

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 7 : La Phobie du chien

Chapitre 7 - La phobie du chien

La résolution rapide d'une phobie des chiens ou les enfants sont d'excellents sujets.

La dernière fois que j'ai travaillé avec un jeune (12 ans) souffrant d'une phobie des chiens, j'ai été approché par sa mère lors d'un événement public où je tenais un stand. Lorsqu'elle m'a demandé si je m'occupais des phobies, je lui ai demandé si elle avait une recommandation d'un médecin, car les phobies sont du ressort de la psychiatrie et de la psychologie. Elle n'en avait pas. Je lui ai dit que je travaillerais avec elle gratuitement et que je verrais ce que nous pourrions faire. Elle m'a dit qu'il s'agissait de sa fille. J'ai accepté d'interroger sa fille, gratuitement.

L'entretien a été facile. Je me suis assis en face de la fille et j'ai posé une main sur chacun de ses genoux.

« Parle-moi de ton problème avec les chiens. »

Elle a commencé par raconter comment le petit chien de sa grand-mère l'avait mordue à la lèvre et était resté accroché à elle en grognant. J'ai légèrement appuyé sur l'un des genoux pour créer un ancrage négatif lorsqu'elle a commencé la partie de l'histoire où le chien grogne en s'accrochant à elle.

La mère ne savait pas que cela s'était produit et s'est étonnée que la fille se souvienne d'un événement qui, selon elle, s'était produit vers l'âge de quatre ans.

J'ai relâché la pression sur le genou et j'ai demandé : "As-tu saigné ? » Elle a répondu : « Oui ».

(J'aime utiliser l'évidence ridicule pour changer d'état et recadrer un problème).

Elle m'a regardé avec ce qui semblait être de l'étonnement : « Non. »

J'ai exercé une légère pression sur le genou opposé pour créer un point d'ancrage positif et j'ai dit : « Tu as donc survécu à tout cela ? »

« Oui. »

J'ai relâché la légère pression et j'ai recadré l'incident en disant : « Quel dommage que tu aies eu une si mauvaise expérience avec ce méchant petit chien, et que tu n'aies pas su te tenir à l'écart d'un tel petit mordeur. Tu étais très jeune à l'époque et tu ne savais pas comment évaluer si un chien était amical ou non. Tu as probablement pensé que ce chien était aussi amical que toi et tu t'es penché pour lui dire bonjour. Depuis, tu as beaucoup appris sur la vie, n'est-ce pas ? »

Elle s'est éclairée et, alors qu'elle disait « Oui », j'ai exercé une légère pression sur le point d'ancrage positif « Oui ». J'ai acquiescé, puis j'ai relâché la légère pression sur le point d'ancrage positif.

« As-tu eu d'autres incidents de ce genre ? » « Oui. »

Elle a raconté une autre histoire d'agression par un chien : elle jouait dans l'eau avec son frère et un golden retriever est entré dans l'eau. Elle a eu peur et s'est enfuie, le chien l'a poursuivie, lui a sauté dessus et l'a griffée. J'ai légèrement appuyé sur

l'ancre négative, puis je l'ai relâchée. Son frère l'a « sauvée » en retirant le chien d'elle.

J'ai demandé : « As-tu saigné ? »

« Oui. »

« Es-tu mort ? »

J'ai exercé une légère pression sur le point d'ancrage positif pendant qu'elle disait « Non », et j'ai recadré la situation : « Ce chien est très différent de la méchante petite mordeuse que tu as rencontrée quand vous étiez jeune. Ce chien venait peut-être jouer dans l'eau, mais tu ne le savais pas et tu as agi comme un chat.

Tu as couru et le chien t'a poursuivi. Je me demande ce qui se serait passé si tu avais continué à jouer comme une petite fille au lieu d'agir comme un chat en t'enfuyant. » J'ai relâché l'ancre positive.

« Y a-t-il d'autres incidents ? » « Oui. »

Elle a relevé la manche de sa chemise et m'a montré de multiples cicatrices de la taille de la pointe de mon pouce, et m'a raconté l'histoire d'un Rottweiler qui l'avait attaquée. C'était la seule histoire de chien que sa mère connaissait. Je n'ai pas insisté sur l'ancrage négatif de cette question, nous avons déjà suffisamment d'ancrage négatif. Elle m'a raconté toute l'histoire. J'ai demandé : « Tu as saigné ? »

« Beaucoup. »

« Es-tu mort ? »

« Non, mais j'ai dû aller à l'hôpital. »

« Je suis vraiment désolée que vous ayez eu affaire à un gros chien méchant.

Les chiens peuvent être comme les gens, certains sont méchants, d'autres gentils.

Voulez-vous vous débarrasser de cette inquiétude que vous avez à propos des chiens ? »

« Oui. »

Je lui ai demandé de se souvenir de quelque chose d'amusant et, lorsque son visage s'est mis à rire, j'ai appuyé sur le point d'ancrage positif et je l'ai relâché.

Je lui ai demandé de se souvenir d'une chose qu'elle avait faite et dont elle était fière, et lorsqu'elle a eu cette expression de satisfaction sur le visage, j'ai appuyé sur le point d'ancrage positif et je l'ai relâché.

Je lui ai demandé de se souvenir d'un moment où elle avait travaillé dur pour accomplir quelque chose de difficile, et où elle avait réussi, et lorsque j'ai remarqué que son visage semblait heureux, j'ai appuyé sur le point positif, puis j'ai relâché.

Je lui ai ensuite demandé si elle souhaitait explorer la façon dont son système nerveux peut automatiquement faire remonter une mémoire d'émotions sans avoir à se souvenir d'un incident spécifique. Elle a répondu « oui. »

J'ai appuyé sur le point positif et lui ai demandé ce qu'elle ressentait. Elle m'a répondu que c'était bon. J'ai relâché la pression.

J'ai appuyé sur le point d'ancrage négatif et lui ai demandé ce qu'elle ressentait. Elle a dit qu'elle se sentait mal. J'ai relâché la pression. « C'est intéressant de voir comment votre corps peut faire remonter une sensation automatiquement, n'est-ce pas ? Faisons-le encore deux fois pour nous assurer que vous comprenez bien comment cela fonctionne. »

Nous avons effectué la comparaison des ancrés deux fois de plus.

J'ai demandé : « Voulez-vous vous débarrasser de ce problème avec les chiens maintenant ? » « Oui. »

J'ai appuyé simultanément sur les deux sites et j'ai observé les messages confus qui défilaient sur son visage : « C'est un peu comme de la gelée, non ? » Elle a acquiescé. J'ai suggéré : « Dites-moi quand ça se calmera. »

J'ai observé son visage se détendre et lorsqu'elle a dit « Ok », j'ai relâché l'ancre négative et j'ai maintenu une certaine pression sur l'ancre positive pendant encore 30 secondes environ. "Comment vas-tu maintenant ?

« Bien. »

J'ai relâché la pression de l'ancre positive.

Nous avons ensuite vérifié les ancrés. Elle était neutre sur l'ancre négative et se sentait bien sur les ancrés positives. Le travail est fait. « Bonne affaire, voici ma carte, dites-moi comment ça se passe pour vous. »

Le lendemain, j'ai reçu la visite de la mère : « Qu'avez-vous fait à ma fille ? »

« Vous avez regardé, qu'avez-vous vu ? »

« Je vous ai vu lui parler de son problème avec les chiens. » « Et ensuite, que s'est-il passé ? »

« Nous t'avons quitté et nous sommes allés chez le glacier. Elle mangeait son cornet de glace et un gros chien est venu se coucher à ses pieds et a tiré la langue pour attraper les gouttes de glace. »

« Comment a-t-elle réagi ? »

« Oh, son père et moi étions paniqués, 'chien, chien, chien'. » Elle a dit : « Et alors ? Qu'est-ce que vous lui avez fait ? »

La mère a expliqué qu'ils avaient déjà dépensé beaucoup d'argent en thérapie pour tenter de la débarrasser de sa phobie des chiens, mais que rien n'avait fonctionné. Après une brève séance d'hypnose au cours de laquelle nous avons utilisé la stratégie PNL d'effondrement des ancrés, la fille ne se souvenait même plus d'avoir peur des chiens. Une séance qui a duré environ quinze minutes.

Voici un exemple d'utilisation des ancrés de la PNL pour vaincre une phobie.

D'autres praticiens de la PNL m'ont dit que les phobies ne disparaissent pas avec cette approche, mais je l'ai également utilisée avec succès pour d'autres phobies (oiseaux et araignées). Est-ce que cela fonctionne avec tout le monde et toutes les phobies ? Non.

Il y a les personnes qui ont un gain secondaire et celles qui ont besoin d'être mises au jour pour découvrir l'événement sensibilisateur initial et les décisions qui s'y rapportent, afin que la charge émotionnelle puisse être déchargée. Cette méthode n'a pas été couronnée de succès lorsque je l'ai appliquée à l'agoraphobie (peur de sortir). Les agoraphobes avec lesquels j'ai travaillé ont eu besoin d'un long engagement (un an à deux ans) pour se débarrasser de leur peur.

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.