

# Module 4

Les portes d'entrée du changement – partie 1

# Introduction

- Découvrir les portes d'entrées du changement: Les ondes cérébrales, les pensées, les émotions, le corps (mouvements, exercices, actions), la respiration
- Plus j'utilise de porte, plus le changement peut être facilité
- Les portes sont interreliées et s'influencent entre elles.
- Connaître les portes de changement offre différentes possibilités et évite d'être pris dans un fonctionnement.
- C'est un processus, le bien-être c'est une pratique, un entraînement

# Les ondes cérébrales

- Indique l'activité électrique du cerveau
- Les ondes cérébrales sont mesurées par un encéphalogramme
- 5 fréquences mesurées en Hertz
- 1 Hertz désigne une ondulation par seconde

# Changer les ondes cérébrales

État d'éveil normal: **3 niveaux de Bêta** :

Basses fréquences (bêta) : éveillé calme, (lecture tranquille, légère attention)

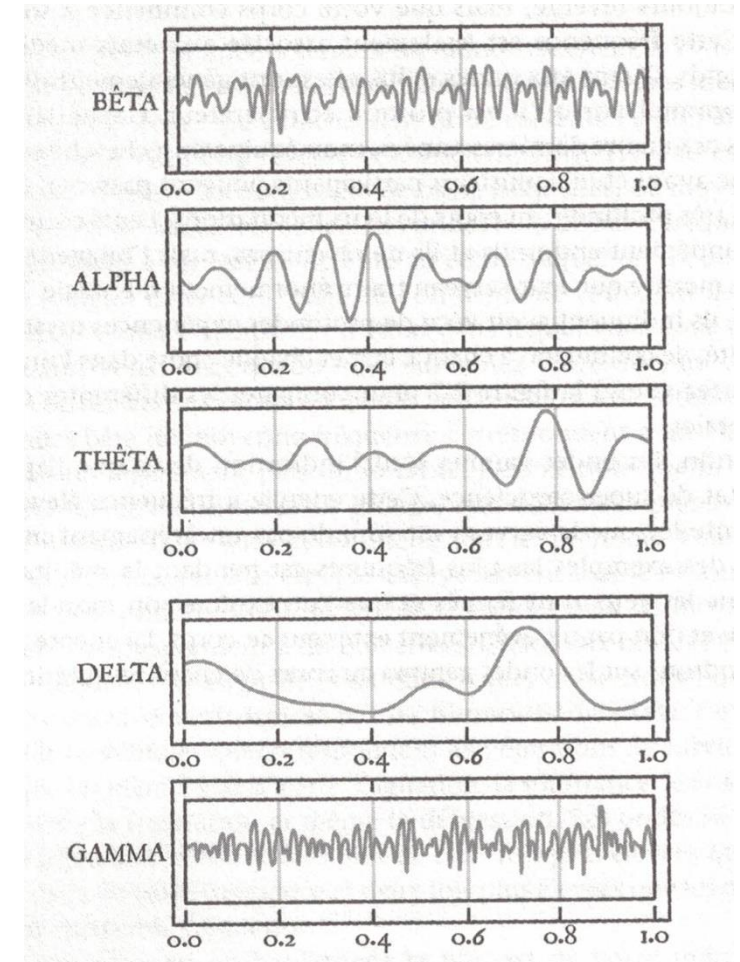
Moyen bêta : Pensée analytique plus présente, plus focalisée, action (étude pour examen, planification, processus cognitif)

Haut Bêta : Concentration très grande, surstimulation (stress, agitation, urgence)

**Alpha** : Méditation légère, détente, ralentissement des ondes cérébrales

Les ondes alpha sont associées à une réduction du stress et des douleurs. Fermer les yeux diminue l'information qui entre dans le système nerveux, donc favorise les ondes alpha

Moment présent (↓préoccupations, ↓analyse)



