

Métaphores supplémentaires ne se trouvant pas sur les vidéos

Scripts pour les performances mentales

MOTIVATION À RÉUSSIR

S'il vous plaît, étendez vos deux bras, droit devant vous, les paumes tournées vers l'intérieur et écartées d'environ dix centimètres. Maintenant, j'aimerais que vous imaginiez qu'il y a une large bande de caoutchouc tendue autour de vos poignets et qui les maintient proches l'un de l'autre comme ils sont maintenant. Cette bande de caoutchouc représente toutes les pensées et sentiments négatifs qui vous ont retenu et vous ont empêché de réaliser vos véritables potentialités ; et alors que je continue à parler, vous allez commencer à remarquer une force qui tire vos mains pour les écarter, jusqu'à ce que la bande de caoutchouc tout à coup casse net et que vous soyez libre de toutes ces pensées et de tous ces sentiments négatifs, une bonne fois pour toutes. Sentez la force qui commence à tirer sur vos mains tendues maintenant — elle tire par petits coups, encore et encore, et vos mains s'écartent lentement. Sentez vos poignets qui s'éloignent de plus en plus, et sentez la bande de caoutchouc qui s'étire, de plus en plus tendue entre eux. La bande va bientôt craquer, et vous allez être libéré de ces influences négatives. Elle est prête à craquer, prête à craquer. Maintenant ! Vous êtes libre !

Maintenant, vos mains peuvent se reposer confortablement sur vos cuisses, alors que vous continuez à écouter ma voix. Relaxez-vous complètement maintenant et repensez à un moment du passé où vous étiez dans une disposition d'esprit totalement positive, attendant avec impatience un succès complet et assuré. Il n'est pas nécessaire que ce soit un grand succès dans le sens habituel du terme — c'est le sentiment positif qui compte. Tout le monde a fait l'expérience de ce type de sentiment à un moment ou à un autre, même si ce n'est que dans l'enfance. Alors, prenez votre temps, et quand vous avez trouvé le genre de situation que je décris, laissez votre imagination se centrer clairement dessus et retrouver l'état d'esprit qui l'accompagne. Et quand vous avez retrouvé cet état d'esprit, vous pouvez me le signaler en soulevant l'index de votre main droite [gauche].

Après la réponse du sujet :] Très bien. Maintenant, gardez cet état d'esprit un moment, et sentez- le devenir encore plus fort.

Maintenant, alors que cet état d'esprit continue à devenir encore plus clair et plus fort à chaque seconde, vous allez être capable de le ramener avec vous et de le rappeler chaque fois que vous le souhaitez. 11 va persister un moment après la fin de la transe, et chaque fois que vous en aurez besoin, vous allez à nouveau pouvoir agir et ressentir exactement de cette manière. Vous allez pouvoir agir et ressentir comme si vous alliez vers un succès prévu à l'avance et certain. Vous allez être capable d'agir comme s'il était impossible d'échouer Car c'est la clé qui va vous permettre de continuer à puiser dans votre véritable potentiel et à employer au mieux vos aptitudes dans la poursuite de l'objectif que vous avez choisi.

La banque de la mémoire (version longue)

INDICATIONS

Ce sont des suggestions pour améliorer la mémoire. Les métaphores concernant les chèques et les banques seront plutôt indiquées en fin d'adolescence ou à l'âge adulte.

SUGGESTIONS

Alors que vous vous laissez aller à être de plus en plus profondément relaxé, tout en concentrant de plus en plus votre esprit, vous êtes réceptif aux suggestions à propos de la mémoire et du souvenir et vous les acceptez. L'art de la mémoire est l'art de l'attention et de la rétention. Vous devez prêter attention à tout pour vous en souvenir. Les gens qui ne font pas attention ne se souviennent pas. Pour se souvenir de quelque chose, il faut faire attention. Par exemple, vous pensez à un nom, vous regardez la personne, et vous les associez. Vous voulez connaître le nom de la personne. Vous voulez vraiment vous en souvenir. C'est ce processus que vous utilisez pour vous souvenir de n'importe quoi : vous vous concentrez, vous pensez, vous écoutez, vous associez, et vous vous souvenez.

