
Technique de la VISION PERIPHERIQUE :

► On parle souvent d'hypnose comme un **état de conscience modifié**. Les techniques d'autohypnose permettent de modifier soi même son état de conscience.

Ces « changements d'état » sont tout à fait **naturels**, nous les vivons plusieurs fois par jour (démotivé/motivé, déconcentré/concentré, pessimiste/optimiste, etc.)

Faire de l'autohypnose, c'est **activer volontairement cette capacité à changer d'état** sur commande.

Avant la démarche :

- Ayez clairement un objectif en tête, puis être simplement attentif à ce qui se passe en vous lorsque vous faites l'exercice.
- Assurez vous d'être dans une position confortable, et que vous allez pouvoir être tranquille pendant toute la durée de votre séance d'autohypnose (téléphone en mode avion pour vous permettre de faire un beau voyage...)
- Au fur et à mesure de votre expérimentation vous allez avoir tendance à créer des états d'hypnose de plus en plus profonds, nous vous invitons alors à **choisir la durée de votre séance** avant de commencer. Vous pouvez le faire avant de commencer, en pensant à la durée ou à l'heure à laquelle vous souhaitez émerger, voire même en visualisant cette durée / heure sur votre réveil intérieur, que vous êtes par là même en train de programmer. Car oui, vous avez une horloge interne : votre inconscient sait vous réveiller de manière très précise (cf quand on a un avion à prendre ou un rdv important et qu'on se réveille juste avant que l'alarme ne sonne).

► Cette technique, sans doute la plus rapide pour obtenir un état d'hypnose, utilise la vue.

Elle à l'avantage de vous amener en état hypnotique les yeux ouverts, c'est parfois pratique de pouvoir pratiquer sans que ce soit visible de l'extérieur. Nous avons deux modes naturels de vision :

- **Focalisé**: d'ordinaire nous regardons une seule chose à la fois. La vision est alors précise et délimitée.
- **Défocalisé**: notre mode vision périphérique, cette capacité à voir sur les côtés, une sorte de vision d'ensemble, plus ouverte, moins précise est plus adaptée à repérer les variations ou les mouvements. Ce mode moins utilisé nous permet de repérer, du coin de l'œil, sans bouger les yeux un mouvement suspect dans la forêt par exemple, un enfant qui s'apprête à traverser la rue. Très utile à la protection et à la survie.

En passant de la vision focalisée à la vision périphérique, ce n'est pas seulement notre vue qui change mais nos modes de fonctionnement internes changent également.

En mode focalisé, nous pouvons être très conscients de notre corps, et le dialogue intérieur (nos pensées) est très présent.

En mode défocalisé, le corps est alors moins sensible et le dialogue intérieur ralentit, jusqu'à s'arrêter complètement.

► LA TECHNIQUE :

- Dans un premier temps, vous allez **focaliser votre vision**. Choisissez un point et regardez-le le plus intensément possible pendant 2 à 3 minutes. Explorer chaque détail. Comme s'il y avait un lien entre vos yeux et ce point. La vision peut se troubler à ce moment là, les couleurs ou les contrastes changer.
- Après quelques instants en mode ultra-focalisé : tout en fixant ce point et sans bouger les yeux, commencez à prendre conscience et décrire mentalement tout ce que vous pouvez voir en dessous de ce point. Jusqu'aux limites basses de votre champ de vision. Vous fixez toujours ce point, êtes conscient de la partie basse de votre champ de vision, et pouvez vous amuser à conscientiser la partie haute de votre champ de vision. A ce stade, les gens ont souvent l'impression que leurs yeux sont fixes, mais qu'ils ne regardent plus vraiment le point. Poursuivez l'exploration sur un côté. Puis sur un autre côté en explorant ensuite simultanément les deux côtés. Ensuite, remarquez comment vous arriver alors à **observer tout votre champ de vision en même temps**. La vision est alors globale jusqu'aux limites du champ visuel.
- Quand c'est le cas, prenez quelques instants pour **observer l'état interne** que cela vous a permis de créer. Certaines personnes parlent d'un calme à l'intérieur, d'autre d'un vide, ou d'un silence. Ou comme si c'était blanc ou transparent En tout cas c'est différent de l'état d'esprit initial : vous **entrez progressivement dans un état d'hypnose**.

Une fois que vous avez activé cet état vous pouvez ensuite passer à l'étape suivante.

Fermer les yeux, faire un travail de visualisation, de suggestions positives, un souvenir agréable etc... Bien sûr vous pouvez bouger, cligner des yeux, bailler, tousser...

► EN RESUME :

- Fixer intensément un point
- Toujours fixé sur le point observez et décrivez vous de l'ensemble de votre champs de vision
- Regardez simultanément dans deux directions haut/bas – gauche/droite (peu importe l'ordre)
- Passez progressivement à une vision globale de votre champ visuel (4 directions à la fois)
- Remarquez ce qui change dans votre état de conscience

Centre Hypnose Sud Alsace

2 rue du marché

68210 Dannemarie - Haut-Rhin

07.83.48.05.49