# Changer les ondes cérébrales

**Thêta** : État méditatif profond

Corps très détendu, esprit éveillé

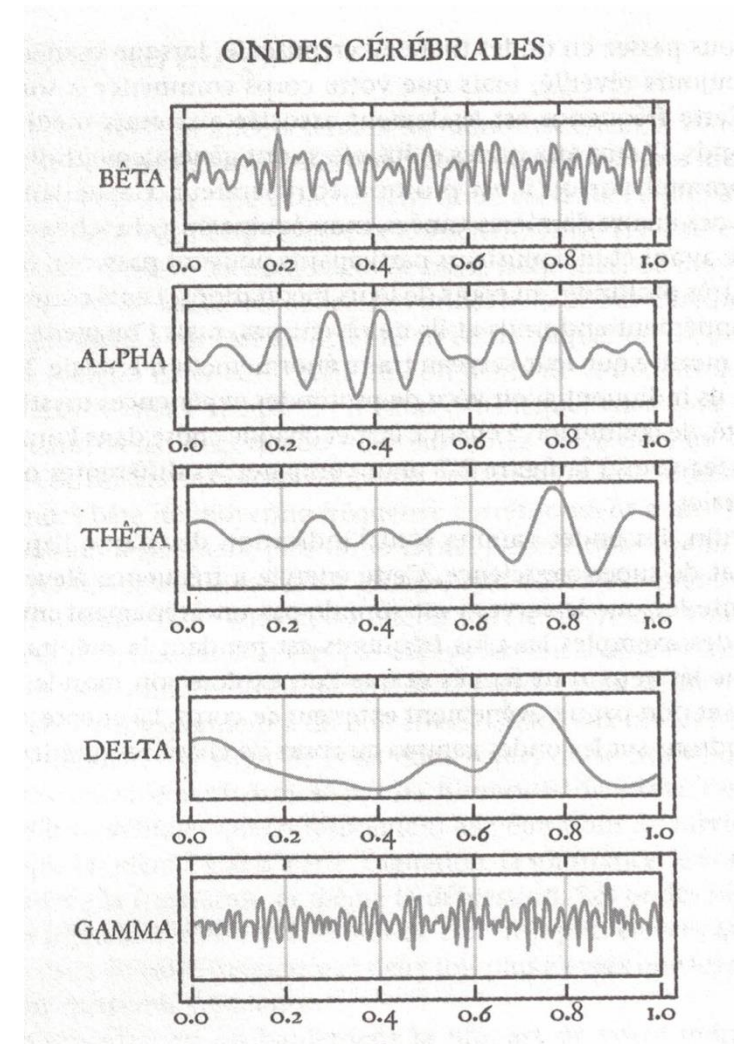
Plus grande ouverture aux suggestions, à la visualisation, à l'autohypnose, aux affirmations

État favorable à la créativité, à l'inspiration et à la compréhension intuitive

**Delta** : méditation très profonde, ondes présentes lors du sommeil profond

Régénération du corps, système immunitaire

**Gamma** : Perception plus développée, sens plus clairs, pleine conscience, liée au bonheur, à la compassion, conscience accrue



# Les pensées

L'anxiété et le stress peuvent mener à:

- Des pensées constantes
  - De la rumination, des pensées en boucles
  - Des pensées négatives, catastrophiques
- 
- Les pensées viennent de notre vécu, de notre passé, de notre environnement, de la société. Elles sont liées à nos valeurs, nos croyances et on les associe à notre identité.
  - Comme thérapeute attention aux pensées qui poussent au jugement

# Observer les pensées

- Le dénigrement ou la comparaison
- Les généralisations
- Les obligations
- Les excuses, les justifications
- Les étiquettes
- Les répétitions
- Les émotions
- Le temps
- Les normes

# Comment changer les pensées?

- Les écrire
- Les questionner (Voir Byron Katie)
- Est-ce que cette pensée est vrai?
- Comment elle me fait sentir?
- Est-ce qu'elle est utile?
- Est-ce que je veux la garder?
- Modifier la pensée, la remplacer par une pensée plus douce

# Comment calmer les pensées?

- Se donner un temps limite de rumination
- Détendre la langue, la bouche
- Se distraire avec les sens:
  - Chercher des objets de couleur dans la maison (des objets bleus,...)
  - Chercher des sons (4 sons différents)
  - Respirer des odeurs différentes (huiles essentielles, les découvrir)
  - Boire une tisane, un café
  - Garder un bonbon fort dans la bouche
  - Faire un ancrage avec un objet
- Observer l'émotion liée aux pensées

# Les émotions

- Les émotions sont généralement mal perçues dans notre société
- Elles peuvent provenir d'un stimulus interne ou externe
- Elles peuvent être agréables ou désagréables (satisfaction ou insatisfaction des besoins)
- Elles sont utiles
- Aident à la communication
- Elles permettent de mieux nous connaître
- L'émotion est un signal, elle permet de mettre en lumière un besoin

# Nos émotions

- Colère: injustice, iniquité, manque de logique, manque de reconnaissance, de respect, d'harmonie, d'intégrité
  - Besoin de protection, de défendre mes droits, énergie, mouvement
  - Si toujours dans la colère=mauvaise image de soi, peut mener à des réactions agressives
- Peur: inquiétudes, préoccupations, questionnements, danger pour moi ou pour les autres
  - Besoin de sécurité, de confiance, d'être rassuré
  - Protection
- Tristesse: mélancolie, vulnérabilité, déception, impuissance
  - Besoin de réconfort, d'amour, de lien, d'action, d'espace
  - Elle amène la réflexion et peut nourrir la créativité
- La jalousie, l'envie: m'indique ce que je veux
- Le dégoût: me désigne ce que je ne veux plus ou ce que je ne veux pas

# Attention...

---

Quand une émotion n'est pas présente → Je ne ressens jamais...