Pour pouvoir vous souvenir de quelque chose, vous devez avoir stocké correctement l'information ; vous devez mettre les faits dans la banque de votre mémoire avant de pouvoir vous en souvenir. Vous avez une excellente mémoire ; vous allez vous en servir ; vous allez prêter attention. Vous devez tout à fait, au sens propre, prêter attention, une grande attention. De cette manière, vous rangez correctement les faits dans la banque de votre mémoire et ils sont prêts pour quand vous le voulez ou quand vous avez besoin d'eux.

À partir d'aujourd'hui, chaque jour, vous allez utiliser votre bonne mémoire, vous allez utiliser votre bonne mémoire tous les jours. Vous prêtez toujours attention. Vous prêtez attention exactement à ce qui se passe autour de vous, exactement à ce qui se dit, exactement à ce que vous entendez, et exactement à ce que vous voyez, si bien que lorsque vous avez besoin de vous rendre dans la banque de votre mémoire pour faire un retrait, vous avez déjà déposé quelque chose à retirer. Les faits sont correctement rangés et ils sont disponibles pour vous. Ils sont disponibles pour vous chaque fois que vous le voulez ou que vous en avez besoin.

Votre banque de mémoire est exactement comme les autres banques. Quand vous entrez dans une banque pour retirer un peu d'argent, vous ne les braquez pas avec un pistolet. Vous remplissez un formulaire de retrait ou un chèque et on vous donne de l'argent liquide. Vous faites la même chose avec la banque de votre mémoire. Il n'est pas nécessaire de forcer la banque de votre mémoire à vous donner les informations. Vous vous concentrez, vous demandez l'information, vous vous détendez, et vous la laissez remonter d'elle-même à votre perception consciente.

Vous avez une bonne mémoire, vous avez une excellente mémoire. C'est vrai de tous les êtres humains. Cela fait partie de la manière dont nous sommes faits. Vous avez juste besoin d'utiliser correctement votre mémoire. Forcer ne mène qu'à la frustration. De manière à vous souvenir de tout, vous faites simplement savoir à votre subconscient ce que vous voulez. Et tout ce que vous voulez savoir vient alors naturellement et facilement à votre conscience. Si ça ne vient pas immédiatement, oubliez ça, oubliez ça, oubliez le processus de vous en faire souvenir. N'essayez pas de forcer. L'information que vous voulez va apparaître à votre conscience dans quelques instants... parfois quand vous vous y attendez le moins. Toute information que vous voulez vient à votre conscience... naturellement et facilement.

Une manière de se souvenir est de parcourir l'alphabet. Quel est le nom de cet hôtel ? A, B, C ou D ? Oh ! D, c'est ça, c'est l'Hôtel Delaware. Vous vous servez d'un crochet, un crochet qui tire dans la profondeur de votre mémoire, dans votre esprit subconscient, et vous l'utilisez pour en retirer votre réponse.

Une autre technique : si vous voulez vous souvenir de l'endroit où vous avez laissé quelque chose, repassez les mouvements que vous avez faits ou ce que vous étiez en train de faire au moment où vous l'avez laissé. Vous refaites mentalement chaque étape.

En retraçant les étapes, vous rédigez un chèque, et il vous est payé à la banque de la mémoire. Pour rédiger un chèque mental, faites quelque chose qui soit associé avec l'information que vous recherchez. Vous voulez quelque chose de votre banque de la mémoire. Vous ne savez pas ce que c'est. Cependant, vous connaissez un morceau de l'information qui est associé ou en relation avec ce que vous voulez. Vous vous servez de ce morceau d'information comme d'un chèque que vous rédigez pour obtenir un retrait de la banque de la mémoire de votre esprit subconscient. Connaître et pratiquer cette technique augmente considérablement votre aptitude à vous souvenir. Vous êtes surpris et stupéfait de la précision et de l'efficacité de votre mémoire. Votre mémoire a toujours été bonne. En entraînant et en utilisant correctement le système de mémoire que vous avez dans votre esprit subconscient, vous êtes capable d'obtenir le plus de souvenirs. Vous vous assurez des dépôts maximums ; vous développez le maximum de souvenirs. Vous avez une excellente mémoire... toujours en éveil et active.

