste du monde s'estomper un peu.

4. **Quand vous êtes prêt(e),** prenez une respiration plus profonde et revenez tranquillement à une pleine conscience de votre environnement, en bougeant doucement les doigts et les orteils.
   Qu'avez-vous remarqué ? Peut-être une sensation de calme, une distance par rapport aux pensées habituelles, une perception plus aiguë de votre point de focalisation ? C'est cette qualité d'attention absorbée et focalisée que l'on cultive et approfondit en hypnose pour accéder à nos ressources intérieures.

En conclusion de ce chapitre, nous avons vu que l'hypnose, loin des mythes, est un état naturel de focalisation et de réceptivité. L'approche ***Coopérative et Orientée Ressources de Changement***, inspirée par des pionniers comme Erickson et enrichie par de nombreux autres **(y compris les approches orientées solutions)**, nous offre une voie respectueuse et créative pour utiliser cet état afin d'accéder à notre sagesse intérieure et à nos capacités de changement. Elle apparaît comme un outil particulièrement adapté pour soutenir la démarche exigeante mais libératrice du *Coping Orienté Nouvelle Vie,* précisément parce qu'elle fait confiance et s'appuie sur les ressources uniques de chaque personne pour trouver son propre chemin **vers un avenir souhaité**.

Maintenant que nous avons une meilleure idée de ce qui compose cette approche de l'hypnose, il est temps d'explorer plus concrètement comment elle peut nous aider à décoder les messages de nos signaux alarmants émotionnels et à ajuster notre cap lorsque nos buts ne nous conviennent plus. C'est ce que nous aborderons dans le prochain chapitre.

"Ce qu'il faut retenir"

- L'hypnose thérapeutique moderne, loin des clichés, est un état naturel de conscience modifiée que nous expérimentons tous (on rapproche souvent cet état à l' absorption dans un livre), caractérisé par l'absorption, la dissociation relative du facteur critique, et une suggestibilité accrue sélective.

- L'*Hypnose Coopérative et Orientée Ressources de Changement,* telle que présentée dans ce livre, est une philosophie d'accompagnement qui s'inspire notamment d'Erickson et met l'accent sur la confiance dans les ressources internes du demandeur et la collaboration.

- Les principes clés de cette approche incluent : la coopération, le respect du monde intérieur du demandeur, l'accès privilégié aux processus inconscients et intuitifs, une approche flexible et naturaliste, et une forte orientation vers les solutions et le changement.

- L'objectif de cette approche n'est pas d'imposer des solutions, mais de faciliter l'accès de la personne à sa propre sagesse intérieure et à ses capacités uniques de changement, la rendant actrice de sa transformation.

Chapitre 8

Renforcer la Régulation Émotionnelle et la Résilience par l'Hypnose : Votre Boîte à Outils Intérieure

Dans le chapitre précédent, nous avons ouvert la porte sur notre concept d'*Hypnose Coopérative et Orientée Ressources de Changement*. Nous avons vu qu'il ne s'agissait pas de magie ou de manipulation, mais d'un état naturel de conscience focalisée qui, lorsqu'il est cultivé et utilisé de manière respectueuse, nous donne un accès privilégié à notre propre potentiel de changement. Nous avons compris que cette approche, qui fait confiance à nos ressources intérieures et utilise notre propre langage métaphorique, est particulièrement bien adaptée pour soutenir la démarche exigeante du «Coping Orienté Nouvelle Vie».

Mais comment, concrètement, l'hypnose nous aide-t-elle sur ce chemin ? Au-delà de faciliter le dialogue intérieur pour décoder les messages de nos Émotions et choisir un nouveau cap (ce que nous explorerons plus en détail au prochain chapitre), comment l'hypnose peut-elle nous équiper pour mieux naviguer les hauts et les bas inévitables de ce processus de changement, et même de la vie en général ?

Ce chapitre se concentre sur deux bénéfices majeurs de l'hypnose : sa capacité à nous aider à **ancrer des ressources internes** et à **renforcer nos stratégies d'adaptation positives (coping adaptatif)**.

En développant ces capacités, nous ne faisons pas que gérer les difficultés présentes ; nous construisons activement notre **résilience**, cette formidable capacité humaine non seulement à traverser les épreuves, mais aussi à en sortir grandis et mieux équipés pour l'avenir. L'hypnose devient alors une sorte de gymnase intérieur où nous pouvons entraîner et renforcer nos «muscles» émotionnels et adaptatifs.

Ancrer Vos Ressources : Créer des Points d'Appui Intérieurs

Imaginez un alpiniste qui progresse sur une paroi rocheuse. Pour assurer sa sécurité et faciliter son ascension, il utilise des «ancrages» : des points solides dans la roche où il fixe sa corde. Ces ancrages lui offrent un soutien fiable, un point d'appui sur lequel il peut compter en cas de difficulté ou pour préparer son prochain mouvement.

L'ancrage en hypnose fonctionne sur un principe similaire, mais au niveau psychologique et émotionnel. Il s'agit d'une technique qui permet d'associer volontairement un **état interne positif et ressourçant** (comme le calme, la confiance, la concentration, la joie, la détermination...) à un **déclencheur spécifique et discret** (un geste, un mot, une image mentale, une sensation). Une fois cet ancrage créé et renforcé, il suffit d'activer consciemment le déclencheur pour retrouver rapidement et facilement l'état ressource associé, même dans une situation difficile. C'est comme avoir un interrupteur personnel pour allumer une sensation de calme au milieu d'une réunion stressante, ou pour raviver sa confiance avant une présentation importante.

Comment cela fonctionne-t-il ? L'état hypnotique, par sa nature focalisée et la mise en retrait du facteur critique[25], permet d'associer

[25]CF encadré "Travailler Avec l'Esprit Critique (Même Quand il Devient Dysfonctionnel)" à la fin de ce chapitre.

des ressentis ou des états d'esprit comme on procède pour les associations d'idées en reliant un stimulus et une réponse interne. En état d'hypnose, nous pouvons :

1. **Accéder à un état ressource :** Revivre intensément un souvenir où nous avons ressenti pleinement la ressource souhaitée (un moment de calme profond, une réussite où l'on se sentait confiant...).
2. **Amplifier cet état :** Utiliser notre imagination et notre attention focalisée pour intensifier les sensations, les images, les sons associés à cet état ressource, jusqu'à ce qu'il soit bien présent.
3. **Associer un déclencheur :** Au moment où l'état ressource est à son apogée, introduire un déclencheur unique et choisi (ex: serrer le poing d'une certaine manière, toucher son pouce et son index, se répéter un mot clé mentalement...).
4. **Répéter et Tester :** Répéter l'association plusieurs fois pour la renforcer, puis tester l'ancre en activant le déclencheur dans un état neutre pour vérifier si l'état ressource revient.

L'ancrage est une technique qui résonne avec les principes de la cognition incarnée. On part d'un état d'esprit souhaité ou vécu que l'on relie à un déclencheur sensoriel (un son, une sensation, un geste, une image, une odeur...). L'état ressource n'est pas une idée abstraite, mais une expérience vécue dans le corps. Le déclencheur est souvent lui-même physique (un geste, une pression). L'objectif visé en hypnose est de faciliter l'établissement d'une association forte entre le déclencheur et la réponse psycho-corporelle de la ressource.

Disposer d'un «trousseau d'ancres» pour différentes ressources (calme, confiance, énergie, concentration, patience...) est un outil formidable pour la régulation émotionnelle au quotidien et pour soutenir la démarche du Coping Orienté Nouvelle Vie, qui demande

souvent de puiser dans nos réserves de courage et de persévérance. Voyons comment cela peut se passer concrètement, par exemple avec Nathalie N., qui traverse une période de transition et cherche à retrouver un sentiment de calme intérieur face à l'incertitude.

T : Nathalie, aujourd'hui j'aimerais vous proposer une expérience simple pour vous aider à retrouver plus facilement une sensation de calme lorsque vous vous sentez un peu dépassée par les changements actuels. L'idée est de créer une sorte *d'interrupteur personnel*, un geste discret que vous pourrez utiliser pour rappeler ce calme. Est-ce que cela vous intéresse d'explorer cela ?

N : Oui, volontiers. J'en aurais bien besoin en ce moment.

T : Parfait. Alors, je vous invite simplement à vous installer confortablement sur votre chaise... voilà... et si vous le souhaitez, vous pouvez fermer les yeux, ou simplement laisser votre regard se poser tranquillement devant vous... Prenez quelques instants pour porter attention à votre respiration... juste sentir l'air qui entre... et qui sort... tranquillement...

> *Commentaire Off : Phase d'induction légère. L'intention du thérapeute est de guider Nathalie vers une focalisation interne (respiration) visant à favoriser un état de conscience modifié, considéré dans cette approche comme propice à l'accès aux ressources internes.*

N : (Respire calmement, semble plus détendue)

T : Bien. Maintenant, Nathalie, j'aimerais vous inviter à laisser venir à votre esprit un souvenir précis... un moment où vous vous êtes sentie particulièrement calme, paisible, sereine... Ça peut être n'importe quand, n'importe où... un moment bien à vous... Prenez le temps de le laisser émerger...

N : Oui... je crois que j'en ai un... C'était l'été dernier, au bord de la mer, tôt le matin. Il n'y avait personne... juste le bruit des vagues.

T : Merveilleux... au bord de la mer, tôt le matin... Alors je vous invite à retourner dans ce souvenir... comme si vous y étiez à nouveau... Que voyez-vous autour de vous ?... Les couleurs du ciel, de la mer ?... Qu'entendez-vous ? Le bruit des vagues, peut-être des oiseaux ?... Et surtout, quelles sont les sensations dans votre corps lorsque vous êtes là, dans ce calme ? Où est-ce que ça se ressent le plus agréablement ?

> *Commentaire Off : Accès à l'état ressource. Le thérapeute utilise un langage descriptif faisant appel aux différents sens (parfois désigné par l'acronyme VAKOG dans certaines approches) pour aider Nathalie à revivre l'expérience. Cette démarche s'appuie sur l'idée, cohérente avec la cognition incarnée, que la ressource est une expérience vécue dans le corps.*

N : Je vois le soleil qui se lève, les couleurs sont douces... J'entends les vagues, oui, c'est très apaisant... Et je ressens... une sorte de détente dans mes épaules... et une chaleur douce dans ma poitrine... C'est... calme.

T : Une détente dans les épaules... une chaleur douce dans la poitrine... C'est calme... Très bien... Et pendant que vous savourez pleinement cette sensation de calme, je vous invite à la laisser grandir encore un peu... comme si vous pouviez monter le volume de ce calme intérieur... laissez-le se diffuser agréablement dans tout votre corps...

> *Commentaire Off : Amplification de l'état ressource. L'attention focalisée et l'imagination peuvent contribuer à intensifier l'expérience subjective de la ressource.*

N : (Hoche légèrement la tête, un léger sourire)

T : Et maintenant, au moment où ce calme est bien présent, bien intense pour vous… je vous propose de choisir un geste simple et discret… quelque chose que vous pourrez refaire facilement… Par exemple, joindre doucement le pouce et l'index de votre main gauche… ou serrer très légèrement le poing droit… Choisissez ce qui vous vient… Et en faisant ce geste, maintenez-le quelques secondes en restant pleinement dans cette sensation de calme… Vous pouvez même associer un mot simple, comme «Calme», que vous répétez intérieurement…

> *Commentaire Off : Association de l'ancre (déclencheur). Au pic de l'état ressource, l'objectif est de guider la création d'une association forte entre le déclencheur (ici, geste et mot interne) et l'état psycho-corporel de calme.*

N : (Joint doucement le pouce et l'index de sa main gauche) … Calme…

T : Parfait… Maintenant, vous pouvez relâcher le geste… laisser le souvenir s'éloigner doucement… et prendre une respiration neutre… Voilà… Et juste pour bien fixer cette connexion, nous allons le refaire encore deux fois. Je vous invite à retrouver ce souvenir du bord de mer… à laisser le calme grandir… et au moment où il est bien là, à refaire votre geste en pensant «Calme»…

> *Commentaire Off : Répétition et renforcement. L'intention de la répétition est de consolider l'association entre l'ancre et l'état ressource, la rendant plus automatique.*

(Nathalie refait le processus deux fois)

T : Très bien. Maintenant, revenez simplement ici et maintenant, à une sensation neutre… Et quand vous vous sentez prête, juste pour vérifier, je vous invite à refaire consciemment votre geste, joindre le

pouce et l'index de votre main gauche... et observez simplement ce qui se passe en vous...