---

Quand une émotion est souvent présente → Je suis toujours...

---

Vérifier si l'émotion est appropriée à la situation, est-ce qu'elle me sert?

---

Est-ce que l'intensité de l'émotion est adaptée à la situation?

# Émotions-sensations-pensées-personnalité

Exemples:

- Peur - évitement, remettre à plus tard, procrastination-fatigue, stressé
- Colère- attaqué – « il est méchant », critique, accusation
- Sentiment d'incompétence – lourdeur - « Je n'y arriverai pas » -plainte
- Me sentir démuni, dépassé – impuissance – «Je ne peux rien faire »
- Culpabilité – responsable de tout et de tout le monde - «Je manque de temps »
- Me sentir pris – avoir de la pression, exigences - «Je dois faire comme ceci »

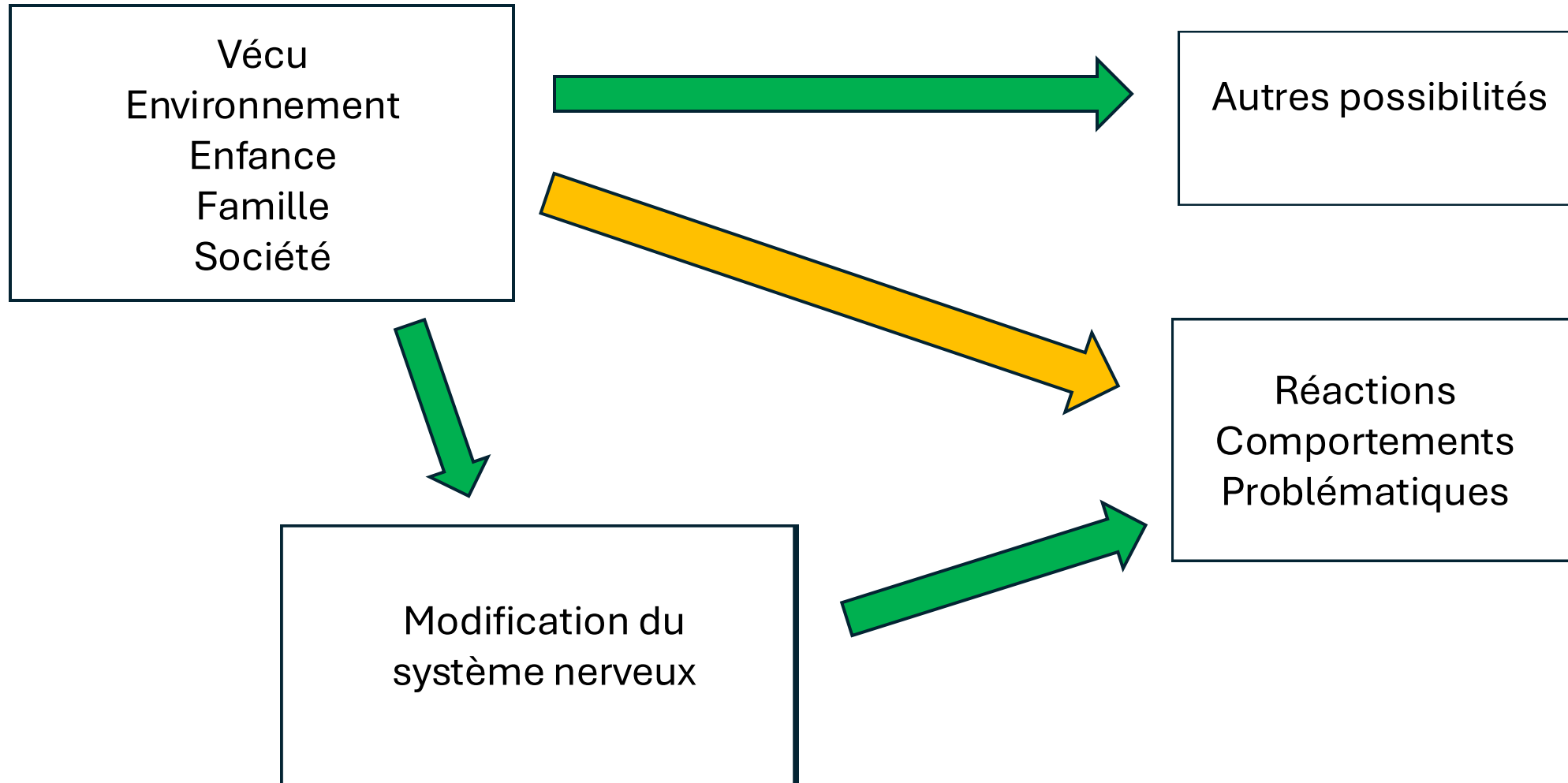
# Les émotions agréables

- Énergisantes et régénératrices: Joie, amour, excitation, bonheur, passion, aventure
- Peu d'énergie, mais se renouvellent: Paix, tranquillité, calme, sérénité
- Intégrer les émotions agréables dans l'hypnose selon les besoins de la personne

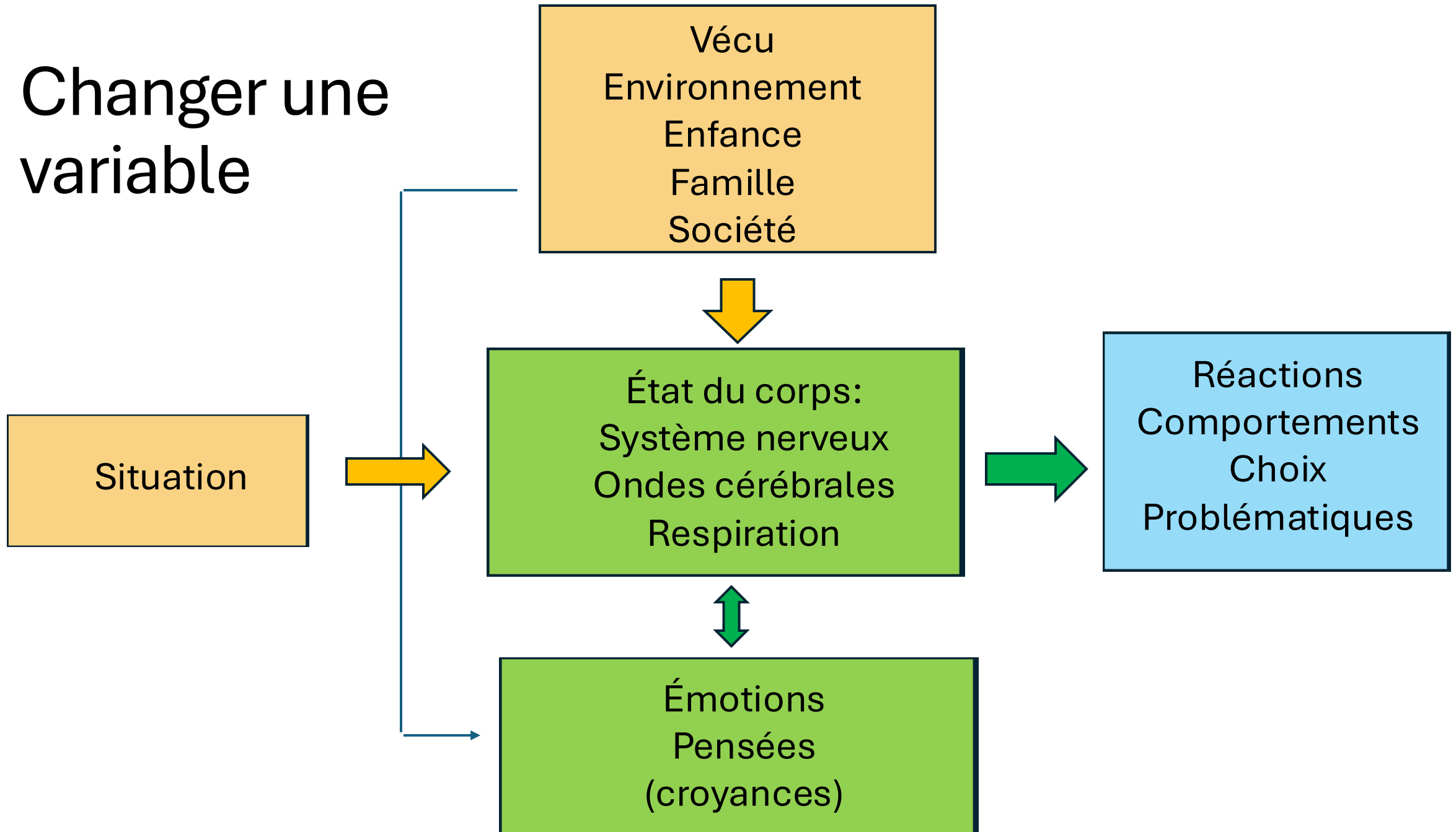
# Travailler avec les portes d'entrée du changement

