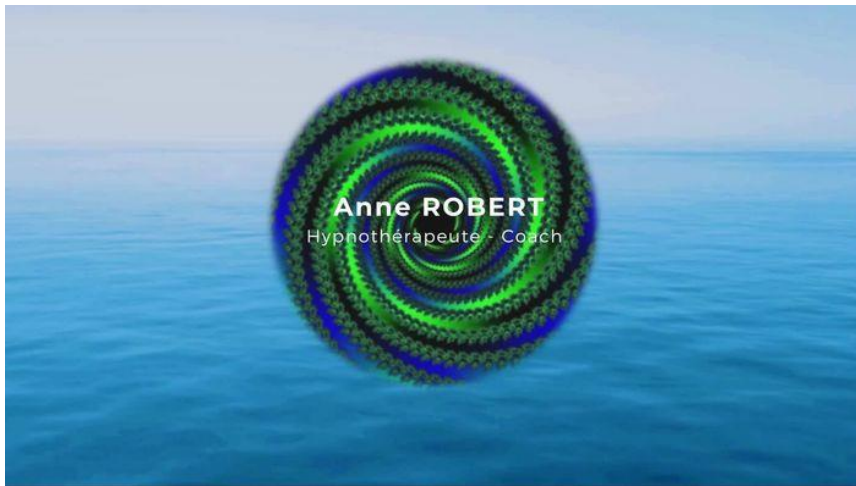


Auto-Hypnose & Amputations - membres fantômes

Une aide pour retrouver votre autonomie

Anne ROBERT
Hypnothérapeute Coach



QU'EST CE QUE L'AUTO - HYPNOSE ?

L'auto-hypnose c'est l'hypnose appliquée à vous-même.

Il s'agit d'une sorte de relaxation approfondie, un rêve dirigé où seulement votre corps est en sommeil car l'esprit, lui, est en éveil.

C'est un état élargi de conscience qui permet d'accéder à l'inconscient. C'est un état naturel ... vous y êtes sans vous en rendre compte plusieurs fois par jour depuis toujours !

Exemple : quand vous êtes dans la lune, quand vous lisez, regardez un film, écoutez de la musique, en conduisant aussi ... quand votre esprit s'évade, il est ailleurs alors vous êtes en auto-hypnose.

Maintenant, imaginez pouvoir atteindre facilement cet état élargi de conscience, imaginez disposer de techniques pour le déclencher.





Connaissez-vous la différence entre votre conscient et inconscient ?

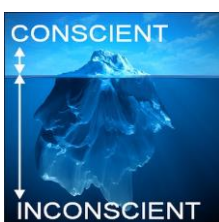
Le conscient est concret, c'est tout ce qui est acquis, c'est notre mental

L'inconscient, lui est abstrait, c'est ce qui est inné, c'est notre intuition. L'inconscient est un **réservoir de ressources**, c'est le stockage de tous nos souvenirs, de nos croyances ... mais aussi tout notre patrimoine génétique.

Il gère pour nous tous, tous nos apprentissages passés et à venir. Il permet d'**accroître la force de l'esprit sur le corps**. **C'est pourquoi l'hypnose va agir autant sur un plan psychologique que physique.**

L'inconscient est à l'origine de la grande majorité de vos pensées, vos attitudes certainement plus de 90%. L'inconscient a tendance à agir à votre place

<i>Les fonctions du conscient</i>	<i>Les fonctions de l'inconscient</i>
Analyse, logique, raison, réflexions, écriture, langage, interprétations, perceptions des sens égo Choix Notion de dualité, de bien de mal	Rêve, intuition, imagination, créativité, symbole, émotion, conception, perception globale, synthèse, émotions, héritage génétique, expériences, apprentissages, pulsion, automatismes, habitudes acquises, comportements automatiques (moteurs, intellectuels, émotionnels) Actions Pas de notion d'espace-temps, de bien et mal, de réel, virtuel ou imaginaire



En pratiquant l'auto-hypnose vous faites équipe avec votre inconscient, votre intuition, les fonctions de votre cerveau se mobilisent et donnent des changements visibles et concrets tant biologiquement que mentalement. Vos pensées se clarifient et votre confiance s'accroît de jour en jour.

