

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 8 :
Les Émotions

Chapitre 9 - Les émotions

Si 80 % (ou plus) de toutes les maladies sont liées au stress, toute méthode qui apprend à une personne à se détendre aura un impact positif sur sa santé générale et ses capacités de récupération. Quelle merveilleuse sensation de bien-être lorsque le corps se détend complètement !

Parfois, la relaxation n'est pas suffisante pour atteindre l'état de bien-être auquel nous aspirons. Parfois, nous avons besoin de comprendre, d'acquérir des compétences, de nous fixer des objectifs.

Des stratégies psychoéducatives ou psychothérapeutiques peuvent être nécessaires pour découvrir et traiter des éléments mentaux et émotionnels émergents qui ont une signification importante pour la personne. La recherche d'une transformation peut révéler un gain secondaire : la personne a peut-être l'habitude de réagir d'une certaine manière et n'a pas encore permis l'émergence de stratégies plus efficaces. Certaines personnes sont "coincées", dansant toujours avec le vieux diable, le diable familier, au lieu d'en trouver de nouveaux.

En 1987, j'ai passé un mois avec Mark Gilboyne à étudier ses stratégies dynamiques de croissance et de développement humain. Il était un élève de Fritz Perls et a démontré une approche Gestalt très efficace en incorporant la communication kinesthésique pour diriger une session : "Y a-t-il une partie du corps qui a besoin de se détendre davantage ?" La tension résiduelle est la grande flèche qui dit : "Regardez ici !". La tension résiduelle indique des "choses" non résolues (c'est le terme technique). Les émotions sont ce qui donne un sens à la vie et la rend douloureuse.

L'objectif de nos séances est de détendre le plus possible le corps, l'esprit et l'âme. Lorsque nous nous concentrons sur la détente, nous ressentons un merveilleux sentiment de bien-être lorsque le corps se détend. Nous nous débarrassons de ces "choses". Gilboyne a basé son travail de découverte de l'hypnothérapie sur l'idée que tous les problèmes ont pour origine la peur de ne pas être aimé ou de ne pas être aimable. Lorsque le client commence à parler de son sentiment d'être mal aimé ou de ne pas être aimable, nous sommes au cœur de sa blessure.

Notre objectif est de cultiver un amour de soi suffisant pour discerner ce qui a du sens et de la valeur, de soutenir un amour sain pour les autres et de vivre plus joyeusement dès maintenant.

L'amour et l'acceptation de soi peuvent rendre plus agréable et plus acceptable le fait de se détendre et d'accepter la vie avec tous ses défis.

S'autoriser à se détendre en ce moment, peut-être ralentir et accepter la vie en ce moment, a le potentiel d'engager les sens plus pleinement

dans l'observation / la perception. Les changements de perception, le ralentissement de l'observation, peuvent aider la personne à prendre des décisions sages/prudentes qui sont plus en accord avec les valeurs internes et les exigences externes.

Notre objectif est d'être pleinement présent à l'instant présent.

Nous pouvons nous exercer à imaginer la boucle infinie, avec une aile représentant le passé, l'autre l'avenir, et le X au centre, le moment présent. Où, sur cette boucle infinie, la "perle" représentant "Je suis ici" existe-t-elle pour cette personne, à droite, à gauche ou au centre ? Nous nous efforçons d'être au centre, nous créons des images visuelles d'être au centre, dans le moment de MAINTENANT. Nous faisons glisser la perle, comme une perle sur un boulier, jusqu'au X au centre de la boucle de l'infini. Nous nous efforçons d'atteindre un état de relaxation MAINTENANT.

En vous, il y a un savoir. Il sait tout de vous et il sait qu'il sait. Il est fait d'amour, de lumière, de vérité, de chaleur, de bonheur, de paix, d'humour, de pardon et d'un plan parfait de santé. C'est votre véritable cadeau de la vie, votre sagesse intérieure, votre centre stable et toujours présent d'intelligence créative. Les émotions sont de l'énergie en mouvement dans le corps et une excellente carte du centre de votre être.

