

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 9 :
Améliorer les performances

Chapitre 10 - Améliorer les performances : Une étude de cas .

Il s'agit d'une étude de cas complexe sur le développement de l'excellence. Ursula (nom fictif) était une athlète professionnelle et une présentatrice sportive à la télévision. Elle était coincée, incapable de se défaire d'une relation personnelle insatisfaisante avec Danielle (nom fictif). La situation était complexe, car les anciens amants entretenaient une relation professionnelle continue. La thérapie de couple n'avait pas résolu leurs problèmes, elle les avait seulement clarifiés, et les besoins d'Ursula n'étaient pas satisfaits. Il serait plus facile pour Ursula de passer à autre chose et de trouver un nouveau partenaire. Bien qu'elle ait déclaré du bout des lèvres vouloir une relation, le comportement de Danielle montrait clairement qu'elle n'était plus disponible pour combler le désir d'Ursula d'avoir un compagnon de vie engagé, et qu'elle n'était pas non plus disposée à lâcher prise. Ursula ne pouvait même pas imaginer entamer une relation avec quelqu'un d'autre alors qu'elle était encore émotionnellement investie dans Danielle. Trois ans de blocage, de conscience du blocage et de frustration de ne pas savoir comment récupérer son pouvoir personnel dans la relation. En tant que professionnelle mettant l'accent sur l'apprentissage tout au long de la vie et le développement des compétences, Ursula était frustrée de voir que toutes ses compétences ne lui permettaient pas de résoudre ce problème. La loyauté, le dévouement et les stratégies de renforcement de l'esprit d'équipe qui lui ont permis de réussir dans sa vie professionnelle s'enlisaient dans sa vie personnelle, et cela se répercutait négativement sur sa capacité de performance professionnelle.

Le travail de Fritz Perls aborde l'idée des histoires inachevées, des gestalten, des choses qui animent une personne de l'intérieur jusqu'à ce qu'elles soient achevées, résolues. L'approche de la Gestalt recherche l'authenticité, l'instant présent, le premier plan, ce qui est évident. Ursula s'est révélée à moi comme une personne articulée, consciente, sensible aux besoins des autres. L'une de ses valeurs les plus fortes était l'orientation implicite de sa mission en tant que membre d'une équipe. Elle était incapable de s'engager pleinement dans son style de vie dynamique, sportif et divertissant, alors qu'elle était émotionnellement coincée sans partenaire de vie avec qui s'amuser, avec qui partager ses rêves les plus intimes. La vie en solo n'était pas son style préféré, elle se sentait plus à l'aise dans une structure d'équipe. "Je veux quelqu'un avec qui vieillir [...]."

Je dois aller à un enterrement cette semaine, ils étaient en couple depuis soixante ans. Je
veux un

compagnon avec lequel vieillir et mourir. . . . Mes parents l'ont. Je sais ce que c'est. . .
. Mon père me dirait : "Reprends tes esprits".

Il y a un débat public sur la part des soins médicaux, des maladies et des affections liés au stress, qui est évidemment supérieure à la chance, soit 50/50. De manière anecdotique, 80 % des problèmes médicaux pourraient être déclenchés par le stress.⁴ Il est évident que les gens ont tout à gagner à apprendre à se détendre. En réduisant le stress systémique global, en établissant une autorégulation dans un état de relaxation, le corps met en place un processus naturel que certains appellent homéostasie et d'autres homéodynamique. L'homéostasie fait référence à l'hypothèse d'une gamme et d'un rythme naturels au sein desquels un être fonctionne de manière optimale sans s'effondrer, en rétablissant et en calmant le système au niveau de base le plus efficace lorsqu'il n'est pas sollicité pour des exigences de performance. L'homéodynamie indique que le rythme naturel peut connaître des fluctuations en fonction des exigences de performance, et qu'il existe toujours une base de relaxation optimale dans laquelle le corps se calme et se rétablit le plus efficacement possible lorsqu'il n'est pas sollicité. Je pars du principe que le corps possède une sagesse innée, une capacité à s'autoréguler et à se guérir. Le corps est sage. Ursula et moi avons commencé la relaxation progressive, en partant de l'hypothèse que le corps conserve des tensions résiduelles dans les zones où les connaissances nécessaires à la guérison sont bloquées.

"Y a-t-il une partie de votre corps qui a besoin de se détendre davantage ?"

Nous lui avons fait prendre conscience de l'emplacement des tensions résiduelles dans son corps en lui attribuant une couleur, une stratégie visuelle de connaissance.

"Quelle est la couleur de la partie qui doit se détendre

davantage ? "Quelle est la couleur qui vous conviendrait

le mieux ?

"Inspirez et expirez la couleur de la tension."

Parfois, c'est tout ce qu'il faut. Pas avec Ursula. Elle était toujours bloquée. Parfois, je me demande : "De quelle couleur seraient les yeux de ce sentiment s'il avait des yeux ?" J'ai des hypothèses sur la couleur des yeux, et c'est une trajectoire différente dans la spéléologie, basée sur le travail de William

⁴ Le Dr Raymond McKnight, cofondateur de Truman Medical à Key West, en 2001, m'a fait part de ses observations sur les clients de sa clinique très fréquentée.

Baldwin, l'option que j'ai choisie pour élargir la conscience de soi d'Ursula en suscitant une connaissance auditive.

"S'il pouvait parler, que dirait-il ?"

Nous avons établi un dialogue entre la partie qui avait besoin de se détendre et Ursula. "Quel est votre rôle dans la vie d'Ursula en ce moment ?

"Que lui faites-vous ?" "Que faites-vous pour elle ?"

Tout était question de loyauté, de dévouement et d'engagement. Sa stratégie, sa vision, sa persévérance et son engagement à poursuivre ses rêves la rapprochaient davantage d'un paquebot que d'un bateau rapide, elle était lente à se détourner de ses objectifs à long terme. J'ai commencé à percevoir son blocage comme une indication de son énorme dévouement à faire ce qui était juste, à persister jusqu'à ce qu'elle maîtrise un ensemble de compétences et qu'elle gagne. Son idéal était de reconquérir son amour perdu. La persévérance et le développement des compétences étaient la stratégie qui lui permettait de gagner dans d'autres domaines de sa vie. Son attachement au résultat qu'elle préférait l'empêchait d'être authentique dans la réalité de ses expériences vécues, à savoir qu'elle était amoureuse d'une personne indisponible. Ce n'était plus une histoire d'amour viable, et elle n'avait aucun contrôle sur Danielle pour susciter un comportement qui réponde aux besoins d'intimité, d'engagement et d'affection d'Ursula. Les contacts minimes étaient encore intenses pour Ursula, le fait de voir Danielle suscitait des sentiments de perte, de chagrin, de tristesse noire.

La partie la plus facile du travail d'hypnothérapeute se produit lorsque le client dirige volontairement la séance avec la sagesse de son corps. Notre objectif est de partager l'authenticité, d'établir une relation authentique dans un environnement sûr, délimité et non délimité. Limité dans la mesure où toutes les parties à la rencontre sont en sécurité. Non limité dans la mesure où quelque chose de plus grand que la somme des participants peut se déployer lorsqu'un état de conscience détendue est atteint et maintenu dans le temps. Je rencontre et je m'attends à observer un déploiement dynamique et organique de moi-même dans la relation lorsque j'atteins et maintiens mon propre état d'autorégulation détendue.

Mon institutrice de maternelle, Marian Gyr, était un sergent de marine de la Seconde Guerre mondiale.⁵ Elle était une source de sagesse pour ma jeune cellule. Elle a dit un jour : "Ma cellule. Je suis une cellule du corps de Dieu. Je dois être une cellule du pied parce que j'aime marcher".

Je me considère comme un moniste spirituel. Je considère ma cellule comme une petite partie d'un être plus grand, créatif et intelligent. La lumière que j'allume à l'intérieur de ma cellule est un reflet de mon sens plus large de la cellule et de la lumière que je perçois chez les autres êtres. Par mes pratiques personnelles et professionnelles, je cultive un centre de lumière au sein de ma cellule et j'imagine que ce que je souhaite pour moi est ce que je souhaite pour les autres. J'imagine que nous nous reflétons mutuellement la lumière divine, ce sens de l'amour, la relation interpersonnelle dans la lumière divine dont je crois que nous sommes tous des étincelles. En tant que moniste spirituel, j'adhère à l'idée que je fais partie de quelque chose de plus grand que ma cellule. Partager des outils destinés à reprendre conscience de la cellule est une expérience merveilleuse qui me permet d'observer comment une personne déploie ses images de la cellule et ses rêves dans un processus organique de croissance et de développement.

Je prépare mon espace intérieur avec une hypothèse de lumière pour guider les processus de création de l'espace sacré pour le déploiement. Je me connecte à ma lumière intérieure. Je me connecte à la lumière extérieure. Je demande un flux puissant entre la lumière intérieure et la lumière extérieure afin de devenir un pilier entre le ciel et la terre. J'imagine qu'un collier de perles me relie à la présence divine, à l'énergie qui circule dans ma vie. Le collier de perles est ma colonne vertébrale, chaque os étant une jolie perle. Les perles s'étendent au-delà des bords de mon corps, s'élevant à travers ma tête, jusqu'à la main du divin. Je cherche à être souple et belle comme un rang de perles bien enfilé.

