

# UNE PORTE S'OUVRE...

ENTRER

OBSERVER

IMAGINER

*LAISSEZ LA TRANSFORMATION OPÉRER...*



Petits Instantanés Partagés .....	3
Vous-êtes prêts? .....	5
Qu'est-ce que l'hypnose?.....	6
Voir l'Or dans l'Ordinaire... ..	8
La salamandre.....	9
Les transitions... sont des changements.....	11
Constructions, dé constructions, re constructions: entre illusions et changements... Nos représentations varient... ..	12
Les Fils enchantés... Visibles et invisibles... ..	14
Les liens et non les chaînes.....	14
Brise d'esquisse... en prémisse... ..	17
La douleur est nécessaire... ..	18
La souffrance est une option... ..	19
La Safe-Place .....	20
L'endroit où l'on est bien .....	20
Tout simplement et si profondément .....	20
Soi .....	20
Sources d'inspirations.....	22
Pour aller plus loin... ..	24

# PETITS INSTANTANÉS PARTAGÉS

Ce petit livre est fait d'images (photo), de textes, poèmes, citations, définitions, paroles de musiques variées qui vous invitent à découvrir une trace proposée sur le chemin de la sensibilisation au processus hypnotique.



Tous les éléments rassemblés sont issus de portes ouvertes, entre-ouvertes, fermées ...: de rencontres, lectures, cours, conférences, métaphores, suivis thérapeutiques, moments de vie... Je souhaite vous les partager pour vous emmener dans un voyage au travers de l'eau, le vent, la terre et vous propose d'entrevoir comment la lumière modifie la trace des éléments qui nous entourent.



Vous le lirez dans le sens que vous voulez: ni début, ni fin: que le mouvement de vos envies et mains qui tournent, cherchent, retournent,...les pages. Votre exploration sera personnelle et unique... à votre image. Chaque exploration nouvelle vous conduira vers des transformations, des attentions différentes résultant du tri que vous opérez. Parfois, les mêmes sentiers empruntés se révèlent différents selon les moments et les personnes qui vous accompagnent. (certains coureurs à pieds vous raconteront combien de fois ils ont empruntés les mêmes itinéraires, mêmes endroits à leurs entraînements multiples et comment ils ne s'en lassent pas...). Ils racontent alors une multitudes d'histoires variées qui nous font y retourner encore et encore. A chaque fois, émerveillés... Racontez-vous de belles histoires car ce sont elles que vous garderez au fond de vous.

## VOUS-ÊTES PRÊTS?

Vous êtes le pilote et je vous propose des images, peu de textes... vous n'aurez qu'à créer le texte qui vous convient ...ou transformer les mots en d'autres qui vous conviennent mieux.

On parle souvent de sortir de sa « zone de confort »... Drôle d'expression...nous avons besoin d'une zone de confort. Pourquoi ne pas parler de « sortir du Connu » pour oser aller vers l'Inconnu, la découverte de soi et des autres...

Il s'agit de se mettre en posture d'exploration, d'acceptation, de curiosité et de chercher à apprivoiser l'Autre...( AutreS: personnes ou situations novatrices).



*Du Connu vers l'Inconnu...*

## QU'EST-CE QUE L'HYPNOSE?

Un état modifié de conscience... Une porte pour communiquer, engager un dialogue entre deux mondes : celui de la Conscience et de l'Inconscient ... Rechercher une harmonie... Une porte d'accès à vos ressources personnelles ...Ouvrons la porte : observez, sentez, ressentez, entendez...



« C'EST LE PROPRE DE L'HYPNOSE QUE  
NE PAS LAISSER INDEMNE CELUI QUI  
S'Y RISQUE... »  
DOCTEUR M-E FAYMONVILLE



## VOIR L'OR DANS L'ORDINAIRE...

Quand nous observons quelque chose, nous pouvons choisir de porter notre attention sur certains aspects ou d'autres... Notre cerveau gauche va donner du sens, une logique en cherchant une association d'idées déjà construites... Notre cerveau droit va créer un sens ou pas, une histoire, place alors à notre imagination...

Gardons notre âme d'enfant et écoutons-là murmurer à cet instant un conte merveilleux...  
S'étonner, s'éblouir encore et encore...



TROMPE L'OEIL (JP HALL)



## LA SALAMANDRE...

La salamandre de nuit ne se trouve  
Que sur le chemin des aventuriers de la vie  
Sa rencontre apporte un éclat ébloui  
Dans leurs yeux  
Ce petit instant de rencontre  
Reste gravé dans les têtes  
Comme dans la roche  
Il scintille à chaque rayon de lumière  
Il est gardé en eux et peut se réveiller  
Se révéler  
Une merveille supplémentaire  
Dans leurs histoires personnelles  
Partagées  
Toute la surprise et la chaleur humaine  
Y est transcrite  
Dans un langage commun  
Que seuls eux connaissent  
Cela s'appelle  
Un bijou intérieur  
Aventuriers de la vie  
Continuez votre quête  
Pour semer et récolter  
Les fruits et les fleurs  
De vos merveilles partagées...



## LES TRANSITIONS... SONT DES CHANGEMENTS...

Transition, selon J. Guichard et M. Huteau (2007):

« Changement marquant la vie de l'individu, l'affectant, et se traduisant par des transformations de ses conduites, de ses rôles ou de ses représentations. Ce changement peut être lié à un passage d'une étape à une autre de la vie, à la survenue d'un événement inattendu ou à l'absence d'un événement attendu, ou encore à l'évolution des contextes où vit l'individu. »

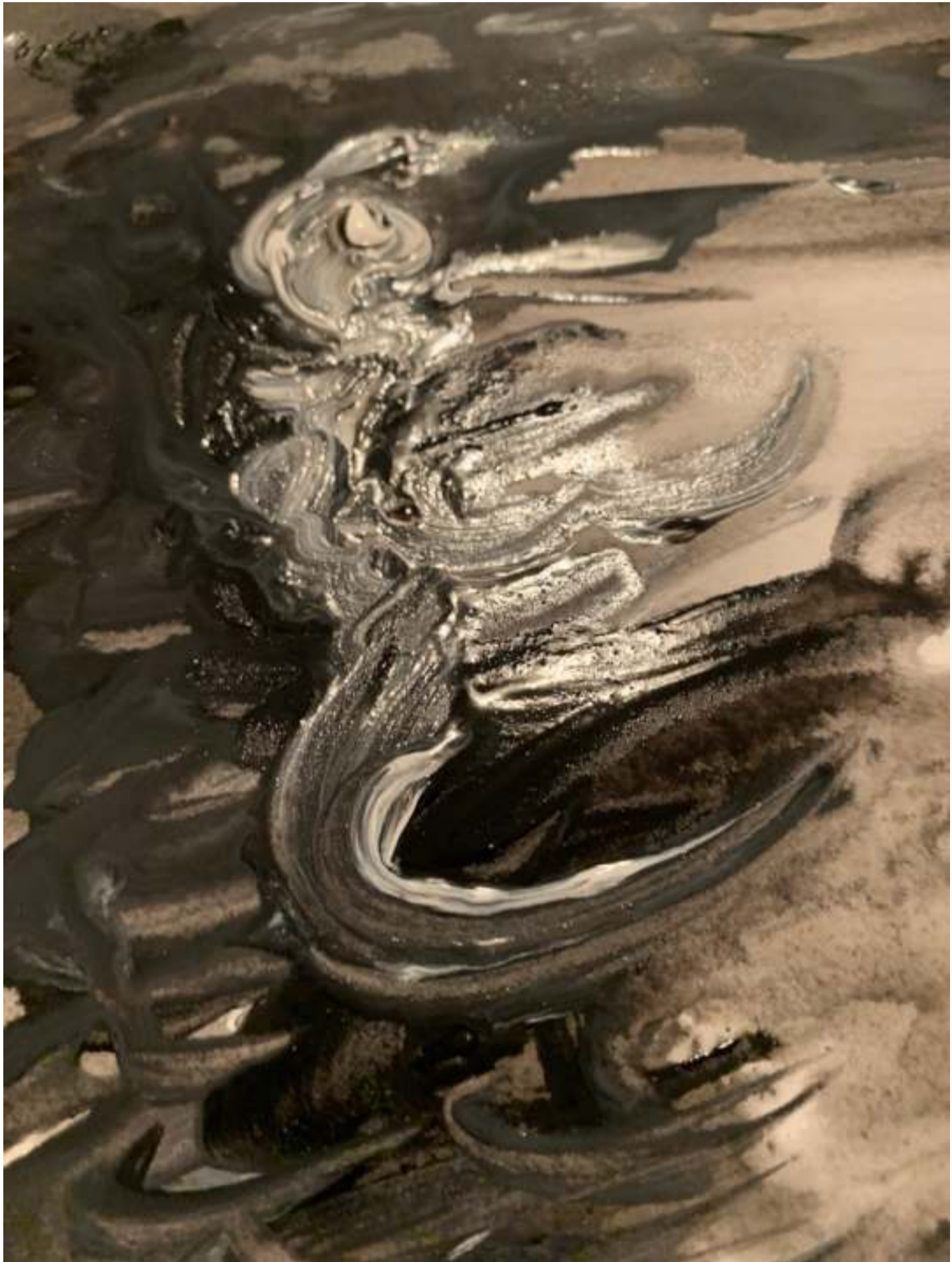
Crises, remaniements identitaires (croyances valeurs représentations), rupture ou continuité... La formation (l'apprentissage) est ce mouvement perpétuel de changement et réorganisation de soi. Êtes-vous l'arbre qui se rompt ou celui qui accompagne la tempête avec flexibilité?



