



## EBP HYPNOTHERAPIES



Par

Eric BEAUFILS-PIRAUD

hypnothérapeute, dipl ISCH, GHR

<https://www.ebp-hypnotherapies.net>

## **IMPORTANT : Vous N'AVEZ PAS le Droit de Rééditer ou Revendre ce Guide !**

**Vous ne pouvez pas non plus redonner, copier, vendre ou partager son contenu**

### **Tous droits réservés**

**Aucune partie de ce guide ne peut être reproduit ou transmis, sous quelque forme que ce soit, électronique, ou mécanique, y compris la photocopie, l'enregistrement, ou par tout moyen de stockage de l'information ou de recherche sans le consentement écrit, daté et signé de l'auteur.**

### **Mentions légales :**

L'information présentée ici représente le point de vue de l'auteur à la date de sa publication. Compte tenu des changements rapides d'aujourd'hui, l'auteur se réserve le droit de modifier et mettre à jour son opinion selon ces changements. Ce document est destiné seulement à votre information. Malgré le plus grand soin apporté à la validité des informations fournies dans ce document, l'auteur dégage toute responsabilité pour des erreurs, imprécisions ou omissions. Toute mise en cause de personnes ou d'organisations sont fortuites et non voulues. Si des conseils relatifs à des points de droit, des questions médicales ou autres sujets sont nécessaires, les services de professionnels pleinement qualifiés doivent être recherchés. Ce document n'est pas destiné à être utilisé comme un avis médicalement ou légalement autorisé. L'auteur ne peut prendre aucun engagement sur la réussite du programme, celle-ci relevant avant tout des éléments de personnalité et d'implication de la personne qui le suit.

# LA PUISSANCE DU SUBCONSCIENT

*UNE FORCE PRODIGIEUSE À VOTRE PORTÉE*

## Introduction

**L'hypnose se sert chaque jour des formidables pouvoirs du subconscient, même les plus incroyables.**

Les bienfaits et l'efficacité de l'hypnose, cette technique qui fait appel aux capacités du subconscient, sont maintenant parfaitement démontrés et les médecins viennent de plus en plus recommander son utilisation dans de nombreux domaines.

Ainsi, le Dr David Keszthelyi de l'Université de Maastricht, rapporteur lors d'une conférence internationale de gastroentérologie, a-t-il ouvert l'un des ateliers de cette conférence en s'exprimant ainsi : « L'hypnothérapie, d'une façon générale, est quelque chose qui aide vraiment, vraiment, les patients. »

Le Dr Christophe André, psychiatre exerçant à l'Hôpital St Anne à Paris, explique comment la méditation « constitue une sorte de gymnastique mentale de nature à renforcer bon nombre de fonctions psychiques », et apporte « des transformations fonctionnelles et parfois anatomiques » visibles dans certaines régions du cerveau concernées par l'attention, la stabilité émotionnelle, et la gestion de l'impulsivité.

De nombreuses opérations lourdes (cardiaques, neurologiques, etc.) ou bénignes (chirurgie dentaire, etc.) se pratiquent maintenant en utilisant l'hypnose comme méthode anesthésique...

Les médecins recommandent maintenant de plus en plus souvent l'utilisation de l'hypnose pour le sevrage tabagique,

les soulagement des douleurs chroniques, ou la régulation du Syndrome du Colon Irritable.

Mais d'où vient cette efficacité ? Quels en sont les leviers ? Sur quoi cela s'appuie-t-il ?

## Le rôle du subconscient

Votre cerveau contient environ 100 milliards de cellules nerveuses qui forment entre mille milliards et peut-être un million de milliards de connexions appelées synapses.

1 000 000 000 000 000 synapses

L'hypnose amène la personne dans un état spécifique de conscience, tout à fait naturel, dans lequel le subconscient de la personne est éveillé à une écoute et une disponibilité spécifiques.

L'hypnothérapeute peut alors, par une utilisation appropriée de suggestions qui vont dans le sens de la recherche du mieux être de la personne, mobiliser les facultés insoupçonnées du subconscient et les ressources innombrables de son esprit pour le faire collaborer aux bénéfiques recherchés.