N : (Fait le geste) ... C'est curieux... oui... je ressens à nouveau un peu de cette détente dans les épaules... une petite vague de calme...

T : Excellent, Nathalie. Cela signifie que l'ancre est posée. Vous avez maintenant cet «interrupteur» personnel. Plus vous l'utilisez consciemment dans les jours à venir, notamment dans des moments où vous souhaitez retrouver un peu de calme, plus il deviendra efficace. C'est comme un chemin que l'on crée : plus on l'emprunte, plus il est facile d'accès.

> *Commentaire Off : Test et intégration. La vérification suggère que l'association fonctionne. Le thérapeute explique son utilité et encourage la pratique pour l'autonomisation de Nathalie.*

Renforcer les Stratégies d'Adaptation Positives

Au Chapitre 5, nous avons vu que nos stratégies de coping habituelles peuvent être rigides ou inefficaces, et que même nos tentatives pour aller mieux peuvent parfois renforcer le problème (les fameuses «solutions dysfonctionnelles»). Comment l'hypnose peut-elle nous aider à sortir de ces schémas et à intégrer des manières de faire face plus adaptatives ?

L'hypnose agit ici comme un facilitateur pour l'apprentissage et l'intégration de nouvelles réponses cognitives et émotionnelles. Grâce à l'état de focalisation et de réceptivité sélective, nous pouvons :

- **Intégrer le Recadrage Positif :** Le recadrage (ou réévaluation cognitive) consiste à changer notre perspective sur une situation pour en modifier l'impact émotionnel. Consciemment, cela demande un effort. En hypnose, on peut travailler avec des métaphores, des histoires, ou des suggestions indirectes qui

permettent à l'esprit d'adopter naturellement une nouvelle perspective, de «voir les choses autrement» sans avoir à lutter contre les anciennes interprétations. On peut visualiser une situation difficile sous un nouvel angle, en découvrant des apprentissages ou des aspects positifs qui étaient masqués.

- **Cultiver l'Auto-Compassion :** La tendance à l'autocritique est souvent un obstacle majeur au bien-être. On observe souvent que l'hypnose permet de travailler directement sur cette «voix intérieure» critique. Par des suggestions de bienveillance, d'acceptation de soi, ou en visualisant une interaction avec une figure de soutien interne (un «sage intérieur», un «ami bienveillant»), on peut généralement progressivement adoucir l'autocritique et renforcer une attitude d'auto-compassion, essentielle pour traverser les difficultés.
- **Automatiser la Relaxation :** Au lieu de devoir consciemment pratiquer des exercices de relaxation en pleine crise de stress, l'hypnose (et surtout l'auto-hypnose régulière) peut aider à créer des réponses de relaxation plus automatiques face aux déclencheurs de stress habituels. C'est comme si l'on programmait le système nerveux pour qu'il réagisse avec plus de calme.
- **Répétition Mentale et Futurisation :** L'hypnose est un outil extraordinaire pour la répétition mentale. On peut visualiser et «répéter» mentalement des scénarios où l'on utilise avec succès de nouvelles stratégies de coping face à des situations anticipées. En se projetant dans le futur (futurisation) et en s'imaginant gérer la situation avec calme et compétence, on prépare le terrain neurologique pour que cette réponse devienne plus probable dans la réalité. Cela renforce le

sentiment d'auto-efficacité. Concept soutenu par le chercheur Albert Bandura[26]

L'idée sous-jacente est celle de la **neuroplasticité**[27] : notre cerveau n'est pas figé, il peut créer de nouvelles connexions et de nouveaux chemins neuronaux tout au long de la vie. L'hypnose, en favorisant un état d'apprentissage et de réceptivité, agit comme un catalyseur pour cette neuroplasticité, nous aidant à «recâbler» nos réponses émotionnelles et comportementales de manière plus adaptative. Elle nous aide à transformer des efforts conscients et difficiles (comme le recadrage ou l'auto-compassion) en réponses plus fluides et naturelles.

Suggestion d'Auto-Hypnose : Approfondir le Calme et Semer une Graine Positive

Une fois qu'une ressource comme le calme est ancrée, il est possible d'utiliser cet état comme point de départ pour un travail plus profond en auto-hypnose, notamment pour intégrer des suggestions positives qui soutiennent le changement. Continuons avec Nathalie :

T (Thérapeute) : Maintenant que vous disposez de cette ancre de calme, Nathalie, vous pouvez l'utiliser comme une porte d'entrée pour aller un peu plus loin par vous-même, si vous le souhaitez, pour

[26]Albert Bandura (né le 4 décembre 1925 à Mundare et mort le 26 juillet 2021 à Stanford[1]) est un psychologue canadien et professeur émérite de psychologie à l'université Stanford. Précurseur du courant de la psychologie sociale en Amérique du Nord, considéré comme l'un des chercheurs en psychologie les plus influents du XXe siècle, selon l'étude officielle Review of General Psychology (2002), il est connu pour sa théorie de l'apprentissage social, qu'il a nommée théorie sociale cognitive en 1986, et les concepts relatifs à cette théorie en particulier le concept d'auto-efficacité (self-efficacy).

[27]La plasticité neuronale est donc, avec la neurogenèse adulte, une des découvertes récentes les plus importantes en neurosciences, et montre que le cerveau est un système dynamique, en perpétuelle reconfiguration. Elle est opérante avec l'expérience, dans l'apprentissage par exemple qui va faire des renforcements de réseaux et de connexions, mais aussi lors de lésions sur le corps ou directement dans le cerveau.

renforcer ce sentiment de sérénité face à votre transition de vie. Voulez-vous explorer comment faire cela ?

N (Nathalie) : Oui, je veux bien essayer.

T : Alors, quand vous aurez un moment tranquille pour vous, vous pourrez commencer par activer votre ancre (joindre le pouce et l'index)... et retrouver cette sensation de calme du bord de mer... Une fois que ce calme est là, vous pourriez imaginer que vous descendez doucement quelques marches... cinq ou six marches... qui mènent vers un endroit intérieur encore plus calme, encore plus paisible... Et à chaque marche que vous descendez mentalement, vous pouvez laisser votre corps et votre esprit se détendre un peu plus profondément...
[Commentaire Off : Utilisation de l'ancre et approfondissement. L'ancre sert de signal de départ. L'image des escaliers est une technique fréquemment utilisée dans de nombreuses approches hypnotiques pour suggérer un approfondissement de l'état de relaxation et de focalisation interne.]

N : (Ferme les yeux et semble suivre l'image mentalement)

T : Et une fois arrivée en bas de ces marches, dans cet espace de calme profond qui est le vôtre... vous pourriez simplement vous offrir une suggestion, une phrase courte et positive, formulée au présent, comme si c'était déjà une réalité pour vous. Quelque chose qui vous soutiendrait dans cette période... Par exemple, quelque chose comme : «Je navigue cette transition avec calme et confiance»... ou «Chaque jour, je découvre de nouvelles ressources en moi»... Choisissez une phrase qui résonne juste pour vous... et répétez-la simplement plusieurs fois intérieurement, en la laissant s'infuser dans ce calme...
[Commentaire Off : Introduction d'une suggestion positive. L'hypothèse sous-jacente à cette technique est que dans cet état de réceptivité

supposée accrue, l'esprit serait plus ouvert à intégrer des affirmations positives et écologiques. La suggestion est orientée vers la ressource (calme, confiance) face au défi (transition).]`

N : (Reste silencieuse, concentrée intérieurement) ... «Je navigue avec calme et confiance»... oui, ça me parle.

T : Parfait. Laissez cette phrase résonner... Et si vous le souhaitez, vous pouvez même l'accompagner d'une image... peut-être vous voir avancer sur un chemin paisible... ou sentir une lumière douce et rassurante vous entourer... Laissez simplement votre esprit créer ce qui est bon pour vous...
[Commentaire Off : Renforcement par l'imagerie (optionnel). Il est souvent observé que la visualisation peut amplifier l'impact subjectif d'une suggestion en l'associant à une expérience sensorielle interne.]

N : (Esquisse un léger sourire)

T : Et quand vous sentirez que c'est suffisant pour cette fois, vous pourrez simplement vous préparer à revenir, en comptant peut-être de 1 à 5... et à chaque chiffre, revenir un peu plus à votre état d'éveil habituel, en vous sentant calme, rafraîchie, et avec cette nouvelle ressource à votre disposition.

> *Commentaire Off : Retour et intégration. Le retour progressif vise à permettre une transition douce. L'objectif est que Nathalie puisse reproduire cet exercice simple par elle-même.*

T : Voilà, Nathalie. C'est une façon simple d'utiliser l'auto-hypnose pour non seulement retrouver le calme, mais aussi pour nourrir activement votre confiance et votre capacité à gérer les changements. En pratiquant régulièrement, même quelques minutes, vous renforcez ces nouveaux chemins dans votre esprit, un peu comme on entraîne un

muscle. C'est le principe de la neuroplasticité : votre cerveau apprend et se reconfigure grâce à ces expériences positives répétées.

> *Commentaire Off : Débriefing et lien avec la neuroplasticité. Le thérapeute recadre l'exercice comme un apprentissage et souligne le potentiel de changement durable en faisant référence au concept scientifique de plasticité cérébrale, même si le lien direct et spécifique avec cette technique précise reste une hypothèse.*

En conclusion, l'Hypnose Coopérative nous offre des outils concrets et puissants pour renforcer notre boîte à outils intérieure. En apprenant à ancrer nos ressources et à cultiver des stratégies d'adaptation plus positives et automatiques, nous ne faisons pas que gérer le stress présent : nous investissons activement dans notre résilience future. Nous devenons mieux équipés pour naviguer les défis inhérents au changement et à la vie, nous donnant ainsi la stabilité et la confiance nécessaires pour poursuivre notre «Coping Orienté Nouvelle Vie».

Le prochain chapitre explorera plus en détail comment l'hypnose facilite spécifiquement le dialogue avec nos Émotions profondes et le processus de réévaluation et de choix d'un nouveau but motivationnel.

Travailler Avec l'Esprit Critique (Même Quand il Devient Dysfonctionnel) ?

Une idée reçue sur l'hypnose est qu'elle viserait à "contourner" l'esprit critique.

L'Hypnose Coopérative adopte une perspective différente, particulièrement pertinente lorsque cette faculté devient dysfonctionnelle, agissant comme un agent conservateur qui maintient un état de mal-être (comme la déprime) en rejetant systématiquement les perspectives nouvelles ou positives. Notre approche vise alors à :

- **Valider l'Intention (même dysfonctionnelle) :** Reconnaître que même cette hyper-critique a souvent une fonction (perçue) de protection ou de maintien d'une cohérence interne, même si elle est douloureuse.
- **Moduler, pas Supprimer :** Guider l'attention vers d'autres expériences (ressentis, images) pour assouplir la rigidité de ce filtre critique dysfonctionnel sans chercher à l'éliminer.
- **Inviter, ne pas Imposer :** Utiliser un langage permissif qui respecte l'autonomie et n'active pas davantage les défenses critiques.
- **Faire de la Critique une Alliée (Potentielle) :** Inviter cette partie (même hyper-critique) à définir les conditions minimales de sécurité pour envisager un changement, ou à identifier les peurs légitimes qu'elle protège.
- **Écouter le Message Sous-Jacent :** Comprendre ce que cette critique (même excessive) révèle sur les conflits, les peurs ou les valeurs profondes à prendre en compte.

L'objectif n'est pas d'abolir l'esprit critique, mais de transformer son expression dysfonctionnelle et conservatrice. Il s'agit de restaurer sa fonction équilibrée et flexible, en l'intégrant comme un partenaire (et non plus un geôlier) dans le processus de changement, favorisant ainsi l'autonomie réelle et des solutions plus écologiques.

Ce qu'il faut retenir :

- L'hypnose, au-delà de la réorientation de but, offre des outils pour renforcer la régulation émotionnelle et la résilience en nous aidant à construire une "boîte à outils" intérieure.

- L'ancrage est une technique qui vise à associer un état interne positif (calme, confiance...) à un déclencheur discret, permettant de réactiver cette ressource à volonté. Son fonctionnement peut être éclairé par la cognition incarnée, l'objectif en hypnose étant de faciliter une association forte.

- L'hypnose peut faciliter l'intégration de stratégies d'adaptation plus positives, comme le recadrage, l'auto-compassion, ou l'automatisation de la relaxation, en s'appuyant sur la réceptivité de l'état hypnotique et le potentiel de la neuroplasticité.

- Les dialogues illustratifs montrent comment ces techniques peuvent être guidées, et l'auto-hypnose est présentée comme un moyen d'approfondir ces ressources et d'intégrer des suggestions positives de manière autonome.

Chapitre 9

L'Hypnose pour Décoder le Message Profond et Choisir son Cap

Dans le chapitre précédent, nous avons découvert comment l'*Hypnose Coopérative et Orientée Ressources de Changement* peut nous aider à construire une «boîte à outils» intérieure plus solide. En apprenant à ancrer des états positifs comme le calme ou la confiance, et en favorisant l'intégration de stratégies d'adaptation plus juste comme le recadrage, nous développons notre résilience et notre capacité à mieux naviguer les turbulences émotionnelles. C'est une étape essentielle, car elle nous donne la stabilité et l'énergie nécessaires pour entreprendre le travail plus profond : celui de comprendre pourquoi l'alarme intérieure sonnait si fort et de choisir consciemment une nouvelle direction.

Car, rappelons-le, la thèse centrale de ce livre est que les signaux alarmants émotionnels persistants (déprime, anxiété chronique, sentiment de vide, symptômes physiques inexpliqués...) sont fondamentalement des messages. Des messages urgents de notre être profond nous indiquant un conflit majeur avec un but motivationnel : soit ce but est devenu inadéquat, irréaliste, soit sa poursuite a un coût écologique trop élevé pour nous. Simplement gérer la détresse (le volume de l'alarme) sans décoder le message (la raison de l'alarme) et sans ajuster notre cap (changer de but) ne mène souvent qu'à une impasse ou à une souffrance prolongée. Cette impasse est souvent exacerbée par une dynamique interne particulière que nous allons maintenant explorer : la lutte entre notre volonté consciente et nos signaux émotionnels profonds.

Je veux, je peux ?

Ici, il faut admettre cette lutte entre le Mental et l'Émotion. Une manière de la conceptualiser dans notre approche est de considérer que cette fracture explique aussi pourquoi la volonté n'est ni significative ni déterminante pour changer de vie, de projet, de but motivationnel. Car elle est accaparée par le Mental. Dans cette logique, c'est parce qu'une part de nous **VEUT,** à tout prix, quelque chose qui est considéré comme nocif par le système d'Émotion primaire, que se met en place cette structure d'état dépressif. C'est en réaction à **cet entêtement,** sourd et aveugle, comme une volonté que l'on poursuit à tout prix, que l'état de déprime se développe. Sur cette base défendue dans ce livre, **les corrections (coping) basées sur la Volonté ne peuvent pas facilement fonctionner,** car celle-ci campe pour ainsi dire dans le camp adverse. Autrement dit, c'est comme si le Mental avait perdu la Raison tout en gardant les apparences de la Raison, et que l'Émotion, elle, devenait gardienne de cette Raison.

Soyons clair, d'un point de vue fonctionnel, nous considérons que le système Émotionnel profond exerce une influence prépondérante, un cran au-dessus des processus mentaux conscients, agissant comme un *code source* pour nos réactions fondamentales. Le système émotionnel, dans cette hypothèse, se déclenche sans intervention réfléchie. Il est instinctif, complètement hors de portée. Quand cela arrive, notre individualité est écartelée entre un mental qui persiste et l'Émotion qui bataille.

Mais la lutte interne n'est pas prédéfinie. Pour bien des individus, cette lutte se résout plus ou moins facilement et plus ou moins rapidement. Soit en changeant de but motivationnel, soit en acceptant une autre identification à soi. Mais pour beaucoup, ce conflit est nocif, épuisant et paraît interminable.

C'est ici que l'Hypnose Coopérative révèle toute sa puissance et sa pertinence. Mais comment nous aide-t-elle spécifiquement à **décoder le message** caché derrière le signal émotionnel et à **faciliter le changement de but**, ce fameux «Coping Orienté Nouvelle Vie» ? C'est ce que nous allons explorer dans ce chapitre, en découvrant comment cet état de conscience particulier nous permet d'accéder à une compréhension et à des solutions qui échappent souvent à notre esprit rationnel.

Décoder le Message : Écouter au-delà des Mots

Lorsque nous sommes pris dans la boucle de la souffrance et des tentatives de solution inefficaces, notre mental conscient est souvent le premier à tourner en rond. Il analyse, il rationalise, il se juge, il cherche des coupables, il essaie de trouver des explications logiques qui, pourtant, ne parviennent pas à apaiser le mal-être profond. Pourquoi ? Parce que le message de l'Émotion que nous présentons dans ce livre ne s'exprime pas toujours en langage clair et rationnel. Il parle souvent à travers :

- **Les ressentis corporels :** Cette boule au ventre, cette oppression thoracique, cette fatigue écrasante... Notre corps, via la cognition incarnée et les marqueurs somatiques, exprime souvent le conflit bien avant que nous puissions le formuler en mots.
- **Les images et les métaphores spontanées :** «Je me sens comme dans un tunnel sans fin», «J'ai l'impression de porter le monde sur mes épaules», «C'est comme si j'étais en cage»... Ces images qui nous viennent à l'esprit sont souvent des condensés puissants de notre vécu intérieur et du conflit sous-jacent.
- **Les rêves et les intuitions :** Des messages peuvent émerger de nos rêves ou de «pressentiments» diffus, difficiles à saisir par la logique pure.

L'Hypnose Coopérative est particulièrement efficace pour accéder à ce langage plus symbolique et corporel, car elle permet de :

1. **Contourner les Filtres Conscients :** L'état hypnotique, en mettant en retrait le facteur critique, nous permet d'accéder plus directement à ces messages sans qu'ils soient immédiatement censurés, jugés ou rationalisés par notre mental habituel.
2. **Amplifier l'Attention Intérieure (Interoception) :** L'hypnose nous aide à porter une attention fine et curieuse à nos ressentis corporels, à les explorer sans jugement, et à percevoir les informations subtiles qu'ils véhiculent. On peut apprendre à «écouter» ce que la tension dans nos épaules ou le nœud dans notre estomac essaie de nous dire sur notre situation ou notre but.
3. **Faciliter le Dialogue Intérieur :** L'hypnose permet d'entrer en dialogue avec la «partie» de nous qui porte le symptôme ou l'émotion difficile. Il ne s'agit pas de la combattre, mais de l'écouter avec respect pour comprendre sa «raison d'être», son intention positive (même si elle s'exprime maladroitement). Des techniques inspirées par la Gestalt-thérapie ou visualisant un dialogue (comme dans l'approche des «mains miroirs» d'Ernest Rossi où chaque main peut représenter une part en conflit) peuvent être utilisées pour faciliter cette communication interne et découvrir le message caché derrière le signal alarmant. L'objectif est de comprendre ce que cette partie essaie de protéger ou d'accomplir pour nous en générant ce signal.
4. **Explorer le Langage Métaphorique :** L'hypnose travaille naturellement avec les images et les métaphores. En explorant

la métaphore spontanée du demandeur («le tunnel», «la cage»...), on peut souvent accéder au cœur du problème et à ses solutions potentielles. Des approches comme le Clean Language (formalisé par David Grove[28]) , qui posent des questions minimalistes pour explorer la structure profonde de la métaphore du demandeur («Et quel genre de tunnel est ce tunnel ?»), peuvent être intégrées dans une démarche hypnotique pour respecter et déplier le sens unique que la personne donne à son expérience.

En résumé, l'hypnose nous aide à devenir de meilleurs «détectives» de notre propre monde intérieur, en nous donnant les outils pour écouter les messages que notre corps, nos images et notre intuition essaient de nous transmettre au-delà du bruit de notre mental conscient. Comprendre le message est la première étape essentielle pour pouvoir ensuite ajuster le cap.

Réévaluer et Ajuster le Cap : Le Changement à un Niveau Profond

Une fois que le message de l'Émotion est mieux compris («Ah, cette fatigue constante, c'est peut-être ma manière de dire que ce but professionnel me demande de sacrifier une valeur essentielle pour moi...»), la question du changement de but se pose plus clairement. Mais changer un but motivationnel profond n'est pas une simple décision intellectuelle. **C'est souvent un processus qui implique de revisiter nos croyances, nos valeurs, voire notre identité.**

[28]la technique du Clean Langage est une méthode d'accompagnement thérapeutique dont le principe est d'utiliser le système métaphorique du demandeur pour réguler notamment un épisode post-traumatique refoulé. Dans cette vidéo, David Grove explique cette pratique : https://www.youtube.com/watch?v=gdMRqXjESbI&ab_channel=HaggaiSofer

Pistes de Réflexion (Les Niveaux du Changement) :

Pour vous aider à explorer ce changement potentiel aux différents niveaux de votre être, voici quelques pistes de réflexion (inspirées des Niveaux Logiques).

Et si vous **faites comme si vous n'avez JAMAIS connu ce Mal-Être ?** jamais connu, ressenti, éprouvé… :

- comment êtes-vous dans votre environnement (avant, après)?
- Quel est votre comportement (avant, après) ?
- sur quelles capacités et ressources différentes pouvez-vous vous appuyer (avant, après) ?
- Quelles sont vos croyances et vos valeurs (avant, après) ?
- Comment vous vous percevez, identifiez-vous ? Quel sens donnez-vous à la vie ?

Et pour chaque réponse, utilisez la deuxième question «miracle» : **qu'est-ce qui vous en empêche ?**

Ici encore, l'hypnose offre un avantage considérable par rapport à une simple réflexion consciente :

- **Réévaluation Expérientielle :** L'hypnose permet de réévaluer le but non pas seulement avec la tête, mais avec tout son être – corps et esprit. On peut, en état modifié de conscience, «tester» intérieurement différentes options, ressentir l'impact écologique d'un but potentiel, et évaluer son alignement avec nos valeurs profondes de manière beaucoup plus directe et viscérale qu'avec une simple liste de pour et de contre.
- **Travail aux Niveaux Logiques Appropriés :** Souvent, le blocage lié à un but ne se situe pas au niveau de

l'environnement ou du comportement, mais plus profondément. En utilisant un modèle comme les Niveaux Logiques introduit par Robert Dilts (qui distinguent Environnement, Comportements, Capacités, Croyances/Valeurs, Identité, et Sens/Mission), l'état hypnotique permet d'identifier à quel niveau se situe le conflit principal et d'y travailler spécifiquement. Par exemple, si le conflit est au niveau des Croyances («Je ne crois pas être capable d'atteindre ce nouveau but»), on utilisera des techniques hypnotiques pour renforcer les croyances aidantes. Si c'est au niveau de l'Identité («Qui serai-je si j'abandonne cet ancien rôle ?»), on pourra explorer et construire une nouvelle identité positive et écologique. L'hypnose permet d'adresser le changement au niveau où il est réellement nécessaire.

Faciliter le Changement de But : Quelques Outils Illustratifs

Comment l'hypnose facilite-t-elle concrètement ce processus de choix et d'engagement dans un nouveau but ? Voici quelques exemples de techniques (présentées ici de manière simplifiée pour illustrer le potentiel) qui s'inscrivent dans notre approche **Coopérative et Orientée Ressources** :

- **Le Travail avec les Métaphores (Inspiration Ericksonienne) :** Plutôt que de définir le nouveau but de manière rigide, on peut laisser émerger une métaphore de ce vers quoi la personne aspire («Je veux me sentir comme un arbre bien enraciné», «Mon but, c'est de naviguer sur une mer plus calme...»). L'hypnose permet ensuite d'explorer cette métaphore, d'en découvrir les ressources cachées, et de laisser l'inconscient trouver des chemins concrets pour la réaliser. Cette manière douce et créative de définir et d'intégrer un nouveau cap s'avère

également utile pour aborder des stress enfouis, déniés ou indicibles.

- **La Futurisation et le Pont vers le Futur :** Une des techniques les plus puissantes en hypnose, **également centrale dans les approches Orientées Solutions**[29] , est de permettre à la personne d'expérimenter *maintenant* les ressentis positifs associés à l'atteinte future d'un nouveau but aligné. En se projetant dans cet avenir désiré et en le vivant avec tous ses sens en état d'hypnose, la personne ancre en elle la motivation, la confiance et la direction. Cela rend le futur non plus incertain et angoissant, mais tangible et attirant. C'est comme construire un pont solide entre le présent et l'avenir souhaité.
- **La «Question qui change tout» :** Pour aider à définir concrètement le futur souhaité, en particulier lorsque la personne est focalisée sur le problème, une question clé issue de la Thérapie Brève Orientée Solutions peut être explorée en état d'hypnose : «*Imaginez que cette nuit, pendant votre sommeil, un miracle se produit et que ce qui vous pèse aujourd'hui est résolu… sans que vous sachiez comment. Demain matin, qu'est-ce qui serait différent ? Quelle serait la toute première petite chose, même infime, que vous remarquerez, ou que quelqu'un d'autre remarquerait, qui vous indiquerait que le miracle a eu lieu ?*» L'hypnose permet de vivre cette scène imaginée de manière beaucoup plus riche et détaillée, en ressentant les émotions, les sensations, les interactions associées à ce premier signe de changement. Cela aide à définir

[29]La pratique de l'hypnose centrée sur les solutions ne se concentre pas sur ce qui est arrivé dans le passé, mais s'attache à considérer la situation actuelle et l'avenir. L'orientation solutions, issue des travaux de Steve de Shazer et de Insoo Kim Berg dans les années 1980, constitue une deuxième vague en psychothérapie brève, après celle de Palo Alto. Elle cherche à aider les gens à obtenir rapidement des changements positifs, des solutions, plutôt que de se concentrer sur le problème. (Dunod)

un objectif positif, concret et observable, en contournant l'analyse du problème.

- **Les Questions d'Échelle :** Pour rendre le progrès tangible et identifier les petits pas, les questions d'échelle sont très utiles, y compris en hypnose. «*Sur une échelle de 0 à 10, où 10 est votre objectif de calme (ou de clarté, de motivation...) atteint, et 0 le moment où c'était le plus difficile, où vous situez-vous maintenant, dans cet état de relaxation ?*» Puis : «*Qu'est-ce qui fait que vous êtes déjà à[chiffre] et pas plus bas ? Qu'avez-vous déjà mis en place ?*» Et enfin : «*Quel serait le plus petit signe qui vous montrerait que vous êtes passé à [chiffre + 0.5 ou +1] ? Qu'est-ce qui serait juste un peu différent ?*» Ces questions, posées en transe, permettent une évaluation interne ressentie et aident à identifier les ressources actuelles et le prochain petit pas concret vers le changement.
- **L'Exploration des Exceptions et des Ressources Existantes :** Plutôt que de se concentrer uniquement sur le problème, l'approche Orientée Solutions cherche activement les moments où le problème est *moins* présent ou absent («exceptions»), ou les moments où la personne a déjà réussi à faire face, même partiellement («coping existant»). En hypnose, on peut inviter la personne à revisiter ces moments : «*Y a-t-il eu un moment, même bref, récemment, où vous vous êtes senti(e) un tout petit peu mieux, où le vide était moins présent ? Qu'est-ce qui est différent à ce moment-là ? Que faites-vous ? Que ressentez-vous ?*» ou «*Comment avez-vous fait pour traverser cette période difficile jusqu'à maintenant ? Quelles forces, même minimes, avez-vous utilisées ?*» L'état hypnotique permet d'accéder plus facilement aux ressentis positifs et aux compétences associées à ces exceptions, de les amplifier et de les ancrer comme des ressources déjà présentes et mobilisables.

- **Le Dialogue entre Parties (Intégration de Rossi/Gestalt...) :** Lorsque le changement de but est freiné par un conflit interne (ex: une partie veut changer, une autre a peur ; une partie aspire à la liberté, une autre à la sécurité), l'hypnose facilite la mise en dialogue de ces parties. En leur permettant de s'exprimer et de négocier (parfois symboliquement, comme avec les mains miroirs d'Ernest Rossi), on peut trouver une résolution créative qui satisfait les besoins essentiels de chaque partie et lève le blocage.
- **Le Questionnement Stratégique (Inspiration Nardone/Brosseau...) :** Parfois, le problème est maintenu par la manière même dont la personne le perçoit et tente de le résoudre. En état de focalisation hypnotique, des questions précises et parfois paradoxales, inspirées des approches stratégiques de G. Nardone, peuvent aider à déconstruire la logique du problème, à révéler les tentatives de solution dysfonctionnelles, et à ouvrir de nouvelles perspectives pour aborder le changement de but différemment.
- **L'Intégration aux Niveaux Logiques :** Comme mentionné, une fois le nouveau but clarifié, l'hypnose permet de vérifier et de renforcer son alignement à tous les niveaux (emprunté au Modèle PNL/Hypnose) : Est-il cohérent avec mon identité ? Est-il soutenu par mes valeurs et croyances ? Ai-je les capacités (ou puis-je les développer) ? Comment se traduira-t-il en comportements concrets dans mon environnement ? Ce travail assure une intégration profonde et écologique du changement.

En conclusion de ce chapitre, nous avons exploré comment l'*Hypnose Coopérative et Orientée Ressources de Changement*[30] se révèle être un outil particulièrement pertinent pour aller au-delà de la simple gestion des symptômes et s'attaquer au cœur du message porté par nos Émotions profondes. Nous avons vu qu'en contournant les filtres du mental conscient, elle nous permet d'accéder au langage souvent non verbal de notre être – celui des ressentis corporels, des images spontanées et des intuitions – pour **décoder le conflit** sous-jacent lié à nos buts motivationnels. De plus, nous avons découvert comment cet état facilite une **réévaluation expérientielle** de nos buts et permet de travailler aux niveaux logiques appropriés (croyances, valeurs, identité) pour **faciliter le choix et l'intégration d'un nouveau cap**. Les divers outils illustratifs, inspirés d'approches reconnues, montrent comment ce processus peut être concrètement accompagné. Ainsi, l'hypnose apparaît comme une voie privilégiée pour soutenir activement la démarche du Coping Orienté Nouvelle Vie, en fournissant les moyens d'écouter le message profond et de choisir une direction renouvelée.

Maintenant que nous comprenons mieux *comment* l'hypnose peut faciliter ce décodage et cette réorientation, il est essentiel de s'attarder sur la *manière* dont cette approche se déploie. Quels sont les principes fondamentaux qui garantissent une démarche respectueuse, efficace et véritablement co-créative ? C'est ce que nous aborderons dans le dernier chapitre, en explorant l'art et la philosophie de l'*Hypnose Coopérative et Orientée Ressources de Changement*.

---

[30]Pour rappel, le terme "Hypnose Coopérative et Orientée Ressources de Changement" est celui que nous utilisons dans ce livre pour désigner une approche de l'hypnose thérapeutique moderne qui met l'accent sur la collaboration active entre la personne accompagnée et le praticien, le respect profond du monde intérieur du demandeur, et la conviction que chaque individu possède en lui les ressources nécessaires à son propre changement. Elle s'inspire notamment des travaux de Milton H. Erickson et intègre des principes issus d'approches orientées solutions et de la compréhension du lien corps-esprit (voir Chapitre 7 pour une présentation détaillée de ses principes).

Ce qu'il Faut Retenir :

- Le signal alarmant émotionnel persistant (déprime, anxiété...) est un message indiquant un conflit majeur avec un but motivationnel. Simplement gérer la détresse sans décoder ce message et ajuster le cap mène souvent à une impasse.
- La volonté consciente peine souvent à résoudre ce conflit car elle peut être partie prenante du problème (entêtement du Mental), tandis que l'Émotion (avec une majuscule) agit comme un "code source" instinctif de notre être profond.
- L'Hypnose Coopérative est particulièrement efficace pour décoder ce message car elle permet de contourner les filtres conscients et d'accéder au langage symbolique et corporel de l'inconscient (ressentis, images, métaphores, dialogue intérieur).
- Elle facilite une réévaluation expérientielle des buts (corps et esprit) et permet de travailler aux Niveaux Logiques appropriés (croyances, valeurs, identité) pour un changement profond et écologique.
- Des outils illustratifs comme le travail avec les métaphores, la futurisation, la "Question qui change tout", l'exploration des exceptions, les questions d'échelle, et le dialogue entre parties montrent comment l'hypnose peut concrètement faciliter le choix et l'intégration d'un nouveau but.
- L'hypnose est ainsi une voie privilégiée pour soutenir activement le «Coping Orienté Nouvelle Vie», en fournissant les moyens d'écouter le message profond et de choisir une direction renouvelée.

Chapitre 10

L'Art de la Co-Création : Les Principes d'une Hypnose Vivante et Orientée Changement

Au fil des chapitres précédents, nous avons exploré le paysage parfois complexe de nos signaux alarmants émotionnels, compris leur rôle potentiel de signal lié à nos buts profonds, et découvert comment l'hypnose peut nous aider à *naviguer* entre nos impasses intérieures et à *choisir* un nouveau cap. Nous avons vu comment elle peut nous aider à *ancrer* des ressources, à *renforcer* des stratégies positives, à *décoder* les messages de notre inconscient et à *faciliter* le changement de but

Mais au-delà des techniques spécifiques que nous avons pu effleurer, quelle est la *philosophie* qui sous-tend cette approche que nous avons nommée *Hypnose Coopérative et Orientée Ressources de Changement* ? Comment fonctionne-t-elle réellement, pour aider à déclencher le changement, pour accompagner une personne à sortir de la «caverne» de sa perception limitée et à tracer une nouvelle voie ?
Ce chapitre vise à synthétiser les principes méthodologiques fondamentaux qui guident cette forme d'accompagnement dynamique. Il ne s'agit pas de fournir un manuel technique, mais de partager l'esprit qui anime cette démarche, un esprit qui repose sur la confiance, la collaboration, l'écoute profonde du corps et de l'esprit, et une orientation résolue vers les solutions émergentes.

Au centre de tout cela, il y a la **Perception de Soi.** Celle-ci agit comme une paire de lunettes dont les verres seraient déformés et colorés. De fait, nos actes et nos pensées se font *à travers* la réalité que nous percevons *à travers* ces lunettes.