Maintenant, toutes ces suggestions sont très importantes, parce qu'elles représentent la bonne manière d'utiliser votre bonne mémoire, l'excellente mémoire que vous avez. D'abord, vous faites le dépôt qu'il faut dans la banque de la mémoire en faisant attention ; vous vous concentrez, vous pensez, vous regardez, vous écoutez, vous associez et vous vous souvenez. Ensuite, quand vous voulez faire un retrait à la banque de la mémoire, vous y réussissez toujours parce que vous faites le retrait comme il faut. Vous ne forcez pas ; vous utilisez des associations naturelles que vous connaissez déjà de manière à faire sortir l'information que vous voulez. Toutes ces suggestions améliorent votre mémoire, votre capacité de vous souvenir ; elles ont un effet global et étendu sur votre mental, vos émotions et votre esprit alors qu'elles s'installent dans la partie la plus profonde de votre esprit subconscient, en se renforçant d'elles-mêmes encore et encore alors que vous vous laissez aller plus profondément maintenant... tout au fond...

Alors que vous vous laissez aller plus profondément maintenant... très profond... si calme, si confortable... relaxé, vous réalisez que toutes ces suggestions sont complètement et totalement efficaces et disponibles pour vous à tout moment de votre vie, chaque fois que vous en avez besoin. En étant de plus en plus confortable... de plus en plus assuré... vous vous sentez calme et serein, et sécurisé en sachant que ces suggestions sont maintenant établies de manière permanente dans votre esprit subconscient, et sont disponibles pour servir dès que vous en avez besoin. Alors que vous vous enfoncez plus profondément dans la relaxation, toutes ces suggestions s'implantent de manière solide et permanente dans les parties les plus profondes de votre esprit subconscient ; complètement et totalement efficaces... toujours automatiquement disponibles alors que vous vous laissez aller à être de plus en plus relaxé, plus profondément relaxé.

Suggestions pour les études intellectuelles

ÉCOLE PRIMAIRE

Chaque fois que tu vas lire correctement un mot ou une phrase, tu vas te sentir très bien à l'intérieur de toi. Tu vas te sentir fier de toi parce que tu lis si bien. Tu vas aimer la sensation que tu as quand tu lis bien. Tu vas vouloir lire des mots ou des phrases supplémentaires. Tu vas t'intéresser à lire des livres, des magazines et des journaux. Chaque fois que tu lis correctement quelque chose, et que tu comprends ce que tu lis, tu vas y prendre plus d'intérêt. Tu vas vouloir lire un autre livre, ou un autre magazine, ou un autre journal. Parfois, tu vas faire des erreurs en lisant. Ces erreurs ne vont pas te tracasser parce que nous faisons tous des erreurs. Aucun de nous n'est parfait. Cependant, quand tu lis très bien un mot ou une phrase, tu vas être satisfait et heureux. Tu voudras lire de plus en plus.

Alors que tu te relaxes, tu commences à cesser de te faire du souci. Tu cesses de te faire du souci pour la lecture. Tu commences à penser combien tu aimerais lire mieux. Tu commences à penser combien tu aimerais améliorer tes capacités de lecture. Tu sais que tu peux lire mieux si tous les muscles de ton corps sont relaxés. Si tous tes muscles sont relaxés, tu vas pouvoir être plus attentif à ce que tu lis. Tu veux vraiment détendre tes muscles pendant que tu lis et être complètement à Taise, Tu veux vraiment relaxer tous les petits muscles dans tes yeux quand tu lis. Cela va t'aider à lire avec les yeux grands ouverts, si bien que tu ne vas pas manquer une seule lettre. Si tes yeux sont grands ouverts, tu ne vas pas manquer le moindre mot. Si tes yeux sont grands ouverts, tu vas lire beaucoup mieux.

LYCÉE

Avant de commencer à étudier ce soir, trace-toi les grandes lignes du travail que tu souhaites accomplir, si bien qu'en suivant ces grandes lignes tu étudies d'une manière très efficace. Tu vas faire beaucoup de travail en suivant ces grandes lignes.

Quand tu vas être en train de travailler ce soir, tu vas trouver que tu te concentres tellement bien que rien ne t'intéresse en dehors de ton devoir de [mathématiques, par exemple...]

UNIVERSITÉ

Alors que vous commencez à étudier [par exemple, la chimie], votre esprit va rapidement saisir les informations disponibles. Chaque fait important va vous faire une profonde impression. Vous serez capable de vous souvenir facilement de cette information dans l'avenir, quand ce sera nécessaire.