Mise en perspective subjective de ses diverses expériences de vie.

CONSTRUCTIONS, DÉ CONSTRUCTIONS, RE  
CONSTRUCTIONS: ENTRE ILLUSIONS ET  
CHANGEMENTS... NOS REPRÉSENTATIONS VARIENT...

Évolutions



CheminementS...

Traces Effleurées et Feutrées...Colorées...



LES FILS ENCHANTÉS... VISIBLES ET INVISIBLES...

LES LIENS ET NON LES CHÂÎNES...

Les Liens

Lient et relie

Ces fils enchantés

Transparents pour les yeux

Apparents pour les Coeurs

Sentir et non Retenir

Les Garder, les Apprécier

Les Tendre, Les Détendre

Les rendre Souples (ni trop tendus, ni trop détendus)

Chercher l'Equilibre

Les faire Bouger

Les Tirer ou Etirer

Garder nos fils

Choisir

leurs Couleurs, leurs Formes, leurs Tonicités

Leurs Parfums, leurs Douceurs

Leurs Tailles, Solidités, Epaisseurs, Résistances

Redécouvrir Ses Fils enchantés

Les Réinvestir, Prioriser vos Fils

Tisser vos Toiles  
Comme des Araignées  
Elles résistent



Elles retiennent certaines choses  
Laissent partir d'autres  
Elles Trient, filtrent  
Ce que nous sommes

Observer votre Toile Créée

Continuer à Tisser



De vos mains délicates et douces

Réparer les fissures

Consolider

Lacher du lesse

Tendre

Détendre

Jolie Araignée, Tu as de l'Or à tes pattes accroché...



## BRISE D'ESQUISSE... EN PRÉMISSISSE...

Quand certaines parties sont incomplètes... Nous avons tendance à vouloir les compléter...  
Dans ce contexte, devenons les artistes de l'improvisation...

Laissez couler les couleurs...

Créez les formes...

Découvrez la texture...

Observez ce qui se crée...

Sentez les parfums...

Touchez le tout...

Ressentez profondément les sensations invitées...



## LA DOULEUR EST NÉCESSAIRE...



On peut explorer sa douleur, un peu comme dans le sport:

« Une expérience éprouvante de son propre corps et de ses limites, que seule la pensée peut repousser ou surpasser ». Céline Coulon, « Petit éloge du running », 2018, p.92.

La douleur s'apprivoise et peut se percevoir autrement qu'une menace, un obstacle mais plutôt, une nécessité, idéalement, un outil qui nous parle, nous informe,...

Que nous dit notre douleur?

Quelle force imaginaire va-t-on utiliser pour la maîtriser, lui répondre adéquatement?

Dialogue entre ma douleur (corps et pensées) et mon imaginaire...

Imaginez un animal, un objet... Qui représente la douleur et créez un partenaire de discussion avec ce dernier... Dialoguez, manipulez, échangez...

LA SOUFFRANCE EST UNE OPTION...



Souffrance: lorsque notre imagination nous fait penser qu'on ne peut rien, que l'on est vaincu...

Racontez votre souffrance...

LA SAFE-PLACE  
L'ENDROIT OÙ L'ON EST BIEN  
TOUT SIMPLEMENT ET SI PROFONDÉMENT  
SOI

Ce lieu où vous vous sentez si bien, si léger, si à votre place, en sécurité...

Il n'y a pas besoin de penser, de réfléchir, ni même de savoir...Juste être là et retrouver toutes ses sensations de confort, de bien-être, de légèreté d'être ... En parfaite harmonie avec soi et tout ce qui nous entoure ... Dans un rayonnement partagé avec le tout... vous pouvez goûter ce moment... l'apercevoir, l'observer et apprécier chaque parties de cette scène... Chaque forme et chaque couleur...De ce moment agréable, confortable ... Sentez le sol à vos pied, ses revêtements divers et variés...Sa douceur ou tout autre chose... Retrouvez la température de votre corps, en cet instant... Ressentez les picotements du vent ou sa douce caresse sur vos joues... La chaleur des rayons du soleil sur votre peau... Respirez les parfums magnifiques et agréables de cet endroit...Vous entendez la musicalité qui vous accompagne...Ses sonorités particulières et si agréables à vos oreilles...Vous vous sentez détendu, bien, confortable et en parfaite sécurité. Profitez de cet endroit et de tout ce qu'il vous apporte... A votre rythme, à votre façon ...Si personnelle...

Je vous invite...Racontez ce moment agréable... Retrouver le...Allez-y ...Et laissez les sensations de cet endroit vous imprégner...Vous y êtes ... Profitez bien de votre voyage intérieur personnel...Le reste se réalisera comme il se doit...Je ne sais pas comment, pourquoi mais vous allez y trouver tout ce dont vous avez besoin et vous pourrez y retourner à chaque fois que cela sera nécessaire...Prenez l'essentiel, le bon, le bien et le beau dans votre sac à dos au retour du voyage...Et laisser derrière vous tout ce dont vous n'avez plus besoin...Ainsi, allégé et libéré, parfaitement vous-même, vous reviendriez à votre rythme de votre SAFE-PLACE...

Laissez Opérer la Magie de votre Vie...



Lumière, Air, Eau et Terre

## SOURCES D'INSPIRATIONS...

Ma famille, mes amis, mes professeurs et formateurs en hypnose, mes patients...

### Lectures

Brenot Philippe (1998), « La relaxation », éditions « Que sais-je? », P.U.F., Paris.

Cécile Coulon (2018), « Petit éloge du running », éditions François Bourdin, Paris.

Eckhart Tolle (2000), « Le pouvoir du moment présent », Guide d'éveil spirituel, éditions J'ai lu, Paris.

Jean Guichard et Michel Huteau (2007), « Orientation et insertion professionnelle: 75 concepts clés », éditions Dunod, Paris.

Matthieu Ricard (2003), « Plaidoyer pour le bonheur », éditions Retrouvées, Paris.

Mucchielli Alex (1981), « Les mécanismes de défense », éditions « Que sais-je? », P.U.F., Paris.

Paolo Cognetti (2016), « Les huit montagnes », éditions Stock, la cosmopolite, Paris.

Thierry Melchior (1998), « Créer le réel: Hypnose et thérapie », éditions du Seuil, Nanterre, France.

### Rencontres

Docteur M-E Faymonville

Marie-Christine Gilles

Yves Mikaeloff

### Formations et conférences

Formations en hypnose et douleur (CHU)

Formation en hypnose thérapeutique à l' Institut Ericksonien de Liège.

## Musiques

Ane Brun (2020) « Take Hold of Me » single

Bat For Lashes (2020) « The Hunger » single

Camille (2017) « Seeds » de l'album « OUi »

Daphné (2007) « Mourir d'un Oeil » de l'album « Carmin » et (2018) l'album « Iris Extatis »

Hoshi (2020) l'album « Sommeil Levant »

Izia (2019) l'album « Citadelle »

Aussi... Le « Caméléon » (violoncelle) de Paolo Giacomelli et la « Maguy » (guitare) de Luca Giacomelli, mes fils.

## Illustrations

**Nior**

## POUR ALLER PLUS LOIN...

Bertrand Piccard (2016), « Changer d'altitude », préface de Matthieu Riccard, édition Pocket, Paris.

Dr Mireille Meyer (2014), « L'hypnose: découvrir l'histoire, les mécanismes et les bienfaits du processus hypnotique », éditions Eyrolles, Paris.

Dr Steven Laureys (2019), « La médiation, c'est bon pour le cerveau », éditions Odile Jacob, Paris.

« Hypnose et thérapies brèves », revue internationale de langue française, France.

Laurent Gounelle (2010), « Les dieux voyagent toujours incognito », éditions Anne Carrière, Paris.

Raphaëlle Giordano (2015), « Ta deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une », Groupe Eyrolles, Pocket, Paris.



Regarder Au-delà...