



PETIT GUIDE
D' **AUTO-HYPNOSE**
SELON L' **EÏNOTHÉRAPIE**

V2 MAI 2023



Du Souffle à la **Voix**
— Harmonie du corps et de l'être —





Par **Benjamin Grenard**,
praticien Souffle-Voix,
eïnothérapeute, eïnophoniste,
formateur en Souffle-Voix
et eïnothérapie

*Remerciements à Bernard Sensfelder,
Frédéric Chenu et Benjamin Watteau
pour leur relecture*

Ce petit guide s'appuie largement sur le travail de *Bernard Sensfelder* qui m'a transmis son approche et avec lequel nous avons conjugué nos techniques pour fonder l'eïnophonie, un prolongement possible de l'eïnothérapie.

Il s'adresse à tous les pratiquants de stages et de formations, notamment en Souffle-Voix. Intégrant régulièrement des outils tirés de l'eïnothérapie, je mesure les bienfaits de cette pratique qui peut s'avérer un complément très utile au Souffle-Voix. L'eïnothérapie facilite le lâcher-prise et induit d'emblée une disponibilité au corps. Elle permet de s'approprier plus concrètement la notion de **non-agir** et d'enlever des tensions dues à des blocages (peur, culpabilité, images de soi, interdits, ambiances avalées...). Or ces dernières tendent à entraver le corps.

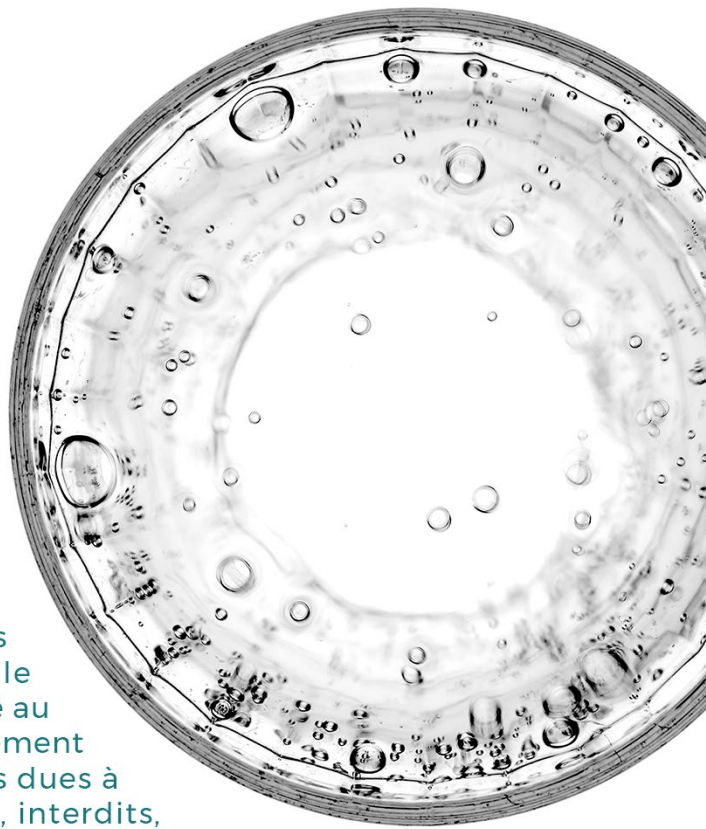
C'est sur ce dernier point que je propose plus spécifiquement ce guide qui, je l'espère, accompagnera efficacement un pratiquant qui a déjà vécu un stage ou un accompagnement individuel sur le chemin de son autonomie ou satisfera la curiosité intellectuelle de ceux qui se questionnent sur l'eïnothérapie. A ces derniers, je rappelle cependant qu'«aucune carte n'est le territoire»: seule l'expérimentation permet de basculer dans cet espace où les contours de l'être se redessinent ou plutôt, se précisent.

Seuls des éléments de base d'eïnothérapie sont présentés dans ce guide. Les techniques de Souffle-Voix ou d'eïnophonie n'y sont pas abordées.

L'eïnothérapie relève d'une hypnose très spécifique, basée sur le corps et le non-agir. **Elle s'approche davantage des rivages du Zen** auquel sont adjoints quelques outils d'hypnose, plutôt que des techniques d'hypnose que l'on trouve couramment (ericksonienne, elmanienne...). Certains fondements de l'eïnothérapie sont même tout à fait opposés aux pratiques ericksoniennes et elmaniennes.

L'étymologie du mot eïnothérapie (eïval en grec signifie être) porte en elle toute la posture du thérapeute développée dans la pratique: c'est par le fait d'être que le thérapeute permet éventuellement à l'être du patient d'investir son propre corps. La notion de présence en soi corrélée à une qualité d'ambiance (que Roustang nommait la perceptude) est à la fois le point de départ et d'arrivée qui permet à l'élan vital de circuler à nouveau.

Les bases du mode opératoire sont inspirées de *François Roustang* qui cultivait un intérêt pour la Chine et le Zen. *Roustang* les a transmis à *Bernard Sensfelder*, lequel a trouvé dans cette approche une confirmation de ses travaux personnels basés notamment sur les neurosciences. Partant de ce mode opératoire, *Sensfelder* a développé sa propre pratique à travers l'eïnothérapie.



Quelques notions à la base de l'eïnothérapie

L'eïnothérapie s'appuie sur une approche spécifique du fonctionnement de l'être humain (théorie des 3 cerveaux, théorie de la personne et du personnage, neurones-miroirs, etc...) et sur la conviction que, au moins à la base, l'être humain est animé par un élan d'amour.

On en trouvera les détails dans les deux excellents livres de *Bernard Sensfelder*, ainsi que dans une très belle série de podcast dont vous trouverez les références en bibliographie.

Dans le cadre de ce guide, il est bon de rappeler quelques points mis en relief par *Bernard Sensfelder*:

- **A la base, l'être humain donne parce qu'il aime**, et non pour se faire aimer. Tel est, du moins, le fonctionnement absolu du bébé et d'une très grande majorité d'entre nous. Les fonctionnements différents relèvent le plus souvent d'un profond mal-être. La pratique clinique montre que le comportement de ces personnes change lorsque l'excès de tension est traité par eïnothérapie.
- Ceci nous permet d'introduire une autre notion fondamentale d'eïnothérapie: il s'agit de **différencier l'individu de son comportement**. Chacun fait du mieux qu'il peut. La plupart de nos comportements résultent de programmes dans notre cerveau et de tensions corporelles sur lesquelles l'hypnose de l'eïnothérapie travaille. Nous pensons être libres et agir, alors que la plupart du temps, **nous sommes agis** par des programmes et tensions qui nous dépassent.



Nous proposons... le corps, lui, dispose...

En eïnothérapie, nous évitons d'être dirigistes. Nous ne nous préoccupons pas d'être efficaces mais réunissons les conditions d'un dispositif afin que le corps, peut-être, puisse investir par lui-même sa propre présence. Ainsi, je répète souvent aux personnes que j'accompagne: *l'accompagnant propose, le corps... dispose*. Il est effectivement le maître à bord.

C'est le même esprit en auto-hypnose: vous pouvez proposer au corps mais il s'agit avant tout de rester à son écoute, d'être simplement présent. L'eïnothérapie est parfois qualifiée d'hypnose du corps. Quoi qu'il en soit, cela relève, selon moi, au moins en partie d'une pratique de *l'ici et du maintenant*, dans la matière. Une autre partie travaille cependant en arrière-fond: dans l'inconscient ou l'inscient (selon *Sensfelder*) – à vrai dire, cela nous importe peu, puisque que dans le cadre de la pratique, il s'agit de se laisser faire. La compréhension du phénomène reste anecdotique et ne remplit que très rarement une fonction efficace au plan thérapeutique.

Dans ce guide, je vous propose deux approches possibles:

- **l'auto-hypnose sèche**, qui est très efficace et bien adaptée quand vous ne savez pas sur quelle tension travailler ou que vous voulez laisser complètement le corps faire à sa manière. Dans ce cas, suivez les étapes 1, 2 et 4. Laissez la 3 de côté, l'étape n°2 devient le cœur de la pratique
- **l'auto-hypnose avec suggestion**: dans ce cas-là, il vous faut au préalable identifier la tension, puis suivre les étapes 1, 2, 3 et 4.

Comment, au préalable, identifier ce qui fait tension ?

Cette phase préalable nécessite pas mal de développement explicatif pour bien cerner l'esprit de la pratique.

Dans **l'auto-hypnose avec suggestions**, il existe en effet une étape préliminaire d'identification des tensions. C'est à la fois la clé et le problème de cette approche spécifique. La clé, car elle permet évidemment un ciblage, le problème car identifier la tension n'est pas toujours simple en soi et elle pose une intention qui peut, en arrière-fond, bloquer le travail: *Sensfelder* dit ainsi: «l'intention du mouvement peut bloquer le mouvement» et je renvoie souvent au proverbe chinois qui dit en substance «à vouloir aller absolument à un endroit, on se retrouve à l'opposé». Mais l'eïnothérapie est un outil efficace qui permet la plupart du temps d'éviter ce dernier problème malgré l'identification. Gardez tout de même en tête cette problématique de l'intention du mouvement, car elle est très parlante.

L'idée principale va être de se laisser faire par ce qui fait tension ou ce qui fait problème. C'est un peu comme méditer, sauf qu'il va s'agir de placer dans cette méditation le problème et laisser faire le corps.

Souvent, dans la phase préparatoire, il va falloir trouver une phrase ou un mot qui nous met en contact avec ce qui fait tension.

Par exemple, si ce qui fait problème est d'avoir le trac sur scène, un hypnothérapeute ericksonnien peut être tenté de demander à votre inconscient de développer votre potentiel. Or, il est probable que vous ayez le trac parce qu'il y a une peur, par exemple celle d'être nul. En eïnothérapie, on considère que ce n'est pas un problème d'être nul ; le problème c'est de mal le vivre. Nous n'allons donc pas proposer au cerveau un programme pour être plus performant : nous allons proposer à votre corps d'enlever les mémoires par rapport à la peur d'être nul. Dans la phase préparatoire, dans ce cas, il s'agit d'identifier la phrase « je suis nul », qui servira de base à la phase 3.

Certaines personnes ont peur que cette phrase s'inscrive comme un programme. Mais rappelez vous que nous nous adressons au corps et à ses mémoires. Il s'agit bien d'une hypnose du corps. Faites confiance au processus : dans le cas présenté, vous verrez par exemple que la peur d'être nul n'agira plus et que, par conséquent, si vous êtes maladroit sur scène, vous conservez vos ressources sur scène pour rectifier le tir : quand on se sent bien, nul besoin d'éviter la contre-performance. On est capable d'affronter ses réalités intérieures et ses propres limites... mais aussi d'ajuster pour progresser. Alors que dans l'accompagnement ericksonnien, il y a des chances que la peur reste en arrière fond et, sous couvert d'avoir voulu absolument être performant, vous n'ayez pas bougé au fond d'un *iota* dans la capacité de regarder et d'accepter qui vous êtes réellement.

Il ne s'agit donc pas de se développer personnellement, mais bien au contraire de **se dépouiller**, notamment d'un excès de tensions pour permettre de se laisser être avec authenticité (et non avec l'obsession de la performance) et **laisser le mouvement spontané se faire en soi**.

La phrase doit être plutôt affirmative et faire appel à une tension qui procure du mal-être (une culpabilité, une peur, une image de soi, un interdit...)

Affirmative, c'est-à-dire «je suis nul» et non «je ne suis pas performant». Les négations marchent rarement dans leur effet. Si je vous propose de ne surtout pas vous souvenir du chiffre 346, de ne pas visualiser un 3, de ne pas vous remémorer le 4, ni de vous représenter le 6, vous voyez vite que mes injonctions vont rapidement se révéler inefficaces...

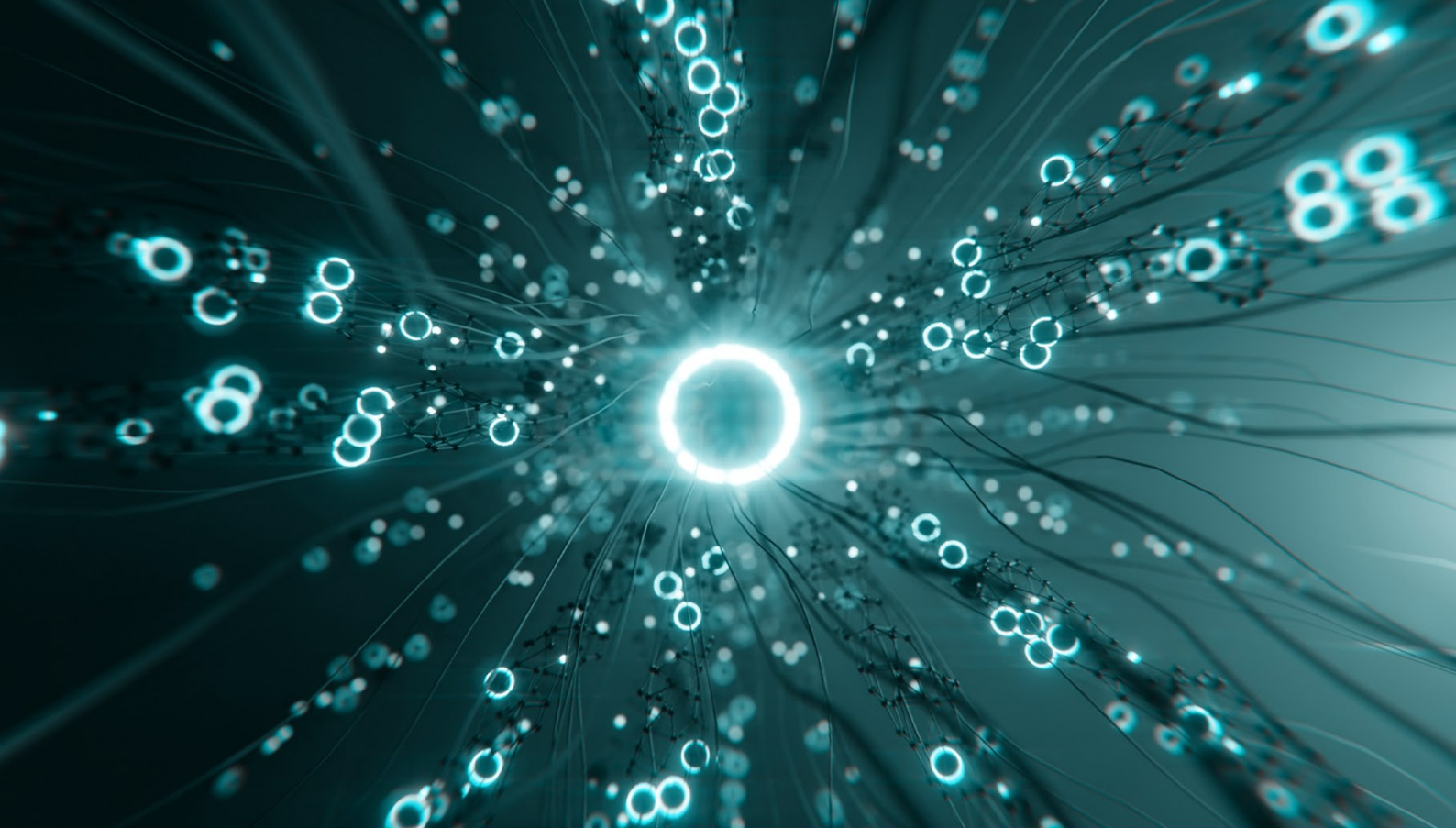
De surcroît, c'est bien le problème sur lequel nous allons consacrer notre attention, non sur la solution.

Vous verrez que les choses s'ajustent souvent par elles-mêmes.

Quelques exemples de phrases utilisées pour cibler une tension:

*Je suis nul
Je suis un mauvais parent
Je fais du mal aux gens que j'aime
Je rate ce que je fais
Je rate ma vie
Je suis un imposteur
Je suis violent...*





Pensez également à prendre en compte les neurones-miroirs. Tout ce que vous voyez ou entendez fait ou émis par quelqu'un d'autre, votre cerveau en active également la trace au même moment. Il en est ainsi chez tous les mammifères: le cerveau ne fait pas de différences entre un comportement que vous avez et un comportement qu'il perçoit de la part de quelqu'un d'autre. Ainsi, si vous vous sentez mal parce que quelqu'un d'autre se fait agresser devant vous, c'est bien évidemment parce que la scène est violente et que vous avez de l'empathie pour la victime, mais également parce que votre cerveau a reproduit à l'intérieur de vous les gestes de la personne violente... comme si c'était vous qui les aviez faits.

Une fois votre phrase ou votre mot identifiés (sauf dans l'auto-hypnose sèche où nous n'avons pas besoin de cette étape préliminaire), la pratique en tant que telle peut commencer.

1° **L'induction** est l'outil qui permet de laisser venir l'état d'hypnose. Il existe en hypnose une multitude de techniques. L'œnothérapie se contente seulement de quelques-unes parce qu'elles considèrent que l'état doit arriver le plus naturellement possible, sans forcer et, surtout, sans créer des *ruptures de pattern*.¹

L'induction que nous utilisons le plus couramment est, le bras légèrement levé devant soi, de regarder un point fixe sur sa main, à la base de l'index...

*Attendez, le regard fixe et détendu, que l'image se déstabilise.*² Cela peut être un léger flou au centre de l'image ou en périphérie. Parfois, cela se traduit par l'impression d'un changement de formes ou l'apparition de couleurs. Cette déstabilisation peut se faire en quelques secondes ou prendre plusieurs minutes. Il suffit qu'elle soit légère. Il s'agit d'une réaction normale du cerveau qui n'a pas l'habitude de traiter des images fixes, interprétant habituellement ce qui est mobile.

La porte de la transe vient alors de s'ouvrir ! Vous constatez alors qu'il s'agit d'un état tout à fait léger: vous restez maître de ce qui se passe et cet état léger suffit pour travailler sur plein de choses !

2° L'**amplification** consiste à laisser s'accroître, se densifier cet état de transe. Rappelons que l'eïnothérapie est une **hypnose du corps**. Il s'agit donc de laisser venir les sensations corporelles, par exemple, les zones de chaleur, la sensation globale du corps porté par la chaise, la langue dans la bouche, observer sa respiration, le tout sans jamais modifier quoi que ce soit. C'est une phase où l'on peut proposer au corps certains comportements, comme lever un bras, et il s'agit d'attendre que ces comportements se fassent tout seul ou pas... Le corps, rappelez vous, dispose de vos propositions...

Il est fort probable que la perception que vous avez de votre corps soit très différente que la représentation que vous vous en feriez dans un état plus ordinaire. Il s'agit d'être spectateur, observateur de ce qui se passe dans le corps, même si on peut lui proposer parfois des comportements.

Quelques phrases sont classiquement employées par les eïnothérapeutes dans cette phase:

Ne faites rien!

Laissez votre corps être porté par la chaise

Laissez votre corps se densifier

Attendez que, peut-être, l'un de vos bras se mette en mouvement vers votre visage

Les suggestions visent essentiellement à s'installer dans le ressenti corporel et à laisser cet esprit de non-agir se développer.

Si vous faites de l'**auto-hypnose sèche**, cette phase devient le cœur de votre pratique. A ce moment là, au moment où vous touchez au non-agir, des mouvements plus subtils, internes, se remettent à fonctionner. Les neurosciences prétendent qu'il est important de **ne rien faire** pour le bien-être, qu'il faut savoir s'arrêter en ne faisant réellement rien: cette phase vous y invite! Il n'est pas utile de savoir consciemment ce qui travaille, ni même de sentir ce qui se remet en mouvement. Il s'agit simplement d'être disponible au corps et, surtout au fait de se laisser complètement porter par la chaise ou par la pièce qui vous environnent.

Bien que ce ne soit pas l'objet, il se peut tout à fait qu'une tension se présente spontanément. Si c'est le cas, l'attitude à adopter est la même que dans l'étape 3 lors des montées de tension.

La durée de cette phase peut être de quelques instants comme de plusieurs dizaines de minutes. Il n'y a pas de règle.



3° **L'invocation** des tensions : l'état d'hypnose s'est amplifié, vous pouvez passer à la phase 3. Il s'agit simplement d'invoquer la tension en répétant à l'intérieur la phrase choisie et la laisser venir.

Une fois qu'elle est là, il s'agit de laisser cette tension prendre toute sa place en attendant que le corps s'adapte.

Il est fréquent que cela se formalise sous la forme d'une montée de tension, jusqu'à ce que, à son apogée, la tension disparaisse en se dissolvant dans l'espace de la pièce, laissant un corps plus léger... On appelle cela une vague. A ce moment là, on considère en eïnothérapie qu'un signal de tension qui était dans le corps est parti ou qu'il a baissé d'un cran.

Quand une vague est partie, souvent on laisse venir une deuxième vague, puis une troisième...

L'idée étant qu'au bout d'un moment, l'invocation de tension ne provoque plus rien...

Il se peut que directement après la séance, vous vous sentiez plus apaisé et que vous constatiez que des événements en lien avec cette tension ont beaucoup moins de prise sur vous. Il n'est pas rare, cependant, que l'hypnose ait initié un mouvement et que les résultats commencent à se faire sentir plusieurs semaines après, parfois même jusqu'à deux mois ou plus. Par la pratique, un mouvement a été initié dans le corps et les choses continuent à faire leur chemin dans la vie quotidienne.

Comment se manifeste une tension ? Par une tension musculaire, une émotion, une nausée, une bouffée de chaleur, des manifestations très concrètes comme parfois plus subtiles... Les tensions peuvent être d'intensité variable tout comme la durée de la vague.



4° **La fermeture:** tout ce qui s'ouvre, se ferme. L'hypnose est une pratique à ritualiser. Il suffit par exemple de vous suggérer : «Je compte jusqu'à 3 et j'ouvre les yeux pour revenir dans un état plus habituel: 1, 2, 3...!»

Enfin, retenez qu'une bonne pratique est une pratique créative à l'écoute de soi et de ses profondeurs. Une fois que vous avez intégré les différentes étapes, libérez-vous en et suivez le fil de ce qui se passe en vous.

Les étapes vous enseignent comment structurer une pratique. De ce point de vue, il est important de «ritualiser» ces temps de pratique: les étapes d'ouverture et de clôture sont essentiels. Un principe est notamment que quand on ouvre un espace, il est bon de le fermer. En même temps, ce qui se passe dans le «cœur» de la pratique peut se passer sous tout un tas de modalités différentes. De même que l'eïnothérapie refuse la notion de script pour être à l'écoute des profondeurs, je vous invite, quand vous vous sentirez à l'aise, à vous libérer de ce qui est proposé dans ce mémo.

1 Inductions flash et ruptures de pattern

Il existe à l'égard de la pratique de l'hypnose des méfiances tout à fait justifiées. Le mode opératoire n'est par exemple pas anodin. Certaines inductions, utilisées notamment dans l'hypnose ericksonnienne et surtout elmanienne, recourent à ce qu'on appelle des inductions flash. Ces dernières permettent d'induire de manière l'état hypnotique de manière rapide et efficace, mais au prix de micro-coupures (dites *ruptures de pattern*) créées dans le cerveau. En effet, ces inductions créent chez la personne un léger état de sidération, un «blanc». La personne devient beaucoup plus malléable. Du point de vue de l'eïnothérapie, ces inductions posent problème : le cerveau va passer les jours qui suivent à chercher la raison de ce blanc et il finit par faire le lien avec les états de sidération générés par les traumatismes. Résultat: des personnes ayant participé à des hypnoses de rue ou de spectacles ou à des techniques analogues peuvent se retrouver les semaines qui suivent face à une montée de tensions qu'ils ne peuvent gérer.



2 Chez certaines personnes, la déstabilisation ne se crée pas. Dans ce cas, on considère en eïnothérapie qu'il y a d'emblée trop de contrôle et que la personne n'est pas encore tout à fait prête. Si c'est votre cas, nulle inquiétude: revenez, de temps à autre, régulièrement et tranquillement, juste sur cette première étape. L'image finira par se déstabiliser, même légèrement.



Bibliographie:

SENSFELDER, Bernard:

- *Vaincre peur et culpabilité grâce à l'auto-hypnose et aux neurosciences*, Dangles editions
- *Votre Corps en sait plus que votre cerveau*, Dangles editions
- *Le petit livre bleu de la précocité*, téléchargeable gratuitement sur le site www.bsensfelder.com

Vous trouverez une série de podcasts avec *Bernard Sensfelder* et *Lila Fischhof*, intitulée *Conscience, corps et soin de soi. Se laisser libérer*

WATTEAU, Benjamin :

- *Hypnose, Qi Qong et méditation silencieuse*, Satas edition

Vous trouverez des vidéos de fond ou des hypnoses guidées sur les chaînes de:

- *Bernard Sensfelder*
- *Delphine Couteux*
- *Benjamin Grenard*

Vous retrouverez également une vidéo explicative sur les questions de déstructuration et restructuration dans l'eïnothérapie comme le Souffle-Voix.



Vous pouvez prendre rdv avec
Benjamin Grenard
ou vous renseigner vers la
liste officielle des eïnothérapeutes



Du Souffle à la Voix - Benjamin Grenard
www.du-souffle-a-la-voix.com

30 chemin des Frênes 69490 ANCY - Tél.: 06 77 27 88 36
Organisme de formation enregistré sous le n° 84 69 18161 69
auprès du préfet de la Région Auvergne-Rhône-Alpes
Email: info@dusoufflealavoix.com

Code NAF (APE) 8552Z Entreprise individuelle -
Siret: 80488847700028 - Activité de formation exonérée de TVA - N° TVA FR17804888477



www.du-souffle-a-la-voix.com