A [20 heures, par exemple] vous serez absorbé à terminer votre devoir d'histoire. Pendant les trois heures suivantes, vous ne voudrez rien faire d'autre. En dehors de problèmes urgents, rien ne va vous interrompre. Si vos amis entrent dans la pièce vous allez, avec tout le tact nécessaire, les renvoyer.

Quand vous commencez à travailler sur votre devoir, vous allez organiser vos sources et les autres éléments en fonction des grandes lignes d'organisation de votre devoir. Et alors que vous planifiez votre devoir, vous allez être très impatient de faire de votre plan une réalité et de mettre vos idées par écrit.

Suggestions et images de succès pour les problèmes d'étude

Dans un contexte clinique large prenant en compte les divers aspects des processus d'apprentissage, cet article présente un ensemble de suggestions ainsi que l'utilisation d'images de succès. Il donne aussi des lignes directrices pour les suggestions post-hypnotiques et la prise en compte d'événements inattendus. Les images de succès adoptent l'approche de l'image idéalisée de soi proposée par Susskind (1970) comme technique de développement de la confiance. Le principe des prophéties auto-validantes et celui du renforcement opérant déterminent le changement dans la perception de soi et l'orientent vers des réactions porteuses de succès. Alors qu'il est relaxé en hypnose, on demande au patient d'imaginer son « moi idéal » — la personne qu'il sait être capable d'être — s'il y a des influences inhibitrices à supprimer. La technique est tout à fait comparable à l'utilisation de « l'image cible » de Maltz (1973) pour programmer le subconscient afin qu'il conduise à la satisfaction alors que les objectifs sont successivement établis sur un plan conscient et atteints grâce à l'activité du subconscient travaillant à produire « l'issue désirée ».

Cependant, dans la mesure où l'on considère que la plupart des problèmes liés aux études impliquent au premier chef l'idée que l'on a de soi (Porter, 1975), il semblerait essentiel de convaincre l'étudiant qui demande de l'aide qu'il peut changer (Gindes, 1951, p. 84) avant qu'il puisse fixer ses cibles et formuler ce que le « succès » signifie pour lui dans le cadre de sa conception personnelle du monde (Combs, Avila, & Purkey, 1971). Ce n'est qu'alors qu'un changement dans l'idée que la personne a d'elle-même, qui la fait passer de « condamnée à l'échec » à « qui peut réussir et avoir de l'ambition », lui permet de commencer à s'attendre au succès et à échapper au « syndrome d'échec » (Porter, 1975). Le rôle du thérapeute est de nourrir cette attente avec ses propres convictions quant aux possibilités de la personne (Porter, 1974). Dès le premier signe de succès, la confiance commence à grandir et le renforcement social venant des autres augmente les chances de réussites futures là où, auparavant, n'était attendu que l'échec. Le succès commence à apporter le succès comme une prophétie auto-validante (Rosenthal & Jacobson, 1968).

Cet article souscrit au concept de maîtrise tel qu'il est mis en valeur par Gardner (1976). La maîtrise devient un objectif thérapeutique actif dont l'obtention est facilitée par les exercices d'autohypnose et de contrôle de soi. On espère engendrer une « attitude active » (Raikov, 1976), tout en maintenant la foi dans le moi et en induisant une autoprogrammation. Il est souligné qu'en créant cette image de lui-même, l'étudiant sait déjà, à l'intérieur de lui-même, ce qu'il est vraiment capable de faire. Étant donné la suppression des barrières, limitations et influences inhibitrices qui existaient, cette image de succès va devenir de plus en plus une réalité jusqu'à ce que, bientôt, ce ne soit plus une image mais le moi réel de l'étudiant qui se trouve autorisé à une expression libre et totale. Le thérapeute transmet sa conviction que ce sera très bientôt le cas, ce qui ajoute à la conviction de l'étudiant pour augmenter l'attente de changement et catalyser (Bednar, 1970) le processus de changement.

GÉRER L'INATTENDU

Afin de renforcer le contrôle croissant de la personne sur le moment et l'endroit où elle étudie (Thoresen & Mahoney, 1974) pour qu'elle utilise son temps plus efficacement, on lui demande de choisir des endroits précis où elle va étudier. Au sein de la maison, ce peut être un bureau dans une pièce donnée. Sur le lieu des études, ce peut être la bibliothèque.

Une fois le choix fait, l'étudiant va étudier dans l'endroit choisi qui devient l'endroit où il travaille. Les autres endroits sont des lieux de liberté où il n'a aucune obligation vis-à-vis de lui-même pour ne serait-ce que penser au travail. Quand il n'est pas dans son lieu de travail, il est libre de se laisser aller et de se relaxer, sans la moindre culpabilité. En se donnant la permission de prendre du temps pour se relaxer et récupérer, il retourne à l'environnement de travail choisi avec disponibilité et aptitude à se concentrer et à travailler efficacement.

DISCUSSION SUR LA MANIERE DE PROCÉDER

Selon l'expérience de l'auteur, le modèle général qui suit s'est montré utile pour avancer au cours des séances de thérapie. Habituellement, trois séances paraissent suffisantes pour la plupart des étudiants, les deux premières étant espacées d'une semaine et la troisième séance deux semaines plus tard. Chez certains étudiants, une quatrième « séance-booster » quatre semaines plus tard permet de supprimer tout éventuel blocage persistant ou toutes les résistances. L'étudiant continue ensuite à se servir de l'autohypnose et des exercices d'autocontrôle afin de maîtriser totalement son problème (Lazarus, 1971). Voici une esquisse d'un protocole complet.

Séance 1

A. Introduction et explication de la gestion des imprévus.

B. Avec la première induction, l'étudiant est introduit à l'expérience de l'hypnose et conditionné à un « signal » pour permettre l'induction rapide au cours des séances suivantes. Ce signal est ultérieurement utilisé pour l'induction autohypnotique.

C. On fait une nouvelle induction hypnotique à l'aide du signal, puis on procède à l'approfondissement.

1. Suggestions. On se sert d'une version modifiée du modèle de Stanton (1977) des suggestions de thérapie rationnelle-émotive [voir au Chapitre 5 sur le renforcement du moi]. Ces suggestions de renforcement général semblent plus directement pertinentes pour ce type précis de problème que les suggestions de renforcement du moi de Hartland (1971) plus communément utilisées.

2. On se sert de suggestions spécifiques aux problèmes des études. (Voir explication détaillée plus haut).

3. Relaxation/laisser aller avec cinq respirations sert de suggestion post-hypnotique pour induire l'autocontrôle (voir explication détaillée plus haut).

Séance 2

A. La gestion des imprévus est présentée et renforcée.

B. On induit l'hypnose à l'aide du signal.

1. On paraphrase les suggestions de Wolberg (1965), comme signalé plus loin ; elles sont destinées ici à supprimer les blocages ou les résistances éventuels sans avoir à les amener au niveau conscient.

a. Vous allez avoir le désir d'abandonner (de laisser, de renoncer au) le symptôme, à la difficulté, au problème.

b. Ce désir va tellement grandir qu'il va faire que vous voudrez faire tout ce qui est nécessaire pour renoncer au problème, l'abandonner.

c. Au moment où cela se produit, vous allez apprécier l'expérience de vous sentir de plus en plus libéré du problème, de la difficulté, du symptôme du passé.

d. Vous allez être tellement plus relaxé, vous sentir tellement mieux et à l'aise, qu'il ne sera plus nécessaire d'avoir ce problème particulier, il va perdre toute emprise sur vous en même temps qu'il perd sa signification pour vous.

e. Vous allez être capable de passer toute votre journée sans même penser à cet ancien problème, symptôme, difficulté.

f. Vous allez vous apercevoir que vous vous sentez bien en vous rendant compte que le problème (vous quitte) vous a quitté, n'a plus besoin d'être présent, et a perdu son pouvoir et son influence sur vous. Vous êtes libéré de ses anciens effets, et vous n'avez plus besoin de considérer qu'il vous appartient ou qu'il fait partie de vous ou de votre personnalité.

Quand vous en êtes vraiment au point où vous voulez abandonner le symptôme, le problème, la difficulté, et où vous êtes prêt et décidé à y renoncer complètement, il va simplement se dissiper et il ne sera plus là. Il ne vous sera plus nécessaire, et avec sa disparition il ne va plus faire partie de vous ni de votre personnalité.

h. Avec ce changement, vous allez être plus fort chaque jour, plus heureux et plus satisfait de vous, plus fort et plus sain à tous égards, en même temps que vous êtes libre d'être vous-même.

