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 14 :
Guérisseur, soigne-toi !

Chapitre 14 - Guérisseur, soigne-toi !

Qu'avez-vous fait pendant l'été ?

Un ami de trente ans m'a rejoint pour mon anniversaire de printemps et m'a suggéré de le faire,

"Pensez-vous que vous avez peut-être ignoré les panneaux d'arrêt au cours des deux dernières années ? Vraiment, deux frôlements de la mort, de multiples fractures dans vos jambes,[10] devant réapprendre à marcher trois fois..."

Sa voix s'est éteinte alors que ses yeux aimants m'évaluaient, l'ai-je entendue ?

Oh oui, ça. Oui. Bien sûr. Je suis toujours du côté vert de la tourbe. Les deux dernières années n'ont pas été que des signes sur la route pour réduire ma vitesse, j'ai passé des marqueurs de mortalité, et je suis le membre vivant le plus âgé de ma famille biologique. Il y a probablement plus de temps dans mon passé que dans l'avenir de ce temple de mon âme. Oui, je mourrai aussi. Je ne peux pas m'imaginer entrer dans la mort en pensant : "J'aurais aimé travailler plus". Travailler pendant les heures de travail universitaire et de supervision post-doctorale n'était pas une partie de plaisir, mais cela m'a permis de répondre à des exigences externes, notamment quatre catastrophes naturelles, la recherche sur l'action politique et le divorce.

Depuis que j'ai ouvert un cabinet privé d'hypnose (1985), j'ai continuellement investi du temps en moi afin d'améliorer ma capacité à servir. L'une de mes activités favorites est une forme de méditation en mouvement. Il peut s'agir d'une semaine à remarquer les sensations du sol qui se connecte et se déconnecte de mon pied lorsque je marche. Il peut s'agir d'une semaine de sensibilisation aux couleurs dans mon environnement ; d'abord une semaine de rouge, puis d'orange ... . Une pratique permanente de l'apprentissage, de la prise de conscience, de l'entrée plus complète dans les perceptions sensorielles, de l'identification et de l'accès à des états de flux selon les besoins, m'a permis de développer et de maintenir un niveau généralisé de relaxation. Je pense qu'un corps détendu, en forme et conscient est mon meilleur outil clinique.

[10] Rupture des tendons.

Le corps possède une sagesse innée : il y a le vieux cerveau de l'intestin, la compassion et la compréhension du cœur, et un mode extérieur de l'âme à travers l'attention. La sagesse sensorielle de ce corps est ma plus grande alliée dans la vie. Pour une meilleure santé, j'écoute la voix du corps, temple sacré de mon âme. Je vis mieux lorsque je suis ouvert aux conseils d'une étincelle divine que je perçois comme habitant ce sac de peau rempli d'une soupe d'ADN tourbillonnante. Lorsque mon corps est en forme et que mes yeux sont doux avec un cœur et une conscience ouverts, un développement rapide de la relaxation est possible pour moi et pour un client. Nous avons des neurones miroirs, nous nous reflétons les uns les autres naturellement, en particulier lorsqu'une autre personne fait quelque chose qui nous intéresse ou qui a de la valeur pour nous.

Dans un état de relaxation, tout sujet est ouvert à l'observation, au commentaire, à la discussion, à la perspicacité, à la révélation et à la transformation. Rien ne doit être balayé dans un endroit caché, sombre et étroit du corps lorsque nous pouvons nous détendre et traverser les parties agitées des rapides. Se pencher sur la question, saisir l'opportunité d'apprendre, de grandir et de se développer grâce à l'expérience, c'est possible. Remontons la pente de la corne d'abondance, demandons la guérison dont nous pensons avoir besoin, observons avec un cœur ouvert et des yeux doux. Quels types d'opportunités et de solutions émergent ? Sommes-nous prêts à accepter ces options avec gratitude, détendus et prêts à recevoir / percevoir les solutions et les opportunités lorsqu'elles se présentent à travers la conscience / les possibilités ? Construisons notre propre vie en faisant confiance à nos sens pour savoir ce que nous savons, être ce que nous savons être, honorer et accepter ce que nous sommes et faisons. Faites confiance à vos sens, le corps est sage. Les parties de soi abandonnées, niées, rejetées ont beaucoup à offrir, elles détiennent le savoir caché, la sagesse corporelle bannie/interdite. Demandons ce dont nous avons besoin. La question de base de l'hypnose pour restaurer la santé humaine est la suivante : "Y a-t-il une partie du corps qui a besoin de se détendre davantage ?" Le corps le sait, il garde la trace de toutes ces choses.

> J'ai entendu la voix de mon corps : "Si ce n'est pas amusant, arrête. Mets-toi en forme. Tu peux le faire".

Je l'ai eu. Entendu. Compris. Pourrais-je le faire ? Pouvais-je me donner le même amour, la même attention, le même soin et les mêmes opportunités que je

donne à mes clients ? J'avais cinquante kilos de trop par rapport à ce que ce temple divin qu'est mon âme était entré à l'université en 1995. Pourrais-je me retirer des exigences énergétiques des séances privées et rediriger tout ce temps pour moi ? Si je savais combien de temps il me reste, et qu'il était court, comment vivrais-je ma vie ? Serait-elle différente ?

de la façon dont je vis aujourd'hui ? Y a-t-il quelque chose de profond en moi qui a encore besoin d'être exprimé ? Qu'est-ce qu'il est important de vivre dans le temps qu'il me reste ? Est-ce que j'applique réellement mon temps à des choses qui ont un sens et une valeur pour moi ? Si cette vie était interrompue aujourd'hui, qu'est-ce que je regretterais d'avoir laissé inachevé ? Ma vie est-elle équilibrée (pressions externes/internes) ? Est-ce que je m'honore moi-même dans ce que je fais ?

La conférence IMDHA / IACT à Daytona Beach était la dernière activité professionnelle avant un congé estival planifié. Sur le chemin du retour, après avoir interagi avec un si grand groupe de professionnels, j'ai pensé aux commentaires des collègues qui ont dit que mes stratégies d'hypnose pour la réduction et la résolution du SSPT chez les vétérans ne fonctionneraient pas avec la population civile souffrant de SSPT. J'espère que l'un de ces cliniciens sera inspiré pour nous proposer une présentation sur ce qui fonctionne le mieux avec la population civile souffrant de SSPT. C'est en pensant à cela que le téléphone portable a sonné. Il s'agissait d'un psychologue qui m'envoyait une femme souffrant d'un SSPT dû à des abus subis dans l'enfance. J'ai maintenant travaillé avec deux civils souffrant de SSPT attribuables à des abus subis pendant l'enfance. Mes interventions ont bien fonctionné, et oui, j'ai observé des différences.[11,12] Ce que je pense avoir observé, c'est que

trouble de l'attachement (Fisher,

2014), freeze / fold (Levine, 2010),

et les lésions cérébrales traumatiques ou commotions cérébrales.

Les problèmes d'attachement soulignent la double contrainte inhérente à la famille/au foyer, culturellement idéalisé comme un lieu sûr dans un monde hostile, et qui, dans l'enfance maltraitée, est le lieu du danger le plus pressant. Au cours de son développement, une personne peut apprendre à ignorer les indicateurs innés de danger imminent pour son corps afin de survivre à une enfance marquée par la maltraitance d'adultes indignes de confiance. Les enfants victimes d'agressions, de viols et de violences de la part de personnes en qui ils devaient pouvoir avoir confiance pour leur sécurité, leur amour, leur nourriture et leur joie ne développent pas les mêmes capacités d'adaptation que les enfants non maltraités (Branden, 1983 ; de Becker, 1999 ; Fisher, 2014 ; van der Kolk, 2014). Clinique

[11] https://apn.com/resources/fight-flight-freeze-fawn-and-flop-responses-to-trauma/
[12] Frothingham, M. B. (2021). https://www.simplypsychology.org/fight-flight-freeze-fawn.html

Les adultes souffrant d'un syndrome de stress post-traumatique attribuable à des abus subis dans l'enfance peuvent avoir besoin de beaucoup plus de temps pour guérir que le client militaire moyen souffrant d'un syndrome de stress post-traumatique sans lésion cérébrale traumatique. Les adultes ayant subi des abus dans leur enfance peuvent avoir besoin de soins prolongés, de la même manière que certains vétérans souffrant d'une lésion cérébrale traumatique (mTBI) ou d'une commotion cérébrale. Une personne peut avoir besoin de plus de temps, de patience, de volonté d'explorer de nouveaux comportements. Cela peut sembler un peu étrange, et la personne peut avoir l'impression que d'autres personnes essaient de la faire revenir à son ancien comportement, qui lui est familier. L'une des femmes civiles avec lesquelles j'ai travaillé a arrêté de boire après sa première séance. Elle avait subi de nombreuses pressions de la part de ses collègues du Temple pour qu'elle prenne un verre pendant les vacances.

La réaction biologique de combat/fuite stimule la libération d'hormones de stress et l'activité musculaire destinée à protéger et à défendre. Le gel / repli est une réponse biologique innée d'un animal incapable d'échapper à un prédateur ou à une situation dangereuse ; le comportement de gel est connu sous le nom de "faire le mort" ou "faire semblant d'être mort". Une sortie saine du gel est observable par des mouvements subtils et inarticulés cherchant à se libérer complètement, ou même par un tremblement ou un frisson qui libère l'immobilité, complétant le processus normal de libération des hormones de stress et des actions de survie (Levine, 1997 & 2010). Toute personne ayant effectué un travail cathartique avec l'hypnothérapie a observé les gains thérapeutiques obtenus lorsque les mémoires corporelles figées sont libérées.

La différence la plus surprenante que j'ai observée dans le cas des troubles de stress post-traumatique chez les civils victimes de maltraitance est la rapidité avec laquelle les clients se sont figés, sont devenus improductifs en ce qui concerne leurs actions professionnelles, se sont effondrés physiquement et ont signalé l'émergence d'une maladie qui mettait leur vie en péril. Que signifie tout cela ? Je suis d'accord avec les cliniciens qui m'ont dit que le SSPT civil est un animal différent du traumatisme de guerre. L'âge du traumatisme initial et l'entraînement à la force meurtrière sont deux différences évidentes, bien que les enfants aient désormais accès aux jeux vidéo utilisés par les forces de l'ordre et le personnel militaire pour améliorer leurs

compétences en matière d'utilisation des armes (Grossman & DeGaetano, 1999). Les traumatismes complexes et développementaux répondent bien aux mêmes méthodes de neurofeedback que celles que j'ai utilisées avec les militaires. Les civils souffrant de SSPT semblaient présenter des traumatismes plus complexes et développementaux survenus plus tôt dans leur vie.

Ai-je terminé mon été comme prévu ? Oui et non. Une quête Asklepienne de santé et de remise en forme ne m'a pas conduit vers d'anciens temples grecs du sommeil et des sources sacrées (Tick, 2010), il s'agissait d'un séjour de vacances planifié. En vivant dans un environnement magnifique, je n'ai eu qu'à m'ouvrir aux opportunités existantes. L'adhésion à un club en bord de mer avec piscine et salle de sport a permis d'étendre la boucle de 5,5 miles à vélo de la plage, avant l'aube et au crépuscule, pour y inclure la gymnastique et la natation. Quelles couleurs exquises du ciel se reflètent dans l'océan alors que le sable des tempêtes de poussière du Sahara remplit notre haute atmosphère pendant cette saison des ouragans. Le livre (Kirk, 2015) dont le lancement était prévu en mars a été retardé, j'ai changé d'avis sur le voyage, je suis allé à Los Angeles pour la sortie en juillet, la signature du livre et les commentaires filmés de l'auteur. C'était amusant.

Quel été amusant, rempli de gens merveilleux, de conversations intéressantes, de nourriture, de musique et de films, de chants et de danses. Je suis plus souple et plus mince qu'au printemps, lorsque la taille 18 était serrée, alors que la taille 14 est maintenant plus souple. Prendre le temps de câbler mon cerveau pour le bonheur (Hansen, 2013) signifie que prendre le temps de savourer la beauté et le plaisir, laisser tomber les distractions (j'y travaille encore), laisser les choses telles qu'elles sont si elles n'ont pas d'importance pour une vie heureuse, c'est amusant. Une couverture de journal en cuir Oberon a ajouté au plaisir kinesthésique et visuel de la tenue d'un journal.

C'est maintenant que nous devons vivre. Idéalement, nous nous présentons, nous jouons notre rôle et nous vivons pleinement pendant que nous en avons l'occasion, maintenant. Il y a deux nuits, à une heure du matin, la pleine lune brillait dans le ciel lorsque j'ai entendu la voix du corps : "Tu es à la retraite jusqu'à ce que je te dise que je vais bien. Pas de nouveaux clients tant que je ne vais pas bien." Je suis d'accord avec ça. La sagesse du corps est amusante.

Post Script

Grâce à l'EEGlistserv, j'ai appris le mot toxicité de la flouroquinoléine. Si quelqu'un m'avait dit que la prise de trois antibiotiques Cipro créerait un trou dans le temps et les souvenirs jusqu'à la cinquantaine, je ne les aurais pas pris. Après avoir été une personne saine, motivée et pleine d'énergie, je suis devenue handicapée avec une

sensibilité à la lumière et au son, des sueurs, un cerveau brumeux, des fonctions exécutives réduites, de la fatigue, des pertes de mémoire, des pertes d'équilibre et les chutes qui en résultent, des commotions cérébrales et des ruptures de tendons, une neuropathie, des infections cutanées, une perte de contrôle des sphincters (vessie, intestins, nombril), et la perte d'intérêt qui en résulte pour les activités sociales et la vie en société. Je ne pouvais pas porter de vêtements professionnels structurés à cause de la douleur physique.

dans mon abdomen. Lorsque je travaillais pendant une heure, je devais me retirer pour faire une sieste de trois heures en position fœtale.

Le déclin continu de ma santé m'a poussé à donner la majorité de mes biens, pensant qu'il était temps de mettre un terme à ma vie.

Au printemps 2016, le médecin a admis que j'étais le pire cas de toxicité à la flouroquinoline qu'il ait jamais vu. Il m'a recommandé de prendre un chien pour réapprendre à marcher. J'ai adopté un chien du refuge et je suis tombée souvent en réapprenant à marcher. Les tendons de mes jambes se sont fragilisés et se sont rompus, ce qui m'a obligée à réapprendre à marcher. J'ai trouvé un site web[13] qui répertoriait toutes les choses que les gens avaient faites dans leur lutte pour se remettre de la "maladie de la fleur". J'avais fait toutes les choses sauf deux : la chélation et le glutathion. Les injections et les perfusions de glutathion m'ont permis de retrouver un cerveau sans brouillard et un corps qui marche sans tomber.

Références

Branden, N. (1983). Honoring the self : Personal integrity and the heroic potentials of human nature.

Dahl, M. G. (2015). Chapitre 10 : Restaurer le cerveau : Neurofeedback comme une approche intégrative de la santé. (Hanno Kirk, éditeur). CRC Press

de Becker, G. (1999). Le don de la peur et autres signaux de survie qui nous protègent de la violence. Dell

Fisher, S. (2014). Neurofeedback dans le traitement du traumatisme développemental : Calming the fear driven brain. W.W. Norton & Company

Grossman, D. et DeGaetano, G. (1999). Stop teaching our kids to kill : Un appel à l'action contre la violence à la télévision, au cinéma et dans les jeux vidéo. Harmony

Kirk, H. (2015). (Ed.). Restoring the brain : Neurofeedback as an integrative approach to health. CRC Press

Levine, P. (1997). Waking the tiger : Healing the trauma (Réveiller le tigre : guérir le traumatisme). North Atlantic Books

[13] https://floxiehope.com/

Levine, P. (2010). In an unspoken voice : How the body releases trauma and restores goodness. North Atlantic Books

Hansen, R. (2013). Câbler le cerveau pour le bonheur : La nouvelle science cérébrale du contentement, du calme et de la confiance. Harmonie

Oberon.com

Tick, E. (2001). La pratique de la guérison par le rêve : Bringing ancient Greek mysteries into modern medicine (La pratique de la guérison par le rêve : introduire les anciens mystères grecs dans la médecine moderne). Quest Books

van der Kolk, B. (2015). The body keeps the score : Brain, mind, body in the healing of trauma (Le corps garde le score : le cerveau, l'esprit et le corps dans la guérison des traumatismes). Penguin Books.

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.