Et effectivement, l'observation régulière des résultats obtenus chez des dizaines, des centaines, des milliers de personnes démontre l'incroyable puissance du subconscient.

Le rôle primordial du subconscient est avant tout de faire vivre et de protéger la personne. Et il dispose pour cela de **toutes** les ressources qui lui sont nécessaires : c'est lui qui pilote l'incroyable complexité de la machine humaine — il fait battre votre cœur, respirer selon vos besoins, digérer, pousser vos cheveux, soigner vos blessures, guérir vos maladies, etc. C'est lui qui envoie cette décharge d'adrénaline nécessaire à vous sauver dans des situations d'urgence.

Pour autant, ses pouvoirs sont beaucoup plus vastes.

Il se souvient fidèlement et enregistre **toutes** les émotions ressenties au cours de la vie, peut mettre à profit l'ensemble des capacités physiques et psychiques disponibles. Il ne dort

**Le subconscient gère tous nos automatismes. Apprendre à nager ou à faire du vélo, ça ne s'oublie pas.**

jamais. Il est le maître du corps et contrôle 90% du comportement humain.

C'est aussi lui qui assimile les apprentissages et vous permet d'accomplir de façon automatique un nombre impressionnant de tâches parfois extrêmement complexes qu'il pilote de façon totalement inconsciente. Par exemple, vous vous souvenez certainement de votre première leçon de conduite à l'auto-école. Vous n'en meniez certainement pas large avec tout ce qu'il était nécessaire de gérer, avant même que vous ne démarriez la voiture : les pédales, les manettes, les rétroviseurs, embrayer, accélérer... Au fil des leçons, tout ceci s'est mis en place, et est devenu tellement automatique qu'il vous arrive maintenant dans certains trajets de ne même plus vous rendre compte du chemin parcouru.

C'est lui qui élabore des stratégies de protection mentale lorsque vous êtes confronté à des événements traumatisants dans votre existence.

C'est lui qui gère votre mémoire du long terme. Votre subconscient a tout enregistré, absolument tout ce qui vous est arrivé depuis votre naissance. Votre conscient, lui, s'occupe de votre mémoire de travail, le court terme. Votre subconscient ne va pas vous resservir les souvenirs trop lointains de votre petite enfance, ou les choses sans importance. Il sélectionne pour vous et pour vous protéger, il interdit même que vous accédiez à des souvenirs qui pourraient être douloureux ou insupportables.

C'est votre subconscient qui pilote votre imagination et qui lui fournit tous les éléments nécessaires.

C'est lui qui est à la source de votre créativité et invente les techniques que vous allez employer pour être plus et mieux performant.

**Le subconscient nous protège en permanence.**

Et en même temps votre subconscient a aussi ses limites. Il ne gère pas le temps. Il laisse au conscient le soin de la critique, de l'analyse, de la logique, de décider du vrai et du faux. Tout imaginaire est réel pour lui. C'est pour cela que vos rêves, même les plus étranges, paraissent si réels !

Vous avez donc ainsi un (bref) florilège de tout ce que gère le subconscient.

Quand on prend en compte cette capacité extraordinaire du subconscient à adopter une stratégie de protection, de survie, face à des événements réels ou supposés tels ; quand on observe de plus que cette stratégie se répète ensuite de façon automatique à chaque occurrence d'un événement qui laisse imaginer que la situation traumatisante est sur le point de se reproduire ; on comprend alors aisément les limites qu'il devient nécessaire de corriger pour guérir d'une phobie, d'une blessure, d'un traumatisme.

Je me permets de citer ici Richard Bandler et John Grinder, les fondateurs de la PNL<sup>1</sup> : « Votre subconscient vous a protégé - ce qui est sa prérogative et son devoir - pendant votre vie entière des contenus de votre histoire personnelle qui pourraient être douloureux ou insupportables s'ils revenaient à votre conscience. J'en appelle à votre subconscient de continuer à accomplir ce rôle comme il l'a toujours fait. Et en entrant dans la transe (hypnotique), les premières expériences que vous ferez seront conçues spécifