

Catherine Roumanoff-Lefaiivre

Journal d'une HYPNOTHÉRAPEUTE

Préface d'Audrey Akoun



Comprendre l'hypnose
tout simplement !

EYROLLES

Journal d'une HYPNOTHÉRAPEUTE

Ce livre explique comment il est possible de passer



« C'est nul ! » « Je n'y arriverai jamais ! » « Je ne sais pas pourquoi je suis comme ça ! » Et si l'hypnose nous permettait de transformer notre perception du monde et nos représentations limitantes ? **De changer à l'intérieur pour changer l'extérieur ?** « C'est génial ! » « Je vais y arriver ! » « Tout se met enfin en place ! »

Catherine Roumanoff-Lefavre nous dévoile les secrets de cette discipline fascinante. Elle raconte sa découverte de l'hypnose et illustre le fonctionnement de notre inconscient. Elle nous invite ensuite dans le secret d'une séance d'hypnose thérapeutique pour découvrir comment nous possédons déjà en nous toutes les ressources nécessaires pour nous débarrasser des pensées, des addictions ou des comportements qui nous pourrissent l'existence, afin de reprendre le pouvoir sur notre propre vie.

**Un livre résolument optimiste qui met à jour avec simplicité
les mystères du fonctionnement de notre cerveau.**



Catherine Roumanoff-Lefavre est hypnothérapeute, Maître Praticienne en hypnose, psychopraticienne en PNL et conférencière. Sous la signature Katherine Roumanoff, elle a créé des collections de meubles, de textiles pour enfants et des costumes de théâtre.

www.editions-eyrolles.com

Studio Eyrolles © Éditions Eyrolles
© Catherine Roumanoff-Lefavre

Code éditeur : 056370
ISBN : 978-2-212-56370-2

Catherine Roumanoff-Lefavre

Journal d'une HYPNOTHÉRAPEUTE

Préface d'Audrey Akoun



EYROLLES

Illustrations et texte de Catherine Roumanoff-Lefaivre

Création de maquette et mise en pages : Anne Krawczyk

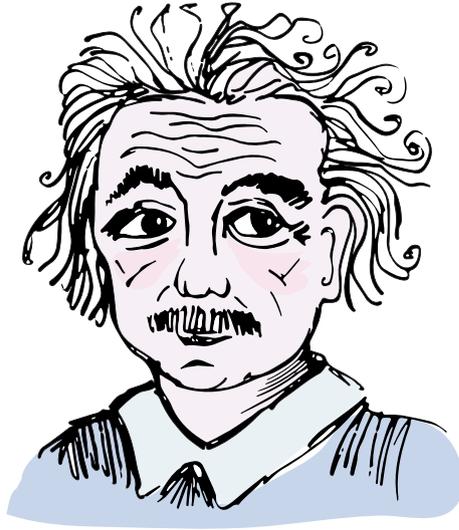


Je remercie ma sœur Valérie qui m'a hypnotisée
avec cœur et esprit quand elle est devenue
hypnothérapeute. Depuis, nous échangeons
sans cesse sur nos découvertes,
nos réflexions et notre pratique.

Les termes suivis d'un astérisque sont explicités dans le lexique page 142.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain 75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com
ISBN : 978-2-212-56370-2
© Groupe Eyrolles, 2016



« L'imagination est plus importante
que la connaissance. »
A. Einstein

PRÉFACE

J'ai toujours eu la passion des voyages. Enfant, je voulais parcourir le monde pour aller rencontrer tous ces autres humains et découvrir d'autres façons de vivre et de penser.

Adolescente, je me disais souvent que je ferais bien d'aller voir ailleurs quand mon cœur s'engourdissait et quand la réalité devenait trop difficile...

« *Change quelque chose et tout changera* » était mon leitmotiv : alors j'ai souvent changé de couleur de cheveux, d'appartement, de métier et même d'amoureux...

Jusqu'au jour où j'ai compris que j'avais beau changer de décor, la décoration intérieure ne changeait pas pour autant.

C'est alors que j'entrepris le plus flippant et le plus merveilleux des voyages pour aller à la rencontre de moi-même. Des années de psychothérapie m'ont aidée à trouver ma voie (voix). J'en ai fait mon métier.

Avec Isabelle Pailleau, mon amie et associée, nous adorons nous former. Chaque nouvelle formation est un voyage. Il y a quelques années, nous avons choisi d'aller explorer le monde merveilleux de l'hypnose. Et là, la claque ! Comment avais-je fait pour passer à côté de cette discipline pendant toutes ces années ?

Quel bonheur de voir les patients progresser à pas de géant !

L'hypnose fait aujourd'hui partie intégrante de notre pratique et des formations de coaching que nous donnons à la Fabrique à Bonheurs.