- Comprendre les portes d'entrée du changement évite de se sentir démuni comme thérapeute
- La diversité des possibilités permet de respecter les besoins de la personne
- Si l'utilisation d'une porte d'entrée est inconfortable, utiliser une autre porte
- Le respect du rythme du système nerveux de la personne évite d'ajouter du stress et de la pression

# Une variable qui change la perception



# Changer une variable



# Le corps

Nous avons perdu notre capacité à nous autoréguler

**National Geographic: Polar Bear Alert (1982)**

<https://www.youtube.com/watch?v=x9e6wPaXp0E>

**Vers 35 minutes 20 secondes**

# Les mouvements

- Reprendre contact avec le corps
  - Pour défaire les tensions
  - Stimuler certains nerfs
  - Finaliser la réponse de stress
  - Peut faire émerger
- 
- Utiliser ce que la personne fait déjà dans son quotidien
  - 2-3 exercices qu'on teste ensemble et laisse la personne choisir
- S'inspirer de Marie-Lise Labonté et Thérèse Bertherat  
(Observation et douceur)

# Partie Pratique

- Reprendre contact avec le corps: Massage, pression, ressentir le corps, tapotements, tenir la tête, serrer la tête, tenir les épaules, déposer la main sur la poitrine, sur le ventre-tester les distances confortables
- Ancrer les pieds, pousser les pieds contre le sol, sentir l'énergie qui monte
- Balancer le corps, le bercer d'un côté, de l'autre
- Prendre de l'espace: lever les mains en haut, ramener du mouvement dans les articulations, étirer la colonne, faire des torsions de la colonne vers le haut d'un côté à l'autre et de devant vers derrière, faire des mouvements différents d'un côté à l'autre

# Partie pratique (suite)

- Quand la personne se sent prise, coincée: Regarder la distance entre elle et les différents murs, regarder par la fenêtre, chercher les portes de sortie
- Quand il y a beaucoup d'énergie: musculation, course courte distance, pousser un mur, exercice pousser la roche, agiter le corps, faire des tremblements

## Exercice du nerf vague:

- main derrière la tête, tête vers l'avant, yeux qui fixe vers le côté à droite, un peu en bas (20 secondes à 2 minutes), reposer les yeux au centre et faire la même chose à gauche
- Hanche vers l'avant, en position debout, placer un bras par-dessus l'autre, à la hauteur des épaules, garder les épaules baissées, tourner d'un côté à l'autre doucement. Descendre les bras en les gardant un par-dessus l'autre (une main sur le coude, l'autre sous le coude)

# Partie pratique (suite)

Stimuler les nerfs de l'engagement social et défaire les tensions du sympathique

- Travailler avec le visage: masser ou lisser le visage, le chiffonner, faire des grimaces
- Travailler avec les yeux, le cou, le tronc: regarder les lignes du plafond
- Tirer les oreilles, les dérouler
- Relâcher la mâchoire, masser à l'intérieur avec la langue, ouvrir-fermer doucement la bouche, déplacer la mâchoire d'un côté à l'autre
- Faire le cheval, faire les sons mmm, aahhh, vvvv, pffffff

# Partie pratique (suite)

- Masser sous la clavicule, vers l'épaule
- Placer la main en succion déplacer la peau vers le haut, le bas, sur les côtés
- Placer la paume contre le sternum, sous les clavicules, une main par-dessus l'autre, déposer le menton et relâcher la tête
- Faire la tortue: monter les épaules, maintenir, serrer sans douleur, et redescendre les épaules très lentement, laisser les tremblements émerger s'il y a lieu, et ralentir la descente dans ce cas.
- Faire des exercices de serrer-relâcher

# Conclusion

- Faire les mouvements en douceur, sans douleur
- Observer avant, pendant et après entre chacun des exercices
- Les mouvements choisis devraient apaiser le système nerveux, faire du bien, être nourrissant pour la personne
- Quand une personne est épuisée et qu'elle s'entraîne intensément, j'invite souvent à plus de douceur