Le simple fait d'accéder à la sagesse corporelle par la relaxation progressive et l'élimination des tensions résiduelles n'a pas suffi à Ursula pour passer du bord de son blocage aux profondeurs de sa capacité à changer. Toujours bloquée. Elle a persisté. Nous avons dû plonger plus profondément. S'il est vrai que "le problème derrière tous les problèmes est la peur de ne pas être aimé ou de ne pas être aimable"⁶ (Mark Gilboyne, conversation personnelle, 1987), nous devons recentrer son attention sur sa capacité à donner et à recevoir de l'amour dans un contexte gratifiant,

⁵ Marian Strickland Gyr, 11 octobre 1921 - 9 mars 2019. Minimaliste, quaker.

⁶ Mark Gilboyne, 1987, conversation personnelle. 28 octobre 1924 - 5 mai 2010. Nom de guerre Gil Boyne, pionnier américain de l'hypnothérapie moderne. Fondateur de l'American Counsel of Hypnotist Examiners (ACHE).

relation réciproque. Je pensais qu'il fallait commencer par s'aimer suffisamment pour attirer et remarquer d'autres personnes qui étaient des partenaires de vie potentiels. Je voulais regarder Ursula à travers les yeux de l'amour.

"Est-il clair ou sombre à l'intérieur ?"

À l'intérieur du corps, je suppose que l'amour est léger, énergisant, joyeux, sain, vital, humoristique, vibrant, tandis que l'obscurité est drainante, épuisante, cachée, interdite, effrayante, triste, coupable, en colère, honteuse, engourdie, ignorée, trahie, évitée. Nous avons découvert une obscurité intérieure qui s'est rapidement transformée en un mélange de lumière et d'obscurité. Nous avons fait apparaître un schéma familier dans l'imagerie de la spirale yin / yang de la lumière et de l'obscurité. Elle a compris.

"Au milieu de l'obscurité, il y a un point blanc brillant. Va vers ce point."

Une fois qu'elle a pu discerner un point lumineux dans l'obscurité, "Allez vous reposer dans cette étincelle de lumière. Remarquez ce que vous ressentez."

Elle a aimé. Je lui ai demandé de dire trois fois "Que la lumière soit". Elle a fait cet exercice simple et a décrit l'expérience qu'elle a vécue en se sentant plus légère à l'intérieur, en étendant sa lumière et en étant entourée d'une lumière qui émanait d'un endroit situé au-delà des limites de sa peau.

Nous avons ensuite cherché la lumière au-dessus : "Imaginez qu'il y a une fenêtre au sommet de votre tête. Regardez vers le haut. Y a-t-il de la lumière ou de l'obscurité là-haut ?"

Le processus consistant à regarder à l'intérieur, à se réengager dans une lumière intérieure, à regarder vers le haut, à se réengager dans une lumière extérieure, à aligner la lumière pour un sentiment de connexion, fournit un espace sûr pour des perceptions et des prises de décision sages. Idéalement, la capacité à encadrer la vie à partir d'une perspective détendue et aimante est généralisée à partir d'une expérience d'apprentissage dans le reste de la vie. Mon objectif était de susciter l'envie de vivre une vie vibrante, aimante, édifiante, pleine d'humour et connectée.

J'entendais Ursula dans sa nostalgie, son chagrin, sa perte, sa solitude. Je gardais à l'esprit la capacité d'Ursula à permettre à ses aspirations intérieures authentiques de se généraliser en s'alignant sur les stratégies de vie sage dans les

activités quotidiennes. Mon objectif était d'établir un cadre de

La sécurité, l'amour et la légèreté d'Ursula lui ont permis d'accéder pleinement à sa sagesse intérieure, à sa boîte à outils innée et à ses stratégies utiles. "Reprends tes esprits, femme".

Ursula a eu de bons modèles de ce qu'est une relation durable et engagée à long terme. Elle a grandi en observant des aînés qui prenaient des décisions sages, des décisions intègres prises avec amour. Cependant, la lumière du dessus n'était pas toujours présente pour Ursula. Je lui ai donc demandé de se souvenir de Dawn avec ses doigts roses.

"Rappelez-vous. Il y a ce petit vent qui précède les doigts roses de l'aube. Puis les couleurs qui remplissent le ciel. Puis le soleil qui pointe à l'horizon. C'est comment ?"

Elle l'avait.

"Puis vient le char du dieu du soleil Apollon, qui entraîne l'orbe d'or dans le ciel, au-dessus de l'horizon. Comment se sent-on sur la plage à la mi-journée ?"

Elle l'a eue, brillante, chaude, imprégnant le corps comme à la plage à midi. "Cette lumière en haut est-elle reliée à la lumière à l'intérieur ?"

Non.

"Inspirez la lumière, expirez les vides, imaginez qu'au fond de vous il y a un miroir, il reflète la lumière, au fond de vous il y a un miroir. Peut-être avez-vous déjà joué avec un miroir à la lumière du soleil, en le faisant clignoter. Alignez ce miroir intérieur avec la lumière du dessus. Reliez la lumière d'en haut à la lumière de l'intérieur".

Elle a rapporté que la lumière du dessus s'est connectée à la lumière intérieure. C'est parfois à ce moment-là que la séance se termine confortablement. Nous étions arrivés à une heure, et c'est parfois là que je donne à la personne un devoir à faire à la maison, à savoir passer une semaine à pratiquer l'imagerie lumineuse, en brisant délibérément les vieux schémas d'obscurité et de réponses contradictoires. Le sourire spontané qui se produit souvent lorsque l'on a des pensées positives a un effet résiduel positif. Les sourires sont contagieux.

La conversation d'Ursula avec moi a porté sur une variété de sujets, y compris le

travail de Tad James, en particulier sa libération des quatre groupes d'émotions négatives (colère, peur, etc.),

Sadness, Shame / Guilt), et Robin Casarjian, en particulier son approche du pardon. Casarjian propose que le pardon soit une pratique spirituelle quotidienne. Il s'agit de considérer chaque personne comme quelqu'un qui a besoin d'être reconnu, d'être émotionnellement en sécurité et d'être aimé.

Elle rappelle gentiment qu'une personne doit pratiquer la douceur et la compassion avec elle-même. Ce n'est pas parce que nous pratiquons le pardon que nous restons dans les parages pour continuer à nous comporter mal ou à réaliser nos rêves. Nous pouvons pardonner et aimer à distance.

Nous avons prolongé notre séance jusqu'à ce qu'elle indique qu'elle était prête à tourner la page : 2,5 heures.⁷

Les études de cas d'hypnose illustrent souvent la rapidité d'un processus hypnotique. Ce cas démontre le rôle d'une relation professionnelle continue avec un client qui vit dans une autre partie du monde. La consultation initiale avait pour but d'examiner où elle en était, où elle allait, où elle était bloquée. Elle était toujours amoureuse de son ex-petite amie, l'indisponible Danielle. Ursula n'avait pas été en mesure de lâcher prise et d'entamer une relation dynamique et engagée avec quelqu'un d'autre tant qu'elle n'aurait pas résolu son désir non partagé pour Danielle. Son désir d'attendre, de la reconquérir, avait un impact négatif sur sa vie professionnelle et Ursula n'aimait pas être coincée. Au cours de notre première séance, nous avons exploré différents exercices pour réengager la pulsion innée d'Ursula pour l'excellence avec sa sagesse intérieure telle qu'elle est encadrée dans la lumière et l'amour.

Nous avons commencé notre deuxième séance par une relaxation progressive, puis par une évaluation des tensions résiduelles et leur relâchement, par la sollicitation de la lumière intérieure et extérieure, et par l'entretien des yeux du cœur. Nous avons ce que j'ai perçu comme un lieu suffisamment sûr pour initier un processus de prise de décision avec intégrité. J'ai proposé une imagerie pour percevoir les choses qui la liaient à d'autres personnes, à d'autres lieux ou à d'autres choses.

"Imaginez qu'il y a des cordons, comme des cordons électriques, branchés sur vous. Ils transportent votre énergie vers différentes personnes, différents lieux et différentes choses. Comme un cordon d'aspirateur. Lorsque

⁷Je considère que 2,5 heures constituent une session longue. Même lorsque j'enseigne, j'aime faire des pauses toutes les 90 minutes.

vous tirez sur une corde et la déconnectez de vous, vous pouvez la tirer et elle se rétractera dans le corps, l'endroit ou la chose qui attirait votre énergie".

Nous avons examiné les liens qui ne parvenaient pas à soutenir son développement personnel.

"Imaginez votre niveau d'énergie avec tous ces câbles branchés sur vous."

J'utilise parfois une échelle de 0 à 10, parfois une échelle de 0 à 100, zéro signifiant mort, et 10 ou 100 signifiant vitesse maximale, niveau d'énergie le plus élevé.

"Entre zéro et 100, où se situe votre niveau de puissance avec tous ces câbles branchés sur vous ?

"Maintenant, débranchez les cordons attachés aux personnes, aux lieux et aux choses qui ne vous sont pas bénéfiques. Remarquez ce que fait votre niveau de puissance lorsque vous débranchez ces cordons. A-t-il augmenté, baissé ou est-il resté le même ?"

Ursula a d'abord fait état d'un score élevé en matière d'énergie, mais lorsqu'elle a débranché les câbles, le niveau de puissance qu'elle s'est attribuée a chuté. J'interprète cela comme signifiant qu'elle a trouvé un but et un sens à cette relation, et qu'elle s'est sentie moins puissante en la laissant partir. Mon travail consiste à redonner du pouvoir, à trouver ce qui fonctionnera mieux. Il m'a semblé qu'Ursula voulait continuer à s'engager avec Danielle de manière aimante sans être épuisée ou entraînée par les souvenirs de la perte. En demandant à Ursula de permettre à la lumière d'en haut de s'écouler dans son corps, à travers les vides laissés dans le continuum temps/espace, Ursula pouvait continuer à s'occuper de Danielle de manière aimante et simultanément restaurer son propre réservoir d'énergie.

"Imaginez que la lumière d'en haut s'écoule à travers votre corps, comblant les lacunes dans le continuum temps/espace laissées par ces vieilles cordes qui vous reliaient à des personnes, des lieux ou des choses. Imaginez que la lumière d'en haut vous traverse et s'échappe de vous, comblant les lacunes dans le continuum temps/espace laissées par les cordes qui vous reliaient à ces personnes, ces lieux ou ces choses que vous venez de libérer. Quelque chose de curieux se produit maintenant, chaque fois qu'ils pensent à vous, chaque fois

que vous êtes sollicité pour de l'énergie, chaque fois que l'une de ces personnes est libérée,

Les autres personnes, lieux ou choses puisent dans votre énergie, ils puisent cette lumière au-dessus de vous, à travers vous, et vous nourrissent en même temps que ces autres personnes, lieux et choses. Ils comblent leurs besoins en puisant dans la lumière qui se trouve au-dessus d'eux et, lorsqu'elle traverse votre corps, elle vous nourrit tous les deux. Chaque fois que cette personne, ce lieu ou cette chose ressent le besoin de votre énergie, celle-ci passe à travers vous et vous nourrit également. Vous êtes nourris.

L'idée que chaque fois qu'elle se connectait à quelque niveau que ce soit, elle était nourrie aussi, était un message intégré qu'elle était digne d'être nourrie, aimée, chérie et énergisée, elle aussi.

Dès que les cordons ont été déconnectés et que les espaces ont été remplis de lumière, Ursula s'est montrée plus énergique. Elle était consciente d'être active dans le processus de remplissage de l'imagerie lumineuse, et elle aimait cela. Elle a immédiatement tourné son esprit vif vers la question de savoir dans combien de temps elle pourrait manifester un autre amour. Elle était impatiente. Prête. Trois ans d'attente.

"Combien de temps te faudrait-il pour te connaître, toi en tant que célibataire, aimant et aimé par toi-même, avant d'être prêt à attirer un partenaire digne de ce nom. Quelqu'un qui veut jouer au ballon avec vous. Quelqu'un qui partage le jeu. Quelqu'un qui joue d'égal à égal, désireux et capable de partager le terrain de jeu avec un coéquipier digne de ce nom ?

Ursula est retombée dans son blocage face à l'amour de Danielle. Oui, il était possible de lâcher prise, mais si elle attendait un peu plus, si elle essayait assez fort, assez longtemps, elle pourrait faire fonctionner la relation. Ursula était toujours coincée. Elle ne pouvait pas imaginer une vie future sans Danielle comme compagne de vie, et tant que c'était son premier plan, elle ne pouvait pas observer quelqu'un d'autre d'intéressant. Elle ne pouvait imaginer personne d'autre. Regarder et imaginer d'autres personnes comme partenaires de vie possibles lui semblait être une tricherie. Cela ne correspondait pas à l'image qu'elle se faisait d'une femme intègre.

Le fait qu'Ursula se sente coincée, incapable de percevoir un avenir sans Danielle, et qu'elle soit attachée à l'intégrité, nous amène à utiliser le test de la chaise à bascule avec des personnes âgées.

esprit de la mère. Cet exercice expérientiel porte sur l'intégrité en utilisant un simple rythme futur pour recadrer le processus de prise de décision actuel.

"Imaginez que vous pouvez remonter le faisceau de lumière qui entre par la fenêtre au sommet de votre tête. Flotter vers le haut. Tout en haut. Là-haut, au milieu de nulle part, entouré par l'intelligence créatrice de l'univers. Allez si haut que l'âme ne connaîtra plus la douleur et la souffrance, elle connaîtra la croissance et le développement. Laissez ma voix vous accompagner là-haut et revenir. Quand vous serez là-haut, au milieu de nulle part, si loin que l'âme ne connaîtra ni la douleur ni la souffrance, qu'elle connaîtra la croissance et le développement, dites : "J'y suis" ou "ok".

(attendre la réponse)

"Maintenant, cherchez la véranda, un grand porche d'entrée. Il s'agit d'un espace profond, large et ombragé où l'on peut s'asseoir confortablement. Fauteuils à bascule, balançoires, hamacs, chaises longues, canapés, tout ce qui vous convient le mieux. C'est un endroit confortable pour se reposer. Prenez place, mettez-vous à l'aise, reposez-vous dans cette charmante véranda. Une fois installé, vous verrez que vous n'êtes pas seul. Regardez autour de vous. Remarquez qu'une personne âgée vous attend. Ces yeux. Ils me semblent si familiers. C'est vous, la personne âgée que vous êtes devenue. Tout comme vous vous souvenez de l'enfance, de la jeunesse, votre âme connaît déjà le milieu de la vie et la vieillesse. C'est un souvenir. Imaginez."

"Imaginez que vous deveniez la vieille femme qui est restée dans une relation insatisfaisante pendant trois ans. Imaginez. Que la situation se soit améliorée ou non, vous avez décidé de rester. Repensez à la vie que vous avez vécue en tant que femme qui a choisi de rester. Remarquez comment votre décision de rester en relation avec une personne qui a refusé de jouer le jeu de la relation avec vous en tant que partenaire à part entière pendant trois ans vous a influencée au cours de votre croissance. Remarquez comment elle vous influence en tant que personne âgée sur ce grand porche, cette véranda aérée. Remarquez ce que vous ressentez à propos de tout cela, de votre décision de rester en relation et de la manière dont cela a influencé le reste de votre vie. Et remarquez si vous vous sentez intègre parce que vous avez fait ce que vous vouliez et que c'était la

bonne chose à faire, pour grandir comme vous l'avez fait, peut-être pour ressentir des sentiments dont vous vous souvenez, ou si vous pensez : "J'aurais aimé faire quelque chose de différent".

"Retournez maintenant dans le corps de la jeune femme, celle qui a flotté dans le faisceau de lumière, la jeune cellule, celle qui est entourée de l'intelligence créatrice de l'univers. Rappelez-vous, remarquez ce que vous avez ressenti en devenant l'ancienne qui a choisi de rester dans la relation. Une fois que vous avez exploré ces images, les concepts d'intégrité, de désespoir et de sagesse, remarquez ce que vous ressentez à l'idée de ne pas rester dans une relation qui n'est pas réciproque en ce moment. Ressentez-vous de l'intégrité ou du désespoir en restant dans cette relation non réciproque ?"

"Imaginez maintenant. Imaginez que vous deveniez la vieille femme qui a quitté une relation insatisfaisante pendant trois ans. Imaginez. Vous avez choisi de vous détacher d'une relation insatisfaisante, de vous détacher pour pouvoir explorer une vie qui aurait pu ou non vous permettre de vivre une vie avec un partenaire plus approprié.

Remarquez comment vous vous sentez par rapport à ce choix. Êtes-vous la vieille femme qui pense : "J'ai fait ce que j'ai voulu", ou êtes-vous la vieille femme qui pense : "J'aurais aimé faire quelque chose de différent" ? Remarquez comment vous vous sentez par rapport à tout cela. Et remarquez si vous avez un sentiment d'intégrité ou de désespoir. Une fois que vous avez ressenti ce sentiment d'être la vieille femme qui regarde en arrière en quittant cette relation insatisfaisante, revenez dans votre corps de jeune femme. Revenez dans le corps de la jeune femme, la femme qui a flotté dans le faisceau de lumière jusqu'au milieu de nulle part, entourée par l'intelligence créatrice de l'univers. Rappelez-vous maintenant. Remarquez ce que vous avez ressenti en devenant l'ancienne qui a choisi de quitter la relation insatisfaisante, se libérant ainsi pour la possibilité d'une relation plus satisfaisante avec une autre personne. Une fois que vous avez exploré ces images, explorez les concepts d'intégrité, de désespoir et de sagesse. Remarquez ce que vous ressentez à propos de tout cela".

Nous avons discuté de l'intégrité, des choix, puis j'ai demandé à Ursula de poser une série de questions à sa mère Wit et d'écouter les réponses sans les prononcer à voix haute.

"Qu'est-ce que je fais dont tu es fier ?"

"Qu'est-ce que je fais dont tu n'es pas fier ?

"Qu'est-ce que tu veux que je fasse de plus

? "Qu'est-ce que tu veux que je fasse moins

?"

"De quoi voulez-vous me parler et que je n'ai pas demandé ?"

"Y a-t-il autre chose que je devrais demander ou remarquer ?"

Puis-je revenir vous rendre visite ?"

Ursula dit au revoir à son aîné et redescendit le long du faisceau de lumière dans le corps, emportant avec elle toutes les connaissances dont elle avait besoin pour prendre des décisions pleines d'amour.

J'ai proposé qu'il y ait une pause entre les relations amoureuses avec d'autres personnes, et qu'il soit possible de combler ce vide en cultivant une relation saine avec hercellf. La faim d'une relation pourrait être mieux nourrie au début par une relation aimante, gentille et douce avec hercellf. Elle était catégorique, elle voulait un compagnon tout de suite, de préférence hier. Elle avait faim de donner et de recevoir de l'amour. En demandant à son moi détendu combien de temps elle avait besoin de s'aimer, de cultiver une relation saine et aimante avec elle-même, avant de permettre à une autre histoire d'amour puissante de se dérouler dans sa vie, elle a répondu qu'une année était appropriée. Douze mois. Ce n'était pas ce qu'elle voulait entendre, elle voulait entendre qu'elle pouvait manifester quelque chose dès maintenant.

Une semaine après son retour, Ursula m'a appelé pour me tenir au courant de l'intégration réussie de ses nouvelles stratégies interpersonnelles. Son emploi du temps lui avait permis d'éviter tout contact physique direct avec Danielle, ce qui avait éliminé le déclenchement de la nostalgie lié au contact visuel. L'amour restait un aspect important de sa vie. Elle se trouvait curieusement libre, heureuse d'être indépendante, et appréciait d'avoir appris des stratégies pour sortir rapidement d'un trou noir.

Je considère qu'une séance de deux heures et demie est un processus assez long. Dans le contexte des trois années de souffrance d'Ursula, je peux comprendre qu'elle puisse percevoir le processus de deux heures comme rapide. De la manière dont elle a décrit ses expériences, j'ai eu l'impression que sa prise de pouvoir s'est faite en plein flux d'expressions articulées et authentiques d'amour bienveillant.

Une semaine plus tard, elle a appelé la vulnérabilité. La relaxation progressive s'est déroulée beaucoup plus rapidement.

"Détendez-vous du sommet de la tête à la pointe des orteils, puis de la pointe des

orteils vers le haut. Et scrutez le corps pour détecter les tensions résiduelles."

Nous avons pratiqué l'exercice de la lumière intérieure, l'exercice de la lumière extérieure et la connexion des lumières. Les parties de son corps qui étaient restées tendues ont été décrites par elle comme deux parties explicites : un moi professionnel et un moi personnel, clairement délimités par des couleurs différentes représentant ces aspects du moi. Nous avons cherché à savoir quelle couleur conviendrait le mieux à chaque partie. Nous avons incité chaque partie à faire un voyage dans le faisceau lumineux au milieu de nulle part pour rendre visite à sa mère, à explorer le test d'intégrité de la chaise à bascule avec la vieille dame, à explorer les décisions et les activités comportementales qu'elle expérimentait, à trouver de la force dans les progrès continus vers son objectif d'être gentille, douce et aimante avec elle-même. Nous avons ajouté une orbite microcosmique à ses exercices, modifiée à partir des images présentées par l'auteur Mantak Chia.

"Imaginez la langue sur la palette, juste derrière les dents du haut. Imaginez. C'est un interrupteur qui permet à l'énergie de compléter un circuit. Si vous voulez arrêter le circuit, retirez la langue de cette position. La langue sur la palette, c'est comme allumer une lumière. Retirer la langue de la palette, c'est comme éteindre la lumière. Imaginez. Il y a une lumière en vous. Une lumière en vous. Imaginez que vous pouvez faire tomber une perle de lumière de cette lumière en vous jusqu'au périnée. L'endroit entre le vagin et l'anus. Vous avez déjà joué au flipper ? Imaginez que vous puissiez envoyer cette perle de lumière dans la colonne vertébrale en tirant légèrement sur l'anus, comme on utilise les muscles pour arrêter l'écoulement de l'urine. Tirez cette perle de lumière en inspirant, en imaginant que la perle de lumière monte le long de la colonne vertébrale avec l'inspiration. Cela permet de dégager et d'énergiser tous les centres énergétiques de la colonne vertébrale. Comme un jeu de flipper, elle touche chaque faisceau de nerfs le long du chemin, nettoyant et énergisant les nerfs. La perle de lumière remonte entre les lobes du cerveau, à l'intérieur du crâne, fait un circuit le long de la colonne vertébrale, le long de l'intérieur du crâne, et s'arrête entre les deux yeux. Avec l'expiration, la perle de lumière descend le long de l'avant du corps, nettoyant et purifiant les organes. La perle de lumière s'arrête brièvement au niveau du périnée avant de remonter la colonne vertébrale avec l'inspiration et une légère traction sur les muscles de l'anus. La perle de lumière remonte la colonne vertébrale et roule à l'intérieur de la tête, s'arrête brièvement entre les deux yeux avant de descendre le long de la

partie avant du corps, nettoyant et purifiant les organes".

"Imaginez que la lumière s'écoule par la fenêtre au sommet de la tête, s'élevant comme une belle fontaine. Imaginez qu'elle atteint sa crête, puis redescend autour de la bulle de lumière qui entoure votre corps."

Ursula s'est exercée à imaginer que l'énergie nettoie son corps, qu'elle émane du sommet de sa tête, qu'elle atteint un point culminant, puis qu'elle s'écoule sur les bords de la bulle de lumière.

En redescendant sur le sol, il est remonté dans le corps comme une pompe de circulation aspire l'eau d'une fontaine. Nous avons élargi son sens de la cellule en relation, pour qu'elle s'imagine comme un arbre.

"Imaginez des racines partant des orteils, des côtés et des talons des pieds. Des racines qui descendent jusqu'au centre de la terre. Imaginez que l'énergie monte du centre de la terre, entre dans la voûte plantaire comme une source d'eau douce, remonte le long des jambes, du corps, jusqu'au sommet de la tête dans ce merveilleux flux d'énergie, culmine comme une fontaine, et vous lave, vous nettoie, vous dégage et vous dynamise."

À la fin de notre appel téléphonique, Ursula se décrivait à nouveau comme remplie de lumière. Cet article résume la deuxième partie de cette première séance, qui s'est achevée naturellement lorsque Ursula a pu dire qu'elle se sentait lumineuse à l'intérieur, lumineuse autour d'elle, capable de voir avec des yeux aimants et de prendre des décisions sages. Il comprend deux consultations téléphoniques au cours desquelles mon but était de maintenir l'objectif déclaré de douze mois de gentillesse, de douceur, d'amusement et d'amour envers elle-même.

La plupart des études de cas d'hypnose sur lesquelles j'écris démontrent les processus les plus rapides et les plus élégants. Ce cas est complexe. Ursula a pris contact dès son retour dans son pays d'origine pour établir une relation professionnelle continue. Elle souhaitait une assistance permanente pour l'aider à traverser les douze mois de métamorphose qu'elle se proposait de vivre, afin de retrouver l'excellence dans ses performances professionnelles et l'affection dans ses performances personnelles qu'elle préférait. Même les rois et les reines recherchent la compagnie de conseillers efficaces.

Post Script

Ursula n'a pas attendu un an pour entamer une autre histoire d'amour. Elle s'est rapidement engagée dans une relation avec une autre athlète, Jane (ce n'est pas son vrai nom). C'était passionné, puissant, cela a effacé Danielle de son esprit et de sa vie. Pendant un an, la relation a été difficile, avec des allers-retours, beaucoup de conflits, des difficultés à communiquer ses désirs et ses besoins de manière à pouvoir les satisfaire. Après quelques années de chaos, Ursula a rompu sa relation avec Jane. Elle a pris un an pour apprendre à se connaître, notamment en priant, en méditant, en fréquentant des amis et non des amants, et en faisant son deuil. Elle a ensuite rétabli sa relation avec Jane dans de bien meilleures conditions. Les conditions qu'elle s'est imposées pendant la transe, à savoir prendre une année sabbatique pour apprendre à se connaître, étaient apparemment nécessaires à sa sagesse intérieure pour résoudre ses propres conflits internes et guérir tout ce dont elle avait besoin pour être en bonne santé dans sa relation. L'opportunité d'une relation amoureuse extraordinaire a interféré avec ce plan intérieur, mais ne l'a pas arrêté. L'opportunité d'amour et de compagnie a fini d'effacer Danielle de son esprit et de sa vie. Une fois qu'Ursula a eu son année de réflexion cellulaire, elle a pu rétablir confortablement sa relation passionnée avec Jane, et elles sont toujours ensemble au moment où j'écris ce post-scriptum (2022).

Ouvrages référencés

- Baldwin, W. (2002). Spirit Releasement Therapy : A Technique Manual. 2nd Ed. Terra Alta, WV : Headline Books.
- Casarjian, R. (1998). The Art of Forgiving. Boston, MA : Shambala Publications.
- Chia, M. (1983). Awaken Healing Energy Through the Tao (Éveiller l'énergie de guérison par le Tao). Santa Fe, NM : Aurora Press.
- Chia, M. (1986). Iron Shirt Chi Kung I. Huntington, New York : Healing Tao Books.
- Chia, M. et Chia, M. (1989). Fusion des cinq éléments I : Méditation de base et avancée pour la transformation des émotions négatives.
- James, T. (1989). Le secret de la création de votre propre avenir. Honolulu, HI : Advanced Neuro Dynamics.
- James, T. et Woodsmall, W. (1988). Time Line Therapy and the Basis of Personality. Capitola, CA : Metapublications.

Perls, F. (1978). *The Gestalt Approach & Eye Witness to Therapy*. Palo Alto, CA : A Bantam Book.

2011, Monica Geers Dahl, Ed.D. Premiers droits de publication pour l'IMDHA / IACT

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.