On nous demande régulièrement des conseils de lecture sur l'hypnose. Et nous nous sommes souvent dit qu'il faudrait un livre qui explique les choses de manière claire et ludique. Un livre qui donne envie et confiance pour aller à la rencontre de notre inconscient.

La lecture du livre de Catherine comble ce désir.

Dans son ouvrage, Catherine nous invite au plus merveilleux des voyages et son mode de transport est enveloppant, émouvant et pédagogique.

Un voyage intérieur à la rencontre de notre inconscient et de ses merveilleuses ressources. Un périple passionnant à la découverte d'un nouveau langage qu'elle sait rendre accessible.

Cette invitation hypnotique est aussi une œuvre d'art. Les illustrations de Catherine racontent une histoire qui touche nos sens et notre imaginaire, permettant d'encore mieux s'approprier les outils de pilotage.

Ce livre donne envie de parler couramment cette langue jubilatoire et salvatrice qu'est l'hypnose. Pour tout cela, merci !

Audrey Akoun, psychothérapeute, formatrice et conférencière
(www.lafabriqueabonneurs.com)



SOMMAIRE

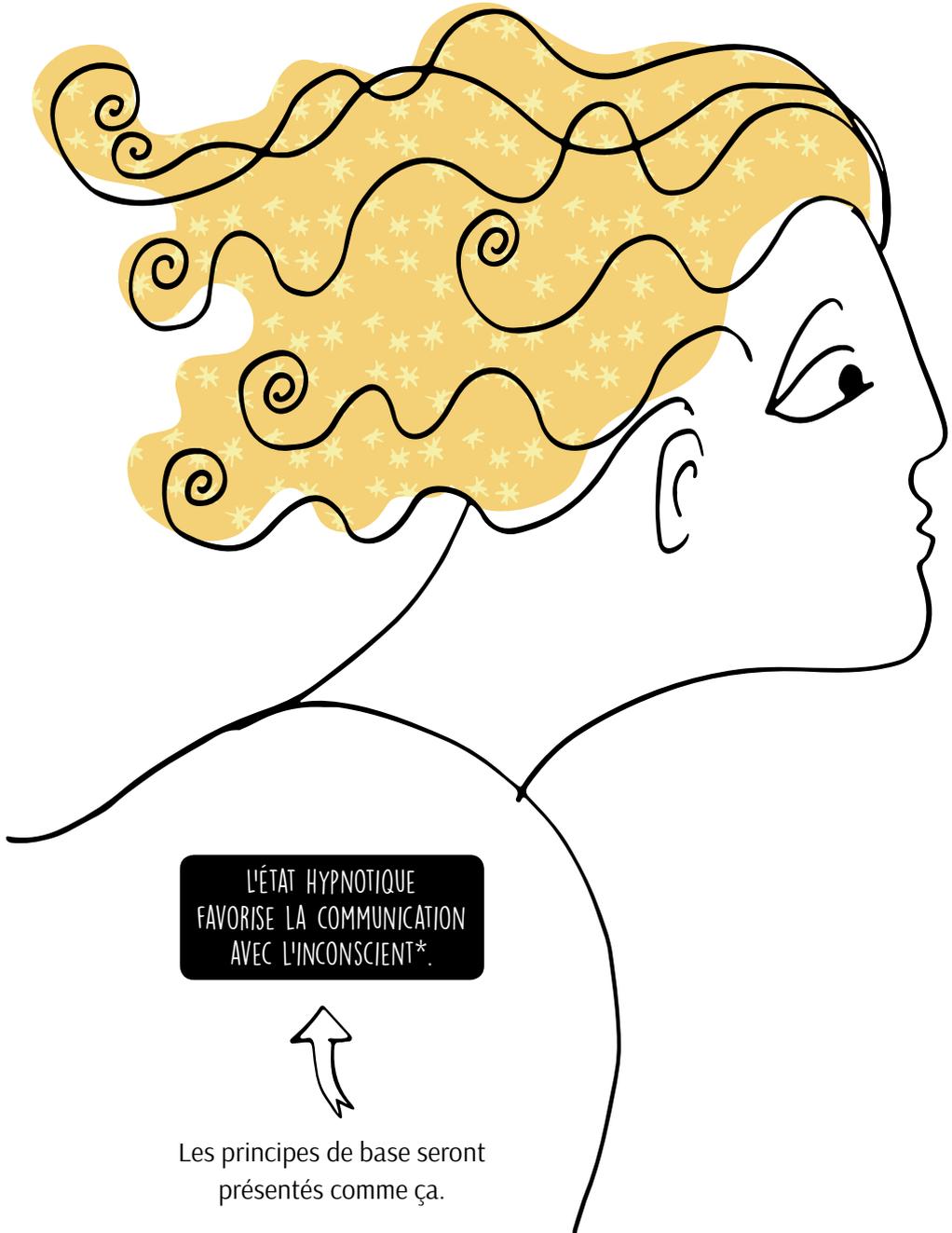
PARTIE I – À LA DÉCOUVERTE DE L'HYPNOSE	8
MY STORY	10
CHANGER D'ÉTAT INTÉRIEUR.....	17
De la perception de la réalité... à la carte du monde	27
L'installation des croyances.....	31
L'HYPNOSE, COMMENT ÇA MARCHE ?.....	42
Mon ami l'inconscient.....	47
L'hypnose, un état naturel.....	59
PETIT COURS DE SPEED HYPNOSE	65
Ma toute première rencontre... ..	65
Du pouvoir de l'hypnotiseur	71
La rupture de pattern	72
La recette de l'hypnotiseur de spectacle	73
LE POUVOIR DE LA SUGGESTION.....	76
Sortie de transe, témoignages.....	79
Le tour des interrogations et réticences	81
HYPNOSE DIRECTIVE ET HYPNOSE PERMISSIVE.....	84
L'hypnose classique	84
L'hypnose ericksonienne.....	85
L'AUTOHYPNOSE	86
QUI EST MILTON ERICKSON ?	93
L'histoire de Mamie Violette	101