L'objectif de la thérapie qu'elle soit accompagnée ou auto-suggérée se doit d'intervenir dans la perception de soi du demandeur[31]. Nous affirmons donc que **toute autre stratégie manque son but.**

1. Co-création et Maïeutique : Reconnaître le Demandeur comme Agent du Changement

Le principe fondateur est une **confiance radicale dans les capacités intrinsèques de la personne**. Loin d'une vision où le thérapeute «répare» ou «programme», l'Hypnose Coopérative postule que chaque individu possède, souvent à un niveau non conscient, la sagesse et les ressources nécessaires pour résoudre ses difficultés et trouver son propre chemin d'évolution. Comme le soulignait **Milton Erickson**, pionnier de cette approche respectueuse, le rôle du thérapeute n'est pas (ne peut pas être) d'imposer une solution, mais de créer un contexte favorable à l'émergence des ressources uniques du demandeur.

Le travail devient alors une **co-création**, une exploration menée main dans la main. Le thérapeute agit comme un **facilitateur**, un catalyseur qui aide la personne à se connecter à son propre savoir intérieur. C'est une démarche de **maïeutique** : l'art d'aider l'autre à «accoucher» de ses propres vérités. L'**épiphanie**, ce moment d'insight où la solution apparaît soudainement comme évidente, n'est pas le fruit d'une interprétation extérieure, mais *principalement* l'aboutissement d'un processus interne propre au demandeur. Des approches comme le **Clean Language** incarnent cette posture en

[31]Demandeur. Le terme «patient» étymologiquement désigne la personne qui endure, aujourd'hui, il désigne quelqu'un qui souffre d'une maladie. Sans nier ni relativiser l'impact ou la part activatrice des états dépressifs dans les maladies, et sans discuter des terrains génétiques plus ou moins favorable selon les individus, nous préférons acter le terme «demandeur» pour désigner une personne qui consulte sur un problème d'état mental déprimé.

utilisant exclusivement les mots et métaphores du demandeur pour l'aider à explorer son paysage intérieur sans aucune projection du thérapeute. De même, les approches **Orientées Solutions** développées par **Steve de Shazer** et **Insoo Kim Berg**, placent le demandeur comme l'expert qui définit son «miracle» (sa solution) et identifie ses propres exceptions au problème.

Ce principe est fondamental car il restaure la personne dans son rôle d'**agent actif de son changement**. Si elle a pu, inconsciemment, contribuer à son blocage, elle est aussi et surtout celle qui détient les clés de sa propre évolution.

2. Processus Flexibles vs Protocoles Rigides : L'Art de l'Adaptation au Service du Changement

Parce que chaque personne est unique, avec son histoire, son langage, ses blocages et ses ressources spécifiques, l'Hypnose Coopérative privilégie la **flexibilité du processus** à l'application mécanique de protocoles. Les modèles et techniques sont des outils précieux, des «cartes» possibles, mais jamais des dogmes rigides.

Le praticien, inspiré par la virtuosité adaptative de Milton **Erickson**, apprend à «utiliser» tout ce que la personne amène en séance : ses mots, ses silences, ses mouvements corporels, ses résistances apparentes. Chaque élément est une information potentielle, une porte d'entrée possible vers la compréhension et le changement. Il ne s'agit pas de forcer la personne dans un cadre préétabli, mais d'ajuster constamment l'approche en fonction de ses réponses uniques. Cette flexibilité est essentielle pour naviguer les moments créatifs et imprévisibles où le changement émerge, comme l'a souligné **Ernest Rossi** en décrivant les cycles naturels psychobiologiques propices à la réorganisation intérieure. De même, les interventions **stratégiques** si bien définies par **Giorgio Nardone**, bien que précises, sont toujours taillées sur mesure pour déconstruire la logique spécifique qui

maintient le problème *chez cette personne-là*, exigeant une adaptation constante.

3. L'Écoute Profonde et le Langage Unique du Demandeur : Accéder à la Carte du Monde Interne

Pour co-créer et s'adapter, une **écoute profonde et multidimensionnelle** est requise. Il s'agit d'être à l'écoute des mots, des non-dit, des émotions fluctuantes, des signaux corporels subtils. Le langage du demandeur, avec ses tournures spécifiques, ses répétitions, et surtout ses **métaphores spontanées**, est considéré comme une clé d'accès privilégiée à sa «carte du monde» intérieure.

Le **Clean Language** offre une méthodologie rigoureuse pour explorer cet univers métaphorique sans le contaminer par les interprétations du thérapeute. En posant des questions minimalistes basées sur les mots exacts du demandeur («Et quand c'est [mot du demandeur], c'est comme quoi ?»), on l'aide à déplier la structure et la logique de son propre vécu. **Erickson** était également passé maître dans l'art d'utiliser les métaphores de ses patients pour tisser des suggestions indirectes et faciliter le changement à un niveau symbolique. **Gaston Brosseau**, quant à lui, a développé une expertise dans l'écoute du langage du corps, décryptant les métaphores somatiques et les blocages physiques comme expressions directes des conflits intérieurs. Respecter et utiliser le langage unique du demandeur (verbal, non-verbal, métaphorique, corporel) est essentiel pour faciliter un changement qui fasse sens *pour lui*.

4. La Centralité du Corps : L'Intelligence Incarnée comme Voie de Changement

Cette approche s'ancre résolument dans une vision soutenue par les études sur cognition incarnée. Le corps n'est pas un simple véhicule, mais un partenaire intelligent de notre psyché. Il ressent, il mémorise, il communique, il évalue (via les marqueurs somatiques de **Damasio**), et il est souvent le premier à signaler un déséquilibre ou un conflit écologique.

L'Hypnose Coopérative intègre pleinement cette dimension corporelle :

- Elle guide l'attention vers les **ressentis internes** (intéroception) pour décoder les messages émotionnels et les signaux d'alerte.
- Elle utilise les **réponses idéomotrices** (mouvements involontaires) comme un canal de communication avec l'inconscient, permettant des dialogues profonds et des confirmations internes, une voie explorée par **E. Rossi.**
- Elle reconnaît que les blocages, les mémoires, **et en particulier les traces d'expériences émotionnelles intenses ou traumatiques, peuvent être profondément inscrits dans le corps**, influençant nos réactions présentes bien après les événements. C'est ce qu'a brillamment mis en lumière le psychiatre et chercheur **Bessel van der Kolk**[32], dont les travaux soulignent comment «**le corps garde les traces»** (titre de son ouvrage majeur, *Le corps n'oublie rien*). L'hypnose offre alors un espace sécurisé pour accéder à ces mémoires corporelles, pour

[32]Bessel van der Kolk (né en 1943) est un psychiatre basé à Boston, connu pour ses recherches dans le domaine du stress post-traumatique depuis les années 1970. Son travail se concentre sur l'interaction de l'attachement, de la neurobiologie et des aspects développementaux des effets du traumatisme sur les personnes. Sa principale publication, le best-seller du New York Times, «The Body Keeps the Score» , explique comment le rôle du traumatisme dans les maladies psychiatriques a changé au cours des 20 dernières années ; ce que nous avons appris sur la manière dont le cerveau est façonné par les expériences traumatisantes ; comment le stress

écouter ce que le corps exprime (parfois à travers des symptômes physiques ou des sensations diffuses), et pour potentiellement faciliter leur traitement ou leur intégration d'une manière qui apaise le système émotionnel.

- Elle ancre les changements et les ressources non seulement mentalement, mais aussi **physiquement**, pour une intégration durable.
  Comprendre l'état dépressif ou la «sclérose en place» comme une manifestation de ce lien corps-esprit non écouté renforce la pertinence de cette approche incarnée.

5. Orientation Solution et Ressources : Catalyser le Mouvement vers l'Avenir Souhaité

Tout en accueillant la souffrance sans jugement, l'Hypnose Coopérative adopte une **orientation résolument tournée vers les solutions, les ressources et le futur souhaité**. Plutôt que de disséquer le «pourquoi du comment» de la difficulté, on explore activement :

- **La futurisation :** Comment la vie serait-elle différente lorsque le changement souhaité sera là ? (Question question qui change tout)
- **Les Exceptions :** Quand le problème est-il déjà moins présent ? Qu'est-ce qui fonctionne déjà, même un peu ?
- **Les Compétences de Coping Existantes :** Comment la personne a-t-elle survécu jusqu'ici ? Quelles forces a-t-elle déjà déployé ?
- **Les Petits Pas :** Quelle est la plus petite action concrète qui indique un mouvement dans la bonne direction ? (Questions d'Échelle)

L'hypnose permet de **vivre ces expériences positives en imagination**, de les ressentir dans son corps, de les amplifier et de les ancrer. Cela renforce l'espoir, la motivation et le sentiment d'auto-efficacité, créant une dynamique positive vers le changement. Même les approches **stratégiques** comme celle de **Nardone**, bien que focalisées sur la déconstruction de la logique du problème, le font toujours dans le but de libérer la personne et de lui permettre d'atteindre la solution souhaitée. **Erickson** lui-même était un maître dans l'art de repérer et d'amplifier les ressources cachées de ses patients pour les orienter vers leurs propres solutions.

Une Mosaïque d'Influences au Service de la Personne

L'*Hypnose Coopérative et Orientée Ressources de Changement* apparaît ainsi moins comme une école monolithique que comme une **mosaïque vivante**, un carrefour où convergent les apports de multiples praticiens et chercheurs visionnaires. La confiance éricksonienne dans l'inconscient, la rigueur psychobiologique de Rossi, le pragmatisme solutionniste de de Shazer et O'Hanlon, la finesse stratégique de Nardone, l'écoute corporelle de Brosseau **et les éclairages de van der Kolk sur la mémoire traumatique incarnée**, le respect linguistique du Clean Language, les concepts neuropsychologique d'Antonio Damasio... Chacune de ces perspectives enrichit la palette du praticien et offre des voies différentes pour atteindre le même but : **faciliter l'accès de la personne à ses propres capacités de changement et de création.**

Hypnose : écouter même ce qui n'est pas dit

Pour illustrer cette écoute qui englobe même le non-dit, voici une manière de travailler symboliquement avec le problème. Pour illustrer cette écoute qui englobe même le non-dit, voici une manière de travailler symboliquement avec le problème.

Imaginez que vous portez entre vos mains un réceptacle, un contenant, n'importe quoi, peu importe (une enveloppe, un coffre, un œuf kinder surprise...).

Vous l'avez ?

Mettez symboliquement à l'intérieur :

- tout ce que vous m'avez ou allez m'expliquer de votre problème. Magiquement, juste en pensant que c'est maintenant à l'intérieur.
- Ajoutez tout ce que vous m'avez dit que que vous aviez pensé autrement. Que vous avez traduit pour que je vous comprenne mieux.
- Ajoutez à l'intérieur tout ce que vous ne voulez pas me dire, car trop intime, trop privé.
- Ajoutez tout ce que vous allez oublier de me dire (ces idées qui viennent après et que l'on regrette en quelque sorte de ne pas avoir dit)

Tout cela est maintenant entre vos mains. Et en faisant le tour de ce contenant avec vos mains, vous pouvez faire, symboliquement, le tour du problème dans tous ces aspects. Et en même temps, vous voyez que ce problème est aussi entre nous.

En conclusion, l'efficacité de cette approche ne réside pas dans une technique secrète ou un protocole magique, mais dans la qualité de la **relation coopérative**, dans l'**écoute multidimensionnelle (incluant le**

corps), dans la **flexibilité adaptative**, et dans l'art d'utiliser l'état hypnotique comme un **catalyseur pour l'auto-découverte et l'auto-guérison**. C'est une invitation à un voyage intérieur où le thérapeute n'est qu'un compagnon de route éclairé, et où le véritable expert, le véritable moteur du changement, c'est vous.

Et Quand le Blocage est Traumatique ?

Dans ce livre nous avons évoqué la régulation des d'états dépressifs liés à un conflit intérieur. Il est important de mentionner que la difficulté à changer de but ou à sortir d'un état de mal-être profond peut être liée à des expériences traumatiques passées. Dans ces cas, l'hypnose thérapeutique peut apporter un soutien complémentaire à d'autres thérapies spécialisées reconnues scientifiquement et par les autorités médicales, peuvent être nécessaires. Si vous suspectez qu'un trauma est à l'origine de vos difficultés, il est essentiel de consulter un professionnel qualifié dans ce domaine pour qu'un travail en harmonie puisse être mis en place avec votre praticien ou praticienne en thérapie complémentaire.

Ce qu'il Faut Retenir :

- L'Hypnose Coopérative et Orientée Ressources de Changement est une philosophie d'accompagnement dont l'objectif central est d'intervenir sur la Perception de Soi souvent déformée et auto-limitante chez la personne en souffrance.
- Principe 1 : Co-création et Maïeutique. Le demandeur est l'expert et l'agent de son propre changement. Le thérapeute facilite l'accès à ses ressources et à sa sagesse intérieure, favorisant l'émergence de solutions personnelles (épiphanie).
- Principe 2 : Processus Flexibles vs Protocoles Rigides. L'approche est adaptative, "utilisant" ce que le demandeur amène (Erickson), et s'ajuste en temps réel plutôt que de suivre des scripts figés, pour un travail sur mesure.
- Principe 3 : Écoute Profonde et Langage Unique du demandeur. Une attention multidimensionnelle (verbale, non-verbale, métaphorique) et l'utilisation du langage spécifique du demandeur (Clean Language) sont essentielles pour respecter son monde intérieur et faciliter des solutions qui lui sont propres.
- Principe 4 : La Centralité du Corps (Embodiment). Le corps est un partenaire intelligent. L'hypnose intègre cette dimension en guidant l'attention vers les ressentis (Damasio), en utilisant les réponses idéomotrices (Rossi), et en reconnaissant l'inscription corporelle des mémoires (Van der Kolk).
- Principe 5 : Orientation Solution et Ressources. L'accent est mis sur le futur souhaité, les exceptions au problème, et les forces existantes (SFBT), l'hypnose permettant de vivre et

d'ancrer ces aspects positifs. L'efficacité de cette approche réside dans la qualité de la relation coopérative et l'art d'utiliser l'état hypnotique comme un catalyseur pour l'auto-découverte et l'auto-guérison, et non dans une technique magique.

Conclusion : Devenez l'Acteur de Votre Paysage Émotionnel

Nous voici au terme de notre exploration commune du monde fascinant, et parfois déroutant, de nos émotions. Nous avons entrepris ce voyage avec une question audacieuse : et si ces ressentis que nous qualifions si souvent de «négatifs» – la déprime, l'anxiété, le sentiment de vide, la frustration – n'étaient pas des ennemis à combattre, mais des guides précieux ?

Au fil des pages, nous avons déconstruit les idées reçues. Nous avons appris à distinguer l'émotion passagère de l'**Émotion** profonde (le concept central de ce livre), ce signal primaire issu de notre être. Nous avons découvert que nos **buts motivationnels** sont les puissants moteurs qui donnent une direction et une énergie à nos vies, mais qu'ils peuvent aussi devenir des diligences emballées nous menant vers une impasse si nous ne les évaluons pas correctement.

Nous avons exploré le processus subtil de l'**évaluation interne**, cette alchimie où notre esprit et notre **corps pensant** (cognition incarnée), via les **marqueurs somatiques** de Damasio, jaugent l'adéquation et l'équilibre profond de nos buts. Nous avons compris que le **signal alarmant émotionnel** comme nous le décrivons est le cri de notre système lorsque ce but entre en conflit avec nos ressources, nos valeurs ou notre identité profonde.

Nous avons vu les conséquences de l'ignorance de ce signal : l'escalade vers le **stress chronique**, l'épuisement, et parfois cette «**sclérose en place»** où le corps et l'esprit se figent. Nous avons

analysé nos tentatives habituelles pour «faire face» (le **coping**), en reconnaissant leurs limites lorsqu'elles s'attaquent aux symptômes sans adresser la cause profonde : le but lui-même. Nous avons mis en lumière la puissance de notre propre **perception de soi** à nous enfermer dans des boucles auto-limitantes.

Face à cette impasse, nous avons introduit la nécessité d'une démarche différente : le **Coping Orienté Nouvelle Vie**. Non plus une simple gestion de crise, mais un processus proactif et créateur de **réorientation**, une invitation à remplir ce **vide fertile,** tel que nous l'avons défini, laissé par l'ancien but en choisissant consciemment un nouveau cap, plus aligné, plus écologique.

Enfin, nous avons ouvert la porte de notre concept d'***Hypnose Coopérative et Orientée Ressources de Changement*.** Loin des clichés, nous l'avons découverte comme un état naturel d'apprentissage et de créativité, une voie royale pour accéder à nos ressources intérieures. Nous avons vu comment cette approche respectueuse, qui fait confiance à votre sagesse inconsciente et utilise votre propre langage (corporel, métaphorique), peut nous aider à **décoder les messages** de nos Émotions, à **faciliter le dialogue intérieur**, à **réévaluer nos buts** à un niveau profond, à **ancrer des ressources** comme le calme ou la confiance, et à **soutenir l'intégration** de nouvelles perspectives et de nouveaux comportements.

Le message clé de ce livre est donc un message d'espoir et d'autonomisation. Vos émotions, même les plus douloureuses, ne sont pas vos ennemies. Elles sont les gardiennes de votre équilibre, les messagères de vos besoins profonds. Apprendre à les écouter avec curiosité et bienveillance, en prêtant une attention particulière aux

signaux de votre corps, est la première étape pour reprendre les rênes de votre vie émotionnelle.

Le changement profond, celui qui permet de sortir durablement d'états de mal-être persistants, implique souvent plus qu'une simple gestion des symptômes. Il demande le courage de questionner nos buts fondamentaux, d'accepter de laisser aller ce qui ne nous sert plus (même si c'était important autrefois), et d'oser explorer de nouvelles voies. C'est un chemin de croissance, parfois exigeant, mais profondément libérateur.

Vous n'êtes pas condamné(e) à subir passivement votre paysage émotionnel. Vous avez en vous des ressources insoupçonnées, une capacité naturelle à apprendre, à vous adapter, à créer. Les exercices simples proposés au fil de ces pages sont des invitations à commencer à explorer ces ressources, à affûter votre écoute intérieure, à expérimenter de petites étapes de changement.

Bien sûr, ce chemin n'est pas toujours facile à parcourir seul, surtout lorsque la «caverne» de notre perception semble bien sombre. N'hésitez jamais à chercher un accompagnement extérieur bienveillant et compétent. L'*Hypnose Coopérative et Orientée Ressources de Changement*, telle que nous l'avons décrite, est l'une des voies possibles pour vous aider à catalyser ce processus, à accéder plus facilement à votre propre potentiel de changement et à co-créer la «nouvelle vie» qui vous appelle.

En terminant ce livre, je vous invite à regarder vos émotions avec un œil nouveau. Non plus comme des obstacles, mais comme une boussole intérieure. Une boussole parfois difficile à lire, dont l'aiguille peut sembler folle dans la tempête, mais qui, si on apprend à l'écouter et à la comprendre, peut nous guider infailliblement vers une vie plus

authentique, plus alignée, et finalement, plus sereine. Le pouvoir de changer de cap, de choisir votre chemin, est entre vos mains, et dans votre cœur. Écoutez-le.

Et quand une petite voix intérieure vous souffle, peut-être, que vous n'êtes pas prêt.e, d'où parle t-elle ?

Glossaire

- **Absorption (Hypnose) :** État de concentration intense sur une idée, une image ou une sensation, au point où l'attention pour l'environnement extérieur diminue. C'est une des portes d'entrée de l'état hypnotique.
- **Ancrage :** Technique (souvent utilisée en hypnose et PNL) qui consiste à associer volontairement un état interne positif (ex: calme, confiance) à un déclencheur spécifique (geste, mot, image). Activer le déclencheur permet ensuite de retrouver rapidement l'état associé.
- **But Motivationnel :** Objectif, aspiration (conscient ou inconscient) qui oriente nos actions et mobilise notre énergie. Peut concerner tous les domaines de la vie (carrière, relations, développement personnel...).
- **Cognition Incarnée (Embodied Cognition) :** Concept issu des sciences cognitives et de la philosophie qui postule que notre pensée, nos émotions et nos décisions sont profondément influencées par notre corps et nos interactions physiques avec l'environnement. Le corps n'est pas un simple véhicule pour l'esprit, il participe à la cognition.
- **Co-création (en thérapie/hypnose) :** Principe selon lequel le changement thérapeutique émerge d'une collaboration active entre le thérapeute et le demandeur, ce dernier étant considéré comme l'expert de sa propre vie et le détenteur de ses solutions.
- **Coping :** Terme psychologique désignant l'ensemble des efforts cognitifs (pensées) et comportementaux (actions) déployés pour gérer une situation perçue comme stressante ou dépassant nos ressources. Traduit par «faire face» ou «s'adapter».

- **Coping Centré sur l'Émotion :** Stratégies de coping visant à gérer la détresse émotionnelle ressentie face à un problème, sans nécessairement chercher à changer la situation elle-même (ex: relaxation, expression émotionnelle, recherche de soutien moral).
- **Coping Centré sur le Problème :** Stratégies de coping visant à agir directement sur la source du stress ou à modifier la situation problématique (ex: analyse, planification, action concrète, recherche d'aide pratique).
- **Coping d'Évitement (ou Désengagement) :** Stratégies de coping visant à éviter ou à fuir la confrontation avec le problème ou les émotions associées (ex: déni, distraction excessive, retrait). Souvent peu adaptatif à long terme.
- **Coping Orienté Nouvelle Vie :** Terme que nous avons introduit dans ce livre pour désigner une démarche proactive et créative de réorientation, nécessaire lorsque le signal alarmant émotionnel indique un conflit profond avec un but motivationnel. Vise à choisir et investir un nouveau but aligné, plutôt qu'à simplement gérer la détresse actuelle.
- **Dialogue entre Parties :** Technique (utilisée notamment en hypnose) qui facilite une communication symbolique entre différentes parties de soi (ex: une part qui veut changer, une autre qui a peur) afin de résoudre un conflit interne.
- **Dissociation (Hypnose) :** Mise en retrait temporaire de la conscience périphérique habituelle et du facteur critique (l'esprit analytique) pendant l'état hypnotique, permettant un accès plus direct aux processus intuitifs et créatifs.
- **Équilibre profond :** Harmonie et équilibre global du système corps-esprit d'une personne. Un but est dit écologique s'il est en accord avec les valeurs, besoins, relations et santé de la

personne, sans créer de coût caché majeur dans d'autres domaines de sa vie.

- **Émotion (avec majuscule) :** Terme utilisé dans ce livre pour désigner un système de signalisation primaire, fondamental et souvent pré-cognitif, émanant de notre être profond et lié à nos états essentiels (sécurité, danger, alignement avec nos buts). Elle s'exprime souvent par des ressentis corporels bruts. À distinguer de l'*émotion* (minuscule) vue comme une réaction psychophysiologique plus globale et souvent interprétée.
- **État de Conscience Modifié :** État mental différent de l'état de veille ordinaire, caractérisé par des changements dans la perception, l'attention, la suggestibilité (ex: état hypnotique, méditation profonde, rêverie absorbée).
- **Évaluation Interne :** Processus (souvent intuitif et inconscient) par lequel notre système corps-esprit évalue l'adéquation, la réalisabilité et l'équilibre profond d'un but motivationnel.
- **Futurisation (ou Pont vers le Futur) :** Technique hypnotique permettant à une personne d'expérimenter mentalement et sensoriellement un futur désiré (ex: après avoir atteint un but), afin d'ancrer la motivation et la confiance.
- ***Hypnose Coopérative et Orientée Ressources de Changement* :** C'est ainsi que nous désignons notre proposition d'approche de l'hypnose décrite dans ce livre, mettant l'accent sur la collaboration, le respect du monde intérieur du demandeur, l'accès à ses ressources inconscientes, la flexibilité du processus et une orientation vers les solutions et le changement souhaité.
- **Inconscient (dans l'approche coopérative) :** Considéré non pas seulement comme un réservoir de refoulé, mais comme une partie de l'esprit riche en ressources, créativité, sagesse intuitive et capacité d'apprentissage adaptatif. L'hypnose vise à faciliter le dialogue avec cette partie.

- **Marqueur Somatique :** Concept d'Antonio Damasio désignant les réactions corporelles (ressentis) associées à des émotions passées, qui sont réactivées inconsciemment lorsque nous envisageons une action ou un but, et qui guident notre évaluation et notre décision («intuition corporelle»).
- **Maïeutique :** Art d'aider une personne à découvrir et à formuler ses propres idées et solutions par le questionnement et le dialogue, plutôt qu'en lui imposant des réponses.
- **Métaphore (en hypnose) :** Utilisation d'histoires, d'images, d'analogies pour communiquer indirectement avec l'inconscient, contourner les résistances et suggérer de nouvelles perspectives ou solutions.
- **Neuroplasticité :** Capacité du cerveau à se réorganiser et à créer de nouvelles connexions neuronales tout au long de la vie, en réponse à l'apprentissage et à l'expérience. L'hypnose peut catalyser ce processus.
- **Niveaux Logiques :** Modèle (issu de la PNL, souvent utilisé en coaching et thérapie) décrivant différents niveaux d'influence[33] sur notre fonctionnement : Environnement, Comportements, Capacités, Croyances/Valeurs, Identité, Sens/Mission. Un changement à un niveau supérieur a souvent un impact sur les niveaux inférieurs.

[33]Note sur les niveaux d'influence : Il est utile de comprendre que nos buts ne flottent pas dans le vide. Ils sont souvent liés à des niveaux plus profonds de notre personnalité. Le modèle des Niveaux Logiques, développé par Robert Dilts en s'inspirant des travaux de Gregory Bateson, propose une hiérarchie de ces niveaux : notre Environnement (où, quand, avec qui ?), nos Comportements (quoi ?), nos Capacités et Compétences (comment ?), nos Croyances et Valeurs (pourquoi ? est-ce important/possible ?), notre Identité (qui suis-je ?) et notre sentiment de Mission ou d'Appartenance à plus grand que soi (pour quoi/qui d'autre ?). Un but prend une force considérable lorsqu'il est aligné avec nos niveaux supérieurs (Identité, Mission). Inversement, un conflit entre un but et une Croyance fondamentale («Je ne mérite pas de réussir») ou une Valeur essentielle («Ce travail m'oblige à mentir») peut générer un signal d'alarme puissant. (Ce modèle peut être exploré plus en détail en annexe ou via des lectures complémentaires).

- **Perception de Soi (auto-limitante) :** Vision négative et rigide qu'une personne a d'elle-même et de ses capacités, souvent renforcée par ses propres pensées et actions (ou réactions), créant une boucle qui empêche le changement.
- **Ressenti :** Expérience corporelle brute et immédiate qui accompagne une émotion (ex: nœud à l'estomac, chaleur dans la poitrine). Élément clé de la cognition incarnée.
- **Ressource (interne) :** Capacité, qualité, état positif, souvenir aidant, compétence (consciente ou inconsciente) qu'une personne possède et peut mobiliser pour faire face à une difficulté ou atteindre un but.
- **Sclérose en Place :** Terme (utilisé par Gaston Brosseau) décrivant un état de figement physique et psychologique résultant d'un conflit interne prolongé et non résolu, notamment lié à un but motivationnel inadéquat.
- **Signal Alarmant Émotionnel (signal d'alarme émotionnel) :** Fonction principale attribuée dans ce livre aux Émotions négatives persistantes : alerter sur un conflit important entre un but poursuivi et l'équilibre profond, appelant à un changement de cap.
- **Suggestibilité (Hypnose) :** Réceptivité accrue aux idées et suggestions pendant l'état hypnotique, due à la mise en retrait du facteur critique. Il s'agit d'une ouverture sélective aux suggestions utiles et écologiques.
- **Tentatives de Solution Dysfonctionnelles :** Concept (popularisé par G. Nardone) décrivant les efforts qu'une personne déploie pour résoudre un problème mais qui, paradoxalement, maintiennent ou aggravent ce problème (ex: éviter ce qui fait peur renforce la peur).

- **Transe (Hypnotique) :** Terme souvent utilisé pour désigner l'état de conscience modifié propre à l'hypnose, caractérisé par l'absorption, la dissociation et la suggestibilité accrue.
- **Vide Fertile :** une hypothèse défendue dans ce livre. Interprétation du sentiment de vide (souvent associé à la déprime) non comme une absence, mais comme un espace intérieur actif, une invitation à être rempli par un nouveau but motivationnel aligné.

Pour Aller Plus Loin

- **Sur l'Évaluation Cognitive, le Stress et le Coping :**
    - LAZARUS, Richard S. & FOLKMAN, Susan. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer. (Ouvrage fondateur, assez académique).
    - SELYE, Hans. (1974). *Stress sans détresse*. La Presse. (Version française accessible de ses travaux).
    - McGONIGAL, Kelly. (2016). *Les bienfaits du stress*. Éditions de l'Homme. (Vision moderne et positive).
- **Sur la Cognition Incarnée et les Émotions :**
    - DAMASIO, Antonio. (1995). *L'Erreur de Descartes : la raison des émotions*. Odile Jacob. (Incontournable et accessible sur les marqueurs somatiques).
    - VAN DER KOLK, Bessel. (2018). *Le corps n'oublie rien : le cerveau, l'esprit et le corps dans la guérison du traumatisme*. Albin Michel. (Essentiel sur le lien corps-trauma).
- **Sur l'Hypnose (Approches Coopératives et Inspirations) :**
    - Pour l'esprit d'**Erickson** : ROSEN, Sidney (Ed.). (1985). *Ma voix t'accompagnera*. Hommes et Groupes.
    - HALEY, Jay. (1991). *Un thérapeute hors du commun : Milton H. Erickson*. Desclée de Brouwer - Epi. (Analyse de sa pratique).

- Pour **Rossi** : Chercher des articles ou chapitres sur la psychobiologie de l'hypnose (souvent plus techniques).
- O'HANLON, Bill & BERTOLINO, Bob. (2014). *L'orientation vers les solutions : une approche pour le changement*. Satas. (Intégration hypnose et SFBT).
- DE SHAZER, Steve. (1998). *Clés et solutions en thérapie brève*. Satas. (Fondateur SFBT).
- **BROSSEAU, Gaston.** Chercher ses publications spécifiques (ex: articles dans des revues d'hypnose francophones) ou formations.

- **Sur les Approches Stratégiques et le Changement :**
  - NARDONE, Giorgio & WATZLAWICK, Paul. (1995). *L'art du changement: thérapie stratégique et hypnothérapie sans transe*. L'Esprit du Temps.
  - NARDONE, Giorgio. (2009). *Peur, panique, phobies : La thérapie brève*. L'Esprit du Temps.

- **Sur les Modèles Complémentaires (PNL) :**
  - DILTS, Robert. (1998). *Croyances et santé*. La Méridienne-Desclée de Brouwer. (Présente les Niveaux Logiques).

- **Sur l'Exploration du Langage Intérieur (Clean Language) :**
  - TOMPKINS, Penny & LAWLEY, James. (2006). *Des métaphores dans la tête : Transformation par le Clean Language*. InterEditions.

- **Sur l'Auto-Compassion :**

    - NEFF, Kristin. (2013). *L'Estime de soi, c'est malin : Cultivez la bienveillance envers vous-même*. LEDUC.S Éditions.

Annexes

> *Annexe 1 : Un Voyage Intérieur – Utilisez une Réussite Passée pour Bâtir Votre Avenir (Inspiré de R. Bandler)*

Cet exercice est un bel exemple pour montrer comment l'auto-hypnose permet d'aller puiser dans un un état ressource passé pour aborder une situation future avec plus de confiance/sérénité).

Libérez vous 15 mn pour pouvoir le suivre, dans le calme, faites en sorte de ne pas être dérangé, offrez-vous ce moment pour vous donner la permission de vous détendre. Cet exercice est tiré des travaux de Richard Bandler, co-créateur de la Programmation Neuro-Linguistique (PNL), une approche reliée à l'hypnose éricksonienne reconnue pour ses outils de changement rapide et efficace.

"Pour cette séance d'auto-hypnose, je vais vous demander de vous asseoir confortablement. De vérifier que vous êtes bien calé dans votre siège, agréablement. Et de porter attention à votre respiration. Juste en l'écoutant.

Vous pouvez garder vos yeux ouverts ou les fermer tout au long de cette séance.

Au cours de ces cinq dernières années, vous avez vécu une expérience intense qui vous a permis de faire plus ample connaissance avec l'être humain que vous êtes.

Vous êtes peut-être conscient de cette portion de votre histoire personnelle, peut-être non.

Laissez cette expérience positive revenir à votre esprit. Prenez-en conscience. Immobilisez-vous un instant. Sentez-vous vraiment bien dans votre peau et ressentez votre force. Et rappelez-vous que vous êtes ici en ce moment. Alors, muni de votre bien-être et de votre force de ce moment-là, revoyez ce que vous avez vécu à ce moment-là justement. Entendez les sons et les bruits…

Et sachez que vous pouvez faire d'autres découvertes à partir de cette expérience. Je voudrais que vous vous entendiez et que vous vous voyez revivre cette expérience. Pour que celle-ci, qui est tirée de votre histoire personnelle, vous permettra de comprendre autre chose, de faire de nouveaux apprentissages.

Revoyez-vous, revoyez-la… et lorsque vous aurez vu et entendu quelque chose qui soit valable à vos yeux, je voudrais que vous pensiez à une expérience que vous êtes certain de vivre au cours des deux prochaines semaines.

Alors, regardez, écoutez, tout en demeurant conscient de votre bien-être et de votre force. Puis déterminez l'usage que vous pourriez faire de ce nouvel apprentissage dans cette situation qui se présentera au cours des deux prochaines semaines.

Ce faisant, vous exploitez agréablement votre propre histoire personnelle ainsi que ce que vous avez appris à un moment précis de votre histoire dans une autre situation.

Vous exploitez enfin votre esprit de créativité pour vous inventer de nouvelles options au moment présent.

Prenez votre temps, rien ne presse. Et lorsque vous aurez terminé, revenez au présent... Une partie de vous a sans doute une notion précise de ce qu'elle a réussi à faire alors que d'autres parties se sentent tout simplement très bien. Elles ont la sensation de ne pas avoir compris le détail de ce qu'elles ont pu accomplir pendant qu'elles

exploitent d'une façon différente une expérience personnelle passée particulièrement intense.

Je voudrais maintenant que vous reveniez lentement au présent. Faites-vous confiance. Même si l'expérience semble subtile, votre inconscient travaille.

Ne vous inquiétez pas si vous avez l'impression de ne pas avoir 'terminé' lorsque vous revenez. Le processus peut continuer à agir en vous. Et quand ça sera vraiment OK pour vous, sachant que l'hypnose, ça commence avant d'avoir commencé et ça continue quand on croit que c'est terminé, quand ça sera OK pour vous, vous pourrez ouvrir les yeux et être à 100% ici et maintenant, là, au présent."

C'est une méthode puissante d'auto-suggestion qui sera de plus en plus efficace si vous la répétez régulièrement.

Lien pour écouter cette session en audio

Annexe 2 : Reconnaître les Signaux du Corps et de l'Esprit

1. Palpitations cardiaques / Cœur qui bat vite ou fort : Sensation que le cœur s'emballe, bat irrégulièrement ou très fort dans la poitrine.
2. Essoufflement / Respiration rapide et superficielle : Sensation de manquer d'air, d'avoir du mal à respirer profondément, ou de respirer très vite.
3. Tensions musculaires : Douleurs ou raideurs, souvent localisées dans la nuque, les épaules, le dos ou la mâchoire (serrage des dents, bruxisme).
4. Tremblements ou secousses : Sensation de trembler, que ce soit au niveau des mains, des jambes ou de tout le corps.

5. Transpiration excessive : Sueurs froides, mains moites, transpiration accrue sans effort physique apparent.
6. Maux d'estomac / Troubles digestifs : Nausées, nœuds à l'estomac, brûlures d'estomac, crampes abdominales, diarrhée ou constipation.
7. Vertiges / Étourdissements : Sensation de tête qui tourne, d'instabilité, de «tête vide» ou de flottement.
8. Maux de tête : Souvent décrits comme des céphalées de tension (sensation de serrement autour de la tête).
9. Sensation d'oppression ou de douleur thoracique : Une sensation de poids, de serrement ou de douleur dans la poitrine (ce qui peut être effrayant et parfois confondu avec des problèmes cardiaques).
10. Fatigue / Épuisement : Même sans effort particulier, le stress chronique épuise les réserves d'énergie.
11. Boule dans la gorge : Sensation d'avoir quelque chose de coincé dans la gorge, difficulté à avaler.
12. Picotements ou engourdissements (paresthésies) : Souvent dans les mains, les pieds, les bras, les jambes ou le visage, parfois liés à l'hyperventilation.
13. Bouffées de chaleur ou frissons : Changements soudains de la température corporelle ressentie.
14. Bouche sèche : Diminution de la production de salive.
15. Besoin fréquent d'uriner : Le stress peut affecter le fonctionnement de la vessie.

Manifestations Courantes de la Déprime ou du Mal-Être Persistant

1. Tristesse persistante / Humeur dépressive : Un sentiment profond et durable de tristesse, de désespoir, ou une incapacité à ressentir des émotions (parfois décrit comme un engourdissement affectif).
2. Perte d'intérêt ou de plaisir (Anhédonie) : Diminution marquée de l'intérêt ou du plaisir pour toutes ou presque toutes les activités, même celles habituellement appréciées.
3. Sensation de vide intérieur : Comme vous l'avez mentionné, un sentiment de vide existentiel, d'absence de sens ou d'émotion.
4. Sentiment de culpabilité ou d'inutilité : Auto-dévalorisation excessive, sentiment d'être un fardeau, ruminations sur des erreurs passées (réelles ou imaginaires).
5. Irritabilité / Colère : Une tendance à être facilement agacé, frustré, soupe au lait, parfois avec des accès de colère (peut être plus visible que la tristesse chez certaines personnes, notamment les hommes ou les adolescents).
6. Anxiété : La dépression et l'anxiété coexistent très souvent. Inquiétude excessive, tension.
7. Sentiment d'impuissance / Désespoir : Impression que rien ne peut améliorer la situation, que l'avenir est sombre.

Symptômes Physiques :

8. Fatigue / Manque d'énergie / Épuisement : Une fatigue profonde et persistante qui n'est pas soulagée par le repos. Le moindre effort semble insurmontable.
9. Troubles du sommeil : Insomnie (difficulté à s'endormir, réveils nocturnes fréquents, réveil précoce le matin) OU

Hypersomnie (dormir beaucoup plus que d'habitude, sans se sentir reposé).

10. Modifications de l'appétit et/ou du poids : Perte d'appétit significative entraînant une perte de poids, OU augmentation de l'appétit (souvent pour des aliments réconfortants) entraînant une prise de poids.
11. Ralentissement psychomoteur : Lenteur dans les gestes, la parole, la pensée. OU Agitation psychomotrice : Incapacité à rester en place, tension intérieure visible (rare mais possible).
12. Douleurs physiques inexpliquées : maux de tête, douleurs musculaires, maux de dos, problèmes digestifs sans cause médicale claire.
13. Diminution de la libido : Perte d'intérêt pour la sexualité.

Symptômes Cognitifs (Pensée) :

14. Difficultés de concentration et de mémoire : Problèmes pour se concentrer sur une tâche, suivre une conversation, se souvenir d'informations.
15. Difficultés à prendre des décisions : Indécision marquée, même pour des choix simples.
16. Pensées négatives / Pessimisme : Vision noire de soi-même, du monde et de l'avenir. Tendance à ne voir que le négatif.
17. Pensées morbides / Idées suicidaires : Pensées récurrentes sur la mort, idées de suicide (avec ou sans plan précis). Ceci est une urgence et nécessite une aide immédiate.

Symptômes Comportementaux :

18. Retrait social / Isolement : Évitement des interactions sociales, tendance à rester seul.
19. Négligence : Diminution de l'hygiène personnelle, négligence des responsabilités (travail, maison).

20. Pleurs fréquents ou incapacité à pleurer : Certains pleurent facilement, d'autres se sentent incapables d'exprimer leur tristesse par les larmes.
21. Cynisme / Sarcasme : Comme vous l'avez noté, un état d'esprit plus amer, cynique ou sarcastique peut être une manifestation de l'irritabilité, du désespoir ou d'une tentative de masquer la souffrance.

DSM 5 définit ainsi l'état dépressif

Pour diagnostiquer un Épisode Dépressif Majeur, il faut :

1. Au moins 5 symptômes dépressifs pendant minimum 2 semaines, dont obligatoirement :
    - Soit une humeur triste/dépressive,
    - Soit une perte d'intérêt ou de plaisir (anhédonie).
    - *(Les autres symptômes incluent : troubles du sommeil, changements d'appétit/poids, fatigue, agitation/ralentissement, culpabilité/dévalorisation, difficultés de concentration/décision, pensées de mort/suicidaires).*
2. Ces symptômes provoquent une souffrance significative ou une gêne importante dans la vie quotidienne (travail, social, etc.).
3. L'épisode n'est pas causé par une substance (drogue/médicament) ou une autre maladie.
4. Il n'est pas mieux expliqué par un trouble psychotique (comme la schizophrénie).
5. Il n'y a jamais eu d'épisode maniaque ou hypomaniaque (ce qui différencient d'un trouble bipolaire).

En bref : Au moins 5 symptômes (dont humeur triste ou perte de plaisir) pendant 2 semaines, causant une gêne réelle, et sans autre explication (médicale, substance, psychose, manie).

Synthèse sur la surconsommation d'anxiolytiques en France et distinctions entre anxiolytiques et antidépresseurs

L'Agence nationale de sécurité du médicament (ANSM) a lancé une campagne en avril 2025 pour alerter sur les risques liés à la surconsommation de benzodiazépines (anxiolytiques et somnifères). Les principaux constats :

- 9 millions de Français consomment ces médicaments, avec une moyenne de 34 gélules par habitant/an .
- 40% des patients (3 millions) dépassent les durées recommandées : 3 mois max pour les anxiolytiques, 3 semaines pour les somnifères .
- Populations ciblées : les moins de 25 ans (hausse des prescriptions) et les plus de 65 ans (50% des utilisateurs) .

Données épidémiologiques et durée des traitements

- Durée moyenne vs recommandations :
  - Anxiolytiques : Durée recommandée 12 semaines max, mais la durée moyenne réelle est de 7 mois (voire plusieurs années chez les seniors) .
  - Somnifères : Recommandations 4 semaines, mais souvent prolongées .
- Évolution post-COVID : Entre 2020 et 2021, une hausse de 10% des prescriptions d'anxiolytiques et 16% chez les jeunes a été observée, liée à l'impact psychologique de la pandémie .

3. Différences entre anxiolytiques et antidépresseurs

Critère	Anxiolytiques (ex. Xanax, Lexomil)	Antidépresseurs (ex. Prozac, Seroplex)
Action	Effet rapide (quelques	Effet retardé (2-4 semaines) sur

	heures) sur l'anxiété aiguë	l'humeur et l'anxiété chronique .
Durée recommandée	12 semaines max	6 mois minimum (dépression) .
Risques principaux	Dépendance, somnolence, amnésie	Sevrage progressif nécessaire, risque suicidaire en début de traitement .
Indications	Stress ponctuel, insomnie passagère	Dépression, troubles anxieux chroniques .

4. Publications et sources officielles

- ANSM : Rapports sur la consommation de benzodiazépines (2017, 2025) .
- HAS : Fiche «bon usage» des benzodiazépines (2024) soulignant les risques de dépendance et les alternatives non médicamenteuses .
- Epi-Phare : Étude sur l'impact du COVID-19 sur les prescriptions de psychotropes (2021) .

5. Recommandations et alternatives

L'ANSM et la HAS prônent :

- Le respect des durées de prescription.
- Le recours aux thérapies cognitives (TCC) et à la méditation .
- La vigilance accrue chez les jeunes et seniors, populations vulnérables .

Pour aller plus loin :

- Consulter le rapport 2025 de l'ANSM .
- La fiche Vidal sur les benzodiazépines .

Cette synthèse s'appuie sur des sources institutionnelles françaises pour garantir la fiabilité des données.

Les traumatismes liés à la violence sont-ils héréditaires ?

Une étude publiée en 2025 dans *Scientific Reports* révèle que les violences subies par des réfugiés syriens laissent des marques épigénétiques transmissibles aux générations suivantes. Ces modifications chimiques de l'ADN, liées aux traumatismes, ne changent pas la séquence génétique mais influencent l'intensité d'expression des gènes.

Traces invisibles des traumatismes

Au-delà des cicatrices physiques ou psychologiques (comme le stress post-traumatique), les violences extrêmes pourraient altérer l'ADN via des mécanismes épigénétiques. Ces changements, comme la méthylation des cytosines (une «étiquette» chimique sur l'ADN), régulent la production de protéines sans en modifier la structure. Contrairement aux mutations, l'épigénétique agit comme un «interrupteur» activant ou atténuant l'expression des gènes.

L'article de Scientific Reports analyse des survivants du conflit syrien pour cartographier ces marqueurs épigénétiques. Selon Ariane Giacobino, médecin généticienne et membre du Comité d'éthique français, ces travaux confirment que les traumatismes historiques s'inscrivent biologiquement, avec des répercussions potentielles sur la santé physique et mentale des descendants.

Épigénétique : entre héritage et espoir

Si ces marques reflètent l'impact durable des violences, elles ouvrent aussi des pistes pour des thérapies ciblant les mécanismes de régulation génétique. Reste à déterminer comment ces modifications influencent concrètement les générations futures.

Source :.
https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/avec-sciences/les-traumatismes-de-la-violence-sont-ils-hereditaires-7242299



Quand le corps dit STOP. Épuisement, anxiété, vide, douleurs inexpliquées... Votre corps vous envoie un message. Mais l'écoutez-vous ?
Et si ce signal désagréable était une boussole intérieure essentielle, vous indiquant que la direction prise n'est pas la bonne pour vous ? Les approches classiques de "faire face" échouent souvent face à ce décalage profond entre vos buts et votre équilibre personnel.
Cet essai propose une plongée pour décrypter ce mal-être en écoutant le langage de votre corps et de votre inconscient. Il vous montre pourquoi changer de cap n'est pas une simple décision mentale, mais un processus qui engage tout votre être.
Découvrez comment l'hypnose thérapeutique est une clé puissante pour cette exploration intérieure : elle facilite le dialogue avec vous-même, l'accès à vos ressources profondes, et la réévaluation de vos buts pour trouver votre chemin vers une vie plus alignée.
Un livre pour comprendre les messages de votre corps et vous réapproprier votre pouvoir de changer.
Quand le corps dit STOP : Décrypter ce mal-être pour trouver son chemin