L'autohypnose permet d'avoir accès à votre inconscient.

L'inconscient gère toutes les fonctions de votre organisme sans que vous ayez besoin d'y penser. Il en va de même pour tous vos comportements, vos attitudes, vos pensées et même vos actions !! C'est un pilote automatique c'est pourquoi, très souvent, votre volonté ne suffit pas à changer les habitudes, les automatismes qui vous limitent, vous bloquent et vous font souffrir. L'auto-hypnose c'est apprendre à ce que la partie consciente et inconsciente du cerveau collaborent ensemble efficacement et trouver un bon équilibre sur tous les plans.

Exploiter cet état naturel avec des techniques précises va donc aider à modifier vos programmations négatives et donner un nouvel état d'esprit.



Tout le monde peut-il s'auto-hypnotiser ?

La réponse est oui ! On dit même souvent que l'hypnose est de fait de l'auto-hypnose, car elle n'apporte pas une solution extérieure à un problème.

C'est une faculté que nous possédons tous !

Sur une respiration abdominale régulière, grâce à des visualisations et des autosuggestions positives, vous saurez remplacer la rêverie pour vous apporter le calme, vous permettre de lâcher prise et vous motiver.

Vous pouvez grâce à l'auto-hypnose reprogrammer votre cerveau.

Devenez acteur de votre perception, de votre vie

C'est une pratique elle n'est pas magique, vous devez être impliqué et motivé pour un réel changement, pour certains cela peut demander plus de temps que pour d'autres. En 1 mois vous commencez à automatiser de nouvelles habitudes et ressentez rapidement ses bienfaits. Elle apporte à chacun la possibilité de se connaître, d'être innovateur, d'améliorer ses facultés, d'être créatif et profondément serein. Elle apportera l'harmonie des différentes énergies qui coexistent en chacun de nous. Elle contribuera à votre bien-être physique et psychologique et vous aidera à exploiter votre potentiel, à vous améliorer pour atteindre vos objectifs !

L'auto-hypnose est un amplificateur de possibilités, votre inconscient est un réservoir de ressources, il gère pour vous tous vos apprentissages passés et à venir. Il permet d'accroître la force de l'esprit sur le corps.

PRATIQUEZ ! EXPERIMENTEZ !



Un chemin facile à la portée de tous

En quoi l'auto-hypnose va aider à gérer une amputation et tout ce qui en découle ?

Le but recherché sur un plan physique :



- Préparation à la chirurgie
- Meilleure récupération post opératoire
- Rééducation, stimulation de nouveaux nerfs et de nouvelles capacités
- Recréer le plus vite possible des capacités fonctionnelles ou gestuelles, diminuer puis supprimer progressivement les douleurs. Aider à retrouver un bon équilibre qui a été affecté par le membre manquant
- Cicatrisation
- Adaptation des différentes prothèses tout au long du processus d'amputation
- Diminution des médicaments
- Gestion des douleurs fantômes
- Diminution voire suppression des sensations du ou des membres fantômes

La personne qui n'a pas eu le temps de se préparer psychologiquement vivra beaucoup moins de douleurs fantômes que quelqu'un qui a vu durant des années son membre malade. La mémoire de la douleur est plus ancrée.

Sur un plan psychologique :

- Supprimer les traumatismes liés aux phénomènes accidentels
- Accepter plus facilement l'accident, le handicap, la maladie
- Supprimer le ou les traumatismes liés à la maladie
- Préparation avant et après l'amputation, réadaptation, acceptation de la situation et reconstruction
- Estime de soi, reconnaissance d'une nouvelle identité.
- Mettre fin aux regrets et autres culpabilités autour du membre amputé
- Mettre de l'ordre dans le cerveau
- Supprimer le sentiment d'échec
- Diminuer l'anxiété d'être limité dans la poursuite d'objectif
- Deuil du membre

L'hypnose ou l'apprentissage de l'auto-hypnose va aussi permettre de mieux accepter la réalité, la situation, de faire le deuil de ce que vous étiez avant l'amputation ou du moins de s'y préparer pour ceux qui envisagent une future intervention.

L'acceptation permet de soulager considérablement les douleurs qu'elles soient fantômes ou sur le moignon.

Mettez toute négativité à l'extérieur de vous !



Des changements durables

L'autohypnose est un excellent outil pour apprendre à lâcher prise et ainsi vous permettre :

- ☼ D'aller chercher les réponses à vos questionnements, de trouver les solutions naturelles et efficaces à l'intérieur de vous. C'est orienter votre esprit vers la solution et non le problème.
- ☼ C'est découvrir et puiser dans votre inconscient, réveiller vos facultés, élargir votre champ de vision.
- ☼ C'est lever le voile sur vos propres angoisses et les éliminer en créant de nouveaux automatismes afin de vous donner les moyens de reprendre le contrôle, d'optimiser vos ressources.
- ☼ C'est être capable de se reprogrammer de manière positive, aussi bien psychiquement que physiquement en apprenant à communiquer avec votre inconscient.
- ☼ C'est avoir un meilleur contrôle sur vos sensations, vos émotions et vos pensées.
- ☼ C'est aussi travailler la mémoire, retrouver le sommeil, arrêter de fumer et/ou de grignoter, gérer la douleur, se préparer à une intervention chirurgicale, réguler son rythme cardiaque, faire face au deuil du membre amputé ou un deuil en général, avoir de la volonté, optimisme...
- ☼ C'est développer vos ressources inexploitées, avoir une meilleure autonomie et confiance en vous. Elle permet de retrouver une certaine forme de liberté.



Conclusion

Lors d'une amputation, vous perdez totalement le contrôle sur votre environnement, les conséquences sont lourdes et il faut beaucoup de détermination pour se relever, pour continuer...

Nous le savons tous, l'image du corps joue un rôle important dans la socialisation de l'individu tout au long de sa vie. Psychologiquement, il est très difficile d'accepter ce nouveau corps et le regard des autres.

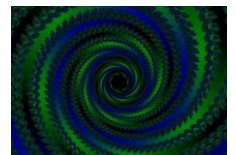
Chacun, chacune le vit à sa façon et se débrouille comme il peut suivant sa nature, ses croyances, son environnement, sa détermination...

Nous l'avons vu, l'hypnose peut aider la personne bien avant son amputation et tout au long de sa reconstruction. Seule la réalité de l'amputation peut permettre un véritable deuil. L'hypnose aidera à accepter la situation plus rapidement, avec plus de facilité. Elle permettra de gérer les douleurs voire les supprimer. Elle est autant utile sur un plan psychologique que physique.

Aujourd'hui les avancées sont considérables, les nouvelles technologies offrent des prothèses adaptées pour une autonomie totale. L'accompagnement est de mieux en mieux adapté et les centres se dirigent de plus en plus vers des méthodes douces. Les résultats sont plutôt positifs. L'auto-hypnose paraît indispensable dans cette problématique. Mais il reste encore beaucoup à faire !

Pour en savoir davantage et faire une première expérience vous pouvez vous abonner au groupe FB de soutien & parole – Live visio :

<https://www.facebook.com/groups/240752470961416>



--

Anne ROBERT

Hypnose pluridisciplinaire - Coach
T 06 50 99 08 16

W <https://www.annerobert-hypnose.fr/>

Groupe de parole Visio / Amputations & douleurs fantômes

<https://www.facebook.com/groups/240752470961416>

<https://www.facebook.com/anneroberthypnocoach>