

HYPNOSIS and Other Stories

By M. G. Dahl

© June 21, 2022 M. G. Dahl

M.G. Dahl

111 W. Main St., #310, Inverness, FL 34450

monica@geershypnosis.com

keywesthypnosis.com

Cellphone: 305-923-9945



ARTICLE 5 :

Création d'un état et effondrement des ancrés

HYPNOSE et autres histoires

Par M. G. Dahl

21 juin 2022 M. G. Dahl

M.G. Dahl

111 W. Main St., #310, Inverness, FL 34450

monica@geershypnosis.com

keywesthypnosis.com

Téléphone portable : 305-923-9945

En avant

Cette collection d'articles a été rédigée pour l'Association internationale d'hypnothérapie médicale et dentaire (IMDHA). Certains ont été publiés dans le magazine Unlimited Human, d'autres dans la lettre d'information Subconsciously Speaking, d'autres encore sont tirés de documents utilisés lors de présentations de conférences sur l'hypnose.

Il y a trente-cinq ans, j'ai été attirée à l'IMDHA par le visage d'Irene Hickman, D.O., en tant qu'oratrice principale dans la promotion de la conférence. L'occasion de la rencontrer était irrésistible et je me suis inscrite pour assister à la conférence dans le Michigan. Les intervenants étaient fascinants. J'étais ravie de rencontrer des présentateurs et des praticiens aussi compétents, et j'ai demandé à la fondatrice, Anne Spencer, si je pouvais passer le test de certification ce week-end-là. Ma première certification a été obtenue en 1985 auprès de l'American Council of Hypnotist Examiners (ACHE), fondé par Mark Gilboyne. Anne Spencer, fondatrice de l'IMDHA, avait étudié avec Gilboyne. Elle a accepté mon temps de formation avec les éducateurs de l'ACHE Jerry Kein et Jack Mason qui se trouvaient alors à Ft. Lauderdale, en Floride, et j'ai passé son test de certification avec réponse à l'essai.

C'est un plaisir de faire partie d'un groupe aussi éclectique de professionnels du pouvoir de l'esprit. Depuis 35 ans, j'étudie, je partage des repas et des idées avec des personnes remarquables et éclairantes par le biais de cette adhésion à l'hypnose. Je me sens revigorée après avoir assisté à la conférence annuelle.

Le Dr Hickman m'a invitée à étudier chez elle à Kirksville, dans le Missouri ; une expérience transformatrice avec le Dr William Baldwin et le père Marty Patton. Apprendre à observer et à remarquer les phénomènes spirituels a accéléré la vitesse à laquelle les personnes que j'ai eu la chance de servir ont été capables d'opérer des changements. Il est très inspirant de voir des personnes reprendre rapidement le pouvoir de transformer leur vie en mieux, en utilisant leurs compétences innées et acquises pour faire face à ce qui les dérangeait ou le résoudre.

Lorsque l'IMDHA a été racheté à Anne Spencer par Linda et Robert Otto, ils l'ont placé sous l'égide de l'organisation qu'ils ont fondée, l'Alliance internationale des hypnotiseurs professionnels. L'IMDHA a rejoint l'Association internationale des

conseillers et des thérapeutes.

Therapist (IACT), que les Ottos ont acheté à Jillian LaVelle. Ces organisations proposent des options d'adhésion si vous êtes intéressé par l'hypnose : associés, étudiants, membres certifiés et éducateurs.

Les noms de mes éducateurs sont exacts. Les noms des personnes figurant dans ces articles ont été inventés pour protéger leur identité. Ce sont des êtres humains fascinants qui ont décidé de s'asseoir avec moi parce qu'ils étaient prêts à changer quelque chose dans leur vie. Ils avaient envie de se débarrasser de choses qui les dérangent afin de pouvoir vivre une vie plus agréable et plus épanouissante.

Ces récits pédagogiques ont pour but de vous rappeler que vous êtes puissant et plein de ressources. Vous êtes remarquables !

Nous pouvons souvent changer les choses dans notre vie, si nous disposons des bons outils pour nous souvenir et redécider.

Si vous n'êtes pas satisfait de ce qui se passe dans votre vie en ce moment, la lecture de ce livre peut susciter des changements en vous. Les récits d'autres personnes en cours de changement peuvent vous rappeler que le changement n'est pas seulement possible, mais qu'il se produit à chaque respiration, à chaque inspiration et à chaque expiration.

Et l'ancien redevient nouveau.

18 juin 2022

Monica Geers Dahl

Inverness, FL

Chapitre 5 - Création d'un état et effondrement des ancrés

Par Monica Geers-Dahl

Les travaux de Viktor Frankl (1963) montrent que l'état mental est la seule chose sur laquelle une personne peut exercer un contrôle, même dans des environnements apparemment sans espoir. Frankl a survécu à l'expérience des camps de la mort de l'Allemagne nazie et a écrit sa théorie de la logothérapie en soutenant que la quête de sens de l'homme est la force motrice de la croissance, du développement et de la santé de l'homme. Richard Bandler et John Grinder ont collaboré au développement d'une technologie mentale connue sous le nom de programmation neurolinguistique (PNL) pour décrire la manière dont les êtres humains apprennent et donnent un sens au monde à travers ce qu'ils perçoivent, expriment et font automatiquement.

Les êtres humains ont la capacité de créer des états qui peuvent soit soutenir, soit nier leurs rêves, leurs idéaux et leurs espoirs pour l'avenir. Les hypnotérapeutes sont compétents pour susciter des états et utiliser ces expériences émotionnelles pour créer l'alignement interne permettant aux clients d'atteindre les objectifs qu'ils se sont fixés (et idéalement de les généraliser à d'autres domaines de leur vie).

Création de l'État

Un état d'esprit positif est différent d'un état d'esprit négatif. L'état d'esprit étant affecté par la concentration de l'attention, la posture, les qualités vocales et les schémas respiratoires, vous pouvez modifier votre état d'esprit en changeant ce que vous faites. Vous pouvez le faire dès maintenant !

Vous pouvez créer un changement dans l'état d'une autre personne en suscitant des états spécifiques : le rappel et la reviviscence.

Exercice :

"Pensez au moment le plus merveilleux dont vous vous souvenez. Peut-être étiez-vous à l'intérieur ou à l'extérieur. Avec quelqu'un ou tout seul. Où que vous soyez, quoi que vous fassiez, REJOIGNEZ-VOUS. Respirez comme vous respirez lorsque vous êtes dans le moment le plus merveilleux dont vous vous souvenez. Tenez votre corps comme vous le faites lorsque vous passez un moment merveilleux. Remarquez comment vous vous parlez à vous-même et aux autres en

cette époque merveilleuse. Imaginez-vous en train de parler ainsi. Remarquez ce sur quoi vous vous concentrez, ce à quoi vous pensez et rappelez-vous à quel point vous vous sentez bien d'ETRE à nouveau là, et bien, et excellent . . . Remarquez maintenant à quel point vous vous sentez bien. Qui vous a fait cela ? Pas moi, je ne suis pas votre esprit. Votre esprit est l'outil le plus puissant que vous possédiez. Maintenant, prenez ce sentiment, cet état, et pensez à un mot ou à une phrase qui symbolise ce sentiment pour vous".

(Si vous souhaitez démontrer le pouvoir de l'esprit à changer d'état, placez une ancre ou un déclencheur pendant l'état positif :)

"Alors, rangez ce sentiment, cet état, sur une étagère et laissez-moi vous montrer comment le pouvoir de votre esprit fonctionne pour vous.

Gestion de l'État

Vous pouvez accéder à différentes ressources intérieures en modifiant votre respiration, votre posture, le ton de votre voix et votre attention. La manière la plus élégante d'utiliser l'état est de réorienter les représentations internes en choisissant un moment où vous aviez les qualités que vous désirez, ou où vous avez réussi à atteindre le résultat désiré ou quelque chose de mieux.

"Retournez à l'époque où vous _____. Retournez dans le même état que vous aviez alors. Retournez à l'époque ou aux époques où vous _____."

(Utiliser les représentations sensorielles pour établir un état associé clair, puis fixer un point d'ancrage pour un dispositif de déclenchement afin d'atteindre l'état souhaité).

Changement d'État

(Comme l'a appris Tag Powell, en Floride, au début des années 1980. Tout d'abord, créez un point d'ancrage avec trois événements positifs. En utilisant le même point d'ancrage ou déclencheur, ancrez-vous comme vous l'avez fait en pensant à un moment merveilleux).

"Pensez à un moment merveilleux. Ne me dites pas ce que c'est, mais dites-moi quand vous y serez.

(Lorsqu'ils indiquent qu'ils sont "là",)

"Soyez là, encore. Soyez dans cette période merveilleuse."

(Vous remarquerez un changement dans leur être lorsqu'ils se mettent en état. Tirez ensuite sur l'ancre, en appuyant par exemple sur une épaule. Au bout d'un moment, relâchez l'ancre et dites :)

"Maintenant, quittez cette époque et allez à une époque d'humour et de rire, une époque où vous avez beaucoup ri. Dis-moi quand tu y seras".

(Attendez leur réponse)

"Soyez là, à nouveau. Soyez dans cette période d'humour et de rire, maintenant."

(Attendez que le changement se produise et ancrez ce souvenir sur la même ancre que le moment merveilleux. Attendez un moment, puis dites :)

"Maintenant, laissez tomber ce souvenir et souvenez-vous d'un moment de grande puissance, un moment où vous vous sentiez fort et puissant. Dites-moi quand vous y êtes."

(Attendez la réponse, puis dites :)

"Soyez là, à nouveau. Soyez dans cette période de puissance, cette période de force et de pouvoir."

(Lorsque vous remarquez le changement d'état, ancrez le même endroit que les deux ancres précédentes. Vous préférerez peut-être utiliser un moment de réussite ou un résultat positif. Il peut s'agir d'un moment où le sujet a accompli quelque chose ou a fait quelque chose dont il est fier. Quoi qu'il en soit, vous créez une triple force positive pour contrecarrer toute réaction potentiellement négative. Il serait dommage d'associer une simple expérience positive à une expérience négative écrasante).

"Pensez maintenant à un moment pénible. Le pire... peut-être le plus misérable dont vous vous souvenez. Vous savez de quel temps je parle... .. enfoncez-vous à nouveau dedans. Tenez votre corps comme vous le faites lorsque vous êtes si malheureux. Respirez comme vous le faites lorsque vous vous sentez comme ça. Tenez votre corps comme vous le faites lorsque vous vous sentez si mal.

. . Remarquez comment vous vous parlez à vous-même et aux autres, et imaginez-vous en train de parler ainsi. Remarquez ce sur quoi vous vous concentrez, ce à quoi vous pensez et rappelez-vous à quel point vous vous sentez mal à l'aise dans cette situation . . . Remarquez ce que vous ressentez.

(Fixer un point d'ancrage / un déclencheur, différent du point positif).

"Qui t'a fait ça ? Pas moi, je ne suis pas ton esprit. Tu as le contrôle total de ce que tu penses et de ce que tu ressens. Qu'est-ce que tu veux ressentir ? Quelle voie te permettra d'obtenir ce que tu veux ? Ce qui suit ?

(Utilisez l'ancrage positif ou le déclencheur, attendez un moment.) "Ou ceci ?"

(Utiliser l'ancre négative ou le déclencheur, attendre un moment).

"Il est peut-être temps de se rappeler l'ensemble des options disponibles entre les deux extrêmes.

Fermeture d'une ancre

(Cette méthode est utile pour guérir rapidement les phobies. Déclenchez les deux ancres simultanément et observez la réaction. Vous remarquerez peut-être qu'une vague d'émotions ou de vibrations passe sur le sujet. Attendez qu'il se détende légèrement, puis relâchez l'ancre négative, en maintenant l'ancre positive un peu plus longtemps).

"Maintenant, vous êtes plus conscient de toutes les options entre ces deux extrêmes. Il y a tant à apprendre et tant à savoir. Vous êtes intelligent. Vous savez comment penser. Vous savez comment apprendre. Vous savez comment parler. Faites-vous confiance. Il y a tellement plus à SAVOIR MAINTENANT. Il y a tellement plus d'options disponibles qu'à l'époque. Vous avez grandi, appris et développé de nombreuses nouvelles ressources".

Références

Frankl, V. (1963). *La quête de sens de l'homme*. New York, NY : Washington Square Press.

Geers, M. (1994). Hypnotherapy. Chapitre 303 : *Communication*, pp.19-35. Key West : Auteur. p. 21-25.

Monica Geers Dahl, Ed.D., a fait une présentation sur le thème de la création d'un état et de l'effondrement des ancres lors de la conférence annuelle de l'IACT/IMDHA qui s'est tenue dans la belle ville de Daytona Beach, en Floride, du 17 au 19 mai 2013.

Monica Geers Dhal est une figure emblématique de l'hypnose contemporaine aux USA.

Membre à vie de l'ACHE (American Council of Hypnotist Examiners) et de l'IACT/ IMDHA (International Association of Counselors and Therapists / International Medical & Dental Hypnotherapy Association) elle a écrit 4 ouvrages de référence, fondateurs de l'hypnose moderne sous la forme de cours d'enseignement : HYP 100 (Bases de l'hypnose), HYP 200 (Hypnothérapie), HYP 300 (Hypnothérapie avancée) et HYP 400 (Hypnoanalyse)

Elle découvre très jeune le pouvoir du subconscient par l'intermédiaire de sa mère, Eva Margaret, professeur d'université lorsque Jose da Silva vient sur le campus enseigner sa méthode d'auto hypnose aux étudiants , intitulée la méthode Silva.

En 1985, elle décide de se consacrer professionnellement à l'hypnose et étudie avec Jerry Kein et Jack Mason avec Omni Hypnosis.

Jerry Kein présente à Monica trois éducateurs qui vont déterminer le cours de sa carrière en hypnose : Gil Boyne (fondateur de l'ACHE), Irene Hickman (auteur de « Mind Probe Hypnosis »), et l'hypnose de Dave Elman (applications médicales).

Monica ouvre sa pratique libérale à Key West, en 1985.

En 1987, Monica participe à la première conférence ACHE de Gil Boyne et devient son assistante. Elle rencontre et travaille avec plusieurs des grands hypnotiseurs de cette époque notamment, Ormond McGill, et Charles Tebbets.

Lorsque Anne Spencer crée l'IMDHA, Monica participe également à cette association et devient membre à vie de l'IACT/IMDHA.

Le cours HYP 100 ici traduit est devenu le cours de Base pour la certification IMDHA que dispense Monica depuis 1994.

L'hypnose étant à la fois un art et une science, Monica Geers Dhal s'est approprié les trois grands courants de l'hypnose moderne : médicale, thérapeutique et spirituelle, pour délivrer une synthèse personnelle.