La honte et la culpabilité sont les premières choses qui peuvent vous déconcentrer. La honte est liée à ce que vous pensez être. La culpabilité est liée à quelque chose que vous faites ou avez fait. La honte et la culpabilité vous laissent "bloqué" dans la période où vous avez pris une décision quelque part dans le passé. La culpabilité peut être un outil utile lors de la prise de décision, mais elle est une terrible source d'énergie lorsqu'elle est entretenue quotidiennement. La honte et la culpabilité sont toutes deux de fausses informations que les gens utilisent pour se contrôler et se manipuler eux-mêmes et les autres. Dans notre société, la honte et la culpabilité les plus courantes sont liées au fait d'être un être humain sexuel. Bien que les publicitaires utilisent les pulsions lascives pour stimuler le subconscient, notre société peut avoir deux poids, deux mesures et considérer qu'il est inacceptable de parler ouvertement d'une sexualité positive. Il s'agit là d'un message incongru étonnamment répandu dans notre société.

Après avoir accumulé des messages intériorisés destinés à instiller la honte et la culpabilité comme mécanismes de contrôle, il peut s'accumuler une couche de tristesse, de chagrin, de deuil et de douleur. Il peut s'agir de situations temporaires ou

de schémas de pensée habituels. Dans le cas

Les états temporaires de l'être contiennent de grandes doses de changement et d'apprentissage. Dans le cas des schémas de pensée habituels, il peut s'agir de sentiments inappropriés pour l'expérience en cours, mais qui ont été automatisés par la répétition. S'ils sont maintenus dans le temps, la tristesse, le regret, le chagrin et la douleur accumulés deviennent des états inappropriés qui déclenchent la peur.

À moins qu'une arme ne soit pointée sur mon visage ou qu'un animal ne s'approche de moi avec l'intention de me dévorer, la peur est largement fondée sur une douleur passée et sur la crainte qu'elle ne se reproduise à l'avenir. La peur appropriée est fondée sur la présence d'un danger authentique. La peur inappropriée est basée sur quelque chose d'autre que le présent, au lieu d'une réponse réelle aux vrais problèmes qui se posent.

Lorsque vous avez été suffisamment provoqué ou que vous avez eu peur suffisamment longtemps, vous réagissez en voulant vous protéger. Cela se traduit par la colère qui se manifeste en réponse à une menace perçue. Derrière toute expression de colère se cache une certaine forme de peur.

Si vous réussissez à vous cacher de vos sentiments et à prétendre que vous n'éprouvez pas de honte, de culpabilité, de tristesse, de chagrin, de douleur, de peur et de colère, le chaos et la confusion s'installeront. Le chaos et la confusion sont le résultat de messages, de décisions et d'actions contradictoires. Le message intérieur est le suivant : "Je ne peux ou ne veux pas décider".

Si vous réussissez à éviter de prendre des décisions, vous risquez de vous retrouver dans le déni, insensible à l'inconfort du chaos et de la confusion. L'engourdissement et les faux-semblants conduisent à l'idée que "rien ne va mal, tout va bien".

Faire comme si de rien n'était et vivre dans l'indifférence finit par conduire à l'expérience du mort-vivant.

Avec les clients en colère, je demande :

Quelles sont les pensées qui précèdent le sentiment de colère ?

De quoi avez-vous le plus peur ?

Quelles sont les peurs qui se cachent sous la dure carapace de la colère ?

Quelle sorte de tristesse, de chagrin, de deuil ou de douleur se cache sous la peur ?

S'agit-il d'une situation actuelle, de souvenirs du passé ou de préoccupations concernant l'avenir ?

Quel genre de honte / culpabilité se cache sous la tristesse / le chagrin / le deuil / la douleur ? Serait-il acceptable de pratiquer le pardon ? dès maintenant ? Car dans le pardon se trouve la graine de l'amour.

La colère est un outil formidable, elle nous protège et elle est la version émotionnelle de la tension physique dans le corps qui est un outil si utile pour dire : "REGARDEZ ICI !" La colère est un signe de l'arête dure au-dessus du ventre mou de quelque chose de craint ou de redouté.