PARTIE 2 – DANS LE SECRET D'UN CABINET D'HYPNOSE ERICKSONIENNE	102
L'INDUCTION	107
La recette du langage hypnotique.....	107
Contourner les barrières du conscient.....	111
Les secrets de l'approche utilisationnelle.....	114
Confusion et dissociation.....	117
Les signes de transe	121
Approfondissement et profondeur.....	122
Parler avec un inconscient qui répond.....	125
LE PLATEAU THÉRAPEUTIQUE OU LA MAGIE DES MÉTAPHORES	126
Pour le plaisir, une petite histoire.....	130
LES SUBTILITÉS DU RETOUR À L'ÉTAT ORDINAIRE DE CONSCIENCE	133
Favoriser l'amnésie	134
Remontée et réassociation.....	135
Détourner l'attention	136
ÉPILOGUE.....	137
LEXIQUE	142
BIBLIOGRAPHIE.....	143
REMERCIEMENTS	144

PARTIE I

À LA DÉCOUVERTE DE L'HYPNOSE

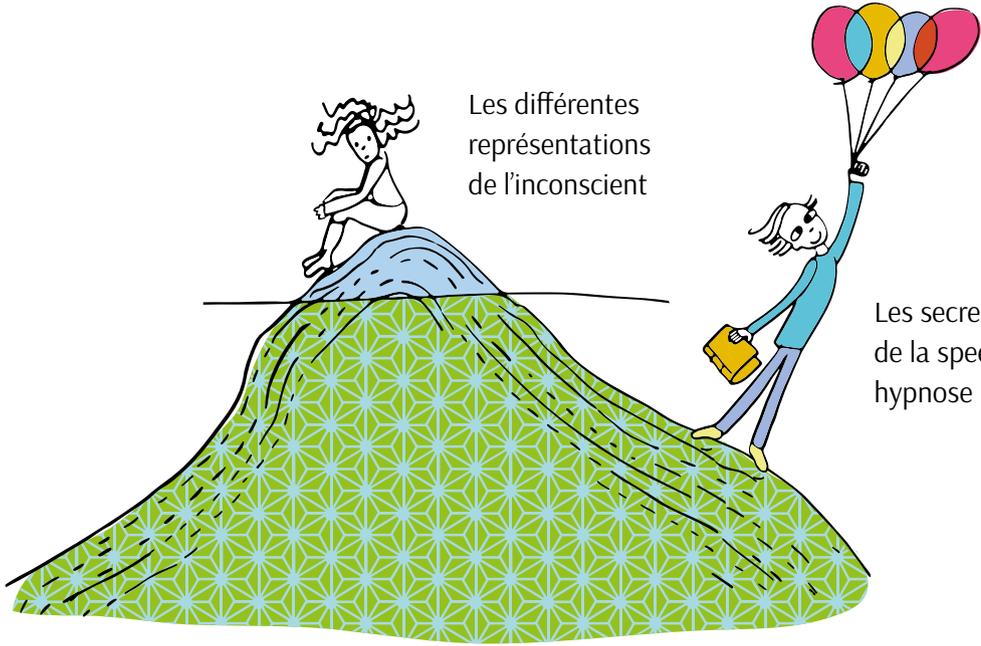
Voici ce que vous allez découvrir...



L'ÉTAT HYPNOTIQUE
FAVORISE LA COMMUNICATION
AVEC L'INCONSCIENT*.

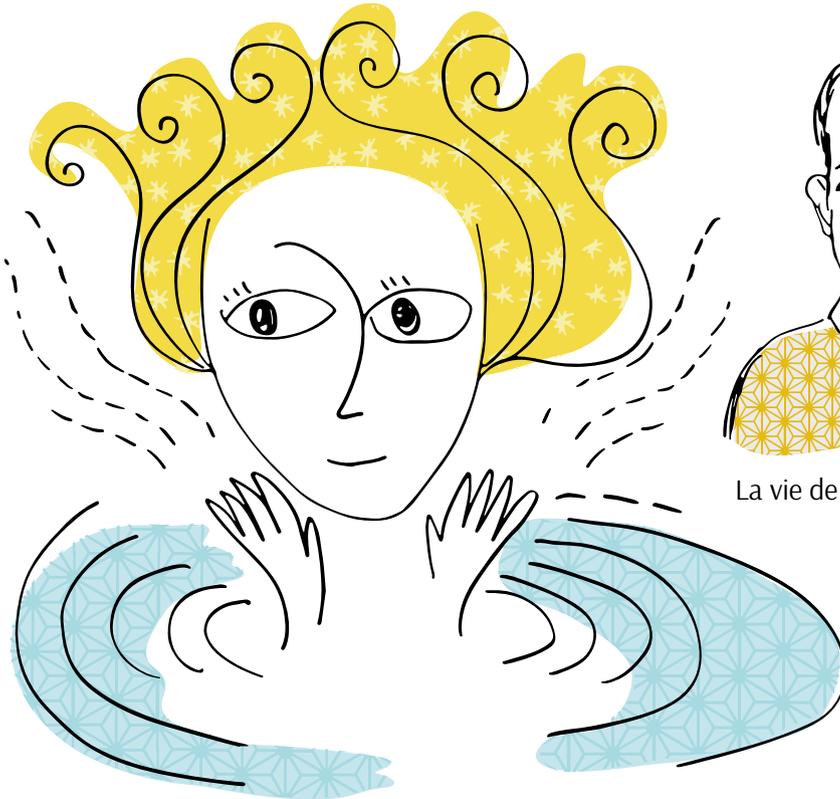


Les principes de base seront
présentés comme ça.



Les différentes
représentations
de l'inconscient

Les secrets
de la speed
hypnose



La vie de Milton Erickson

Le pouvoir des suggestions*... et bien d'autres choses encore !
Mais commençons par le commencement !

MY STORY

Il était une fois
une femme de 43 ans
qui n'allait pas bien.
(C'était moi.) Elle bénéficia
d'une séance d'hypnose,
tout à fait par hasard,
et elle alla super mieux.
Elle voulut en savoir plus.



AVANT



APRÈS



Oui vraiment, j'ai senti la différence
comme dans les pubs : avant/après.

En ce temps-là, je me sentais contrainte,
impuissante, enfermée...

J'étais d'autant plus désespérée
que j'avais tout pour être heureuse...





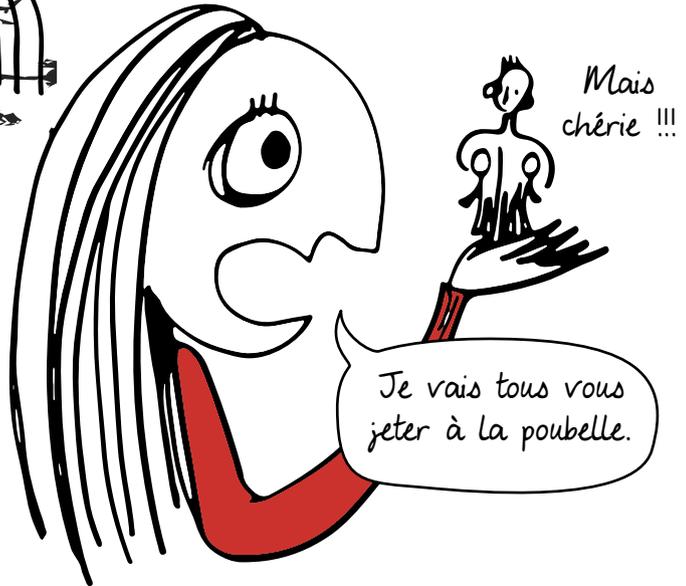
J'étais fatiguée d'être moi-même, de ressasser je ne sais quoi. Bien sûr, j'avais des frustrations, des contrariétés, peut-être plus qu'avant, ou accumulées, en tout cas je n'arrivais plus à les digérer.

J'en voulais de plus en plus à mes proches de ne pas me venir en aide.

Je cherchais quelqu'un qui me sorte de là !



Mais qui ?



Je vais tous vous jeter à la poubelle.

Mais chérie !!!



Je ne voyais plus la lumière du jour.



Je me sentais triste et malheureuse, malheureuse et désespérée.
Je ne voyais pas à quoi me raccrocher.