2. L'exercice relaxation/laisser aller est renforcé.

3. On introduit l'exercice relaxation, énergie, confiance/tension fatigue, peur avec la respiration, comme nouvelle suggestion post-hypnotique pour induire l'autocontrôle (voir explication détaillée plus haut),

C. Ré-induction hypnotique.

1. Suggestions de la thérapie rationnelle-émotive.

2. Suggestions spécifiques pour l'étude.

3. Apprentissage de L'autohypnose avec le signal.

Séance 3

A. Révision de l'utilisation de la gestion de l'inattendu et de L'autohypnose.

B. Induction hypnotique

1. Suggestions de Wolberg (1965).

2. Renforcement de l'exercice relaxation/ laisser aller.

3. Renforcement de l'exercice relaxation, énergie, confiance/tension fatigue, peur.

C. Ré-induction hypnotique.

1. Suggestions de la thérapie rationnelle-émotive.

2. Suggestions spécifiques pour l'étude.

3. « Se concentrer et se souvenir » donné sous forme de suggestion post-hypnotique directe.

4. Renforcement de L'autohypnose.

Il faut bien comprendre que le schéma donné ici ne constitue qu'un ensemble de lignes directrices. Chaque cas individuel présente des difficultés spéciales qui peuvent nécessiter des modifications du protocole. L'expérience clinique a cependant montré que quatre séances sont en général suffisantes pour établir un autocontrôle.

La pratique clinique a montré que cette méthode était utile pour des patients ayant des problèmes d'attention limitée, de concentration, de souvenir, de pensée créatrice et de résolution de problème, d'introversion phobique, d'échecs répétitifs, de manque d'orientation et de motivation pour réussir l'anxiété des examens, et le trac des examens. Même si ces aspects comportementaux sont inhérents au problème des études, ils sont aussi communs à d'autres difficultés relationnelles ou liées à la confiance en soi. Avec de l'ingéniosité, cette méthode peut être appliquée à un plus large éventail de comportements.

Il faut être prudent dans l'application de cette méthode en cas de dépression. Il est obligatoire de mener en parallèle une psychothérapie afin d'empêcher le manque de contrôle déclenché par la fuite fantasmatique dans L'autohypnose. Les mêmes précautions concernent les cas de retrait social. On n'introduit L'autohypnose que lorsque le risque de la voir adoptée comme nouveau mécanisme d'échappement est surpassé par les bénéfices déjà obtenus par le développement du contrôle de soi comme aptitude générale pour soulager les états d'anxiété.

Selon mon expérience clinique personnelle, ce protocole s'applique aussi à des adultes qui reprennent des études ou suivent des cours du soir. Ceci est spécialement vrai des femmes au foyer qui reprennent des études ou un travail, que ce soit par intérêt ou par nécessité financière, et des cadres qui veulent se tenir au courant des progrès rapides de la technologie. Dans de tels cas, la pression de performance exacerbe l'anxiété et nourrit le doute et les pensées embrouillées. Les adolescents sont aussi de parfaits candidats quand ils doivent affronter les demandes de la société quant à leur identité et leurs objectifs. Pour les enfants plus jeunes, le protocole doit être adapté aux besoins du moment, en le modifiant en fonction du niveau de compréhension et en en réduisant les aspects les plus complexes. On choisit les étapes utiles en fonction des besoins de l'enfant, et on les met en place par une présentation claire, en vérifiant leur bonne compréhension par l'enfant ; ces étapes sont acceptées sans éveiller les résistances habituelles au travail avec les adultes. Cependant, pour les enfants de moins de dix ans, la technique de rêverie guidée (Porter, 1976) est probablement d'une utilisation plus souple dans la mesure où elle s'applique chez l'enfant à un plus vaste éventail de plaintes et tire profit de la tendance naturelle des enfants à la rêverie. Proposée à l'origine dans le traitement de l'insomnie de l'enfant, cette méthode est aussi une façon non inquiétante pour l'enfant d'aborder les phobies scolaires, les crampes de l'écrivain, les comportements perturbateurs bruyants, et les réactions de peur.