Avec les clients en colère qui sont contrariés par le fait qu'ils sont bloqués, qu'ils ne changent pas assez vite, je me sers de mon propre exemple : "Je suis têtu. Mon processus de changement peut être rapide, mais le plus souvent il est lent et délibéré parce que je suis têtu. Je veux tout savoir sur tout au fur et à mesure que je change. Qu'en est-il de vous ? Êtes-vous normalement rapide dans votre prise de décision et vos stratégies de changement, intuitif et impulsif, ou êtes-vous méthodique, lent et têtu ?" La plupart des personnes en colère répondront : "Je suis têtu". C'est à ce moment-là que nous discutons de perfectionnisme (faut-il être à 100 % ou peut-on avoir 93 %, un A ?), de patience et d'impatience (êtes-vous l'enfant qui peut persister ou celui qui doit tout avoir tout de suite ?) Nous discutons de la fixation d'objectifs, de la manière de placer l'esprit comme un arc et les pensées/objectifs comme des flèches. Nous accrochons la flèche à la corde de l'arc, nous visons juste et nous laissons voler, "à long terme, nous n'atteignons que ce que nous visons" (Thoreau).

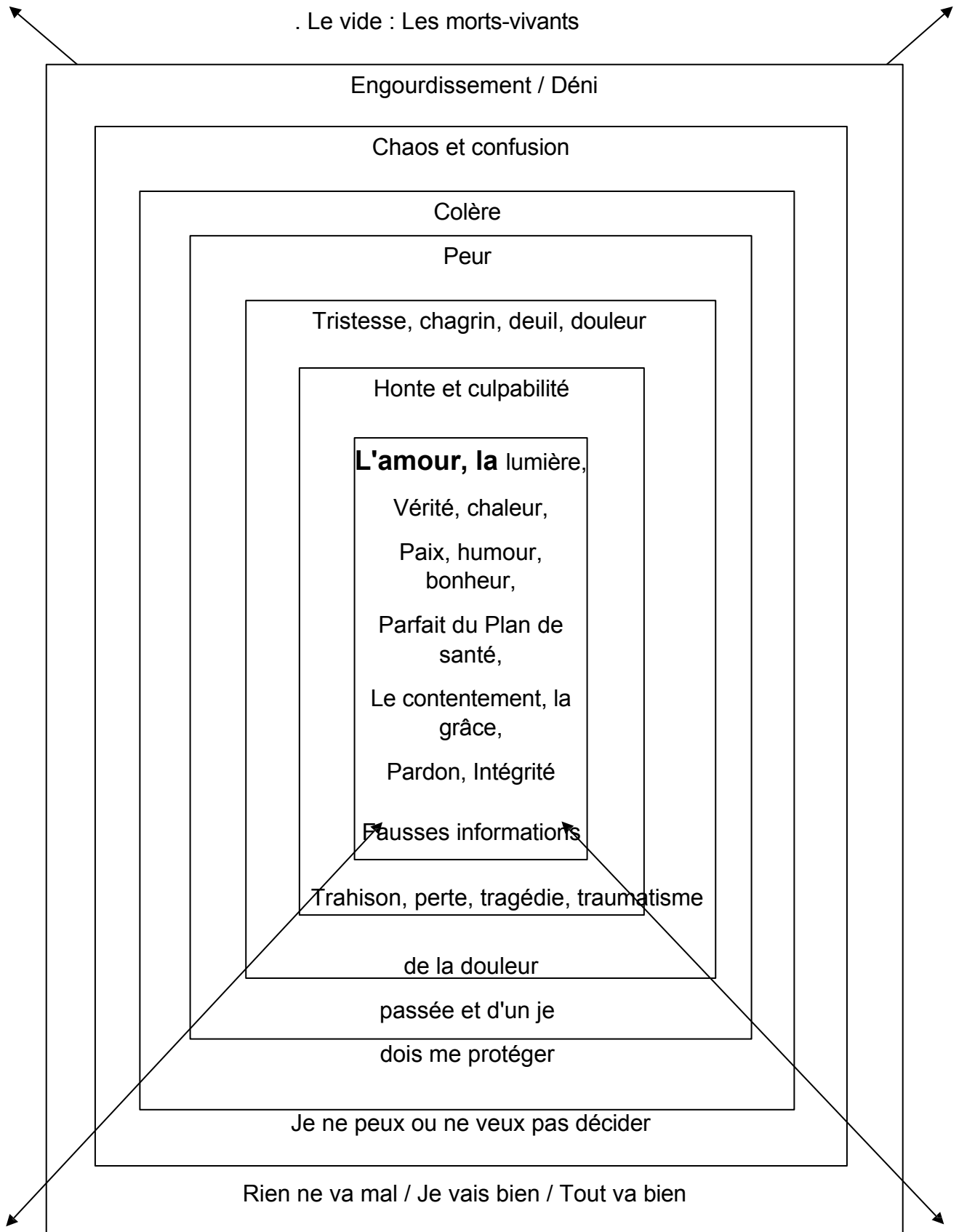
Le diagramme émotionnel³ de cet article est destiné à fournir une imagerie visuelle des couches d'émotions qui peuvent aider à orienter le processus d'hypnothérapie vers un recentrage sain dans l'amour, le pardon, l'humour, la tranquillité d'esprit, l'affection. Le but de cette approche est de vivre au centre du moi aimant.

Le diagramme émotionnel suivant a d'abord été élaboré dans le cadre de sa propre thérapie et a évolué au fil du temps. Tous les théoriciens de la psychologie ont tendance à élaborer leurs théories sur la base de leurs propres problèmes et expériences subjectives. Si vous souhaitez "peler votre propre oignon", dessinez un cercle et écrivez "AMOUR" au centre. Construisez les couches de votre propre oignon avec ce que vous rencontrez qui vous éloigne de votre amour. Il a fallu des mois à Dahl pour obtenir une version qui lui convienne. Elle a ajouté le mot "contentement" à l'automne 2020, en réponse à une étudiante en hypnose qui lui demandait où il

s'insérait dans son oignon.

³© 1990 Monica Geers Dahl, Emotional Diagram, pp. 224, Hypnotherapy : Vol. II

. Le vide : Les morts-vivants



Références

Dahl, M.G. (1994). Hypnotherapy, Vol. 2 : Hypnothérapie. Key West, FL : Auteur.

Disponible sur Amazon.

IMDHA Ressources

<https://www.hypnosisalliance.com/imdha/>



L'Association internationale d'hypnothérapie médicale et dentaire peut vous aider à trouver des praticiens de l'hypnose, des formations en hypnose, des événements, une bibliothèque virtuelle et une boutique en ligne.

Il existe quatre types d'adhésion donnant accès à des dizaines de milliers d'articles sur l'hypnose et d'autres articles sur la santé et le bien-être humain : associé, étudiant, certifié et éducateur.

"L'Association Internationale d'Hypnothérapie Médicale et Dentaire est un service d'orientation destiné à fournir à la communauté des hypnothérapeutes certifiés ayant reçu une excellente formation. Les praticiens de l'IMDHA travaillent en harmonie avec les professionnels de la santé pour aider les individus à faire face à des défis et des procédures spécifiques.

Notre objectif est d'aider à créer un sentiment de paix et d'harmonie au sein de l'individu afin que le défi actuel puisse être relevé et traité de manière positive, rendant ainsi le voyage vers le bien-être et la tranquillité d'esprit moins traumatisant.

Notre objectif est de réduire le stress que la personne subit en tant que patient à l'hôpital et/ou en chirurgie, etc. La réduction du stress permet au corps de se concentrer sur son processus naturel de guérison. La méthode utilisée est l'hypnose.

Outre les défis médicaux, tous les membres de l'IMDHA aident les personnes à gérer efficacement les problèmes non médicaux. Trouver des solutions aux habitudes d'auto-sabotage permet de retrouver la paix de l'esprit et de contrôler les comportements indésirables et négatifs. L'objectif est l'autonomisation.

L'Association Internationale d'Hypnothérapie Médicale et Dentaire : Dédiée à la guérison : Le corps, l'âme et l'esprit".

M.G. Dahl a des classes prévues jusqu'en 2026

Keywesthypnosis.com

Ses manuels de formation sont disponibles sur Amazon.

Hypnothérapie, Vol. 1 : Hypnose de base.

Hypnothérapie, Vol. 2 : Hypnothérapie

Hypnothérapie, Vol. 3 : Cours à option

Ses chapitres (chapitre 10, 1st ed. ; chapitre 13, 2nd ed.) concernant l'utilisation du neurofeedback pour réduire l'impact négatif du PTSD et du mTBI se trouvent dans Restoring the Brain, édité par Hanno Kirk. Les deux éditions sont disponibles sur Amazon.

Elle est co-auteur d'un article avec Hanno Kirk qui est sous presse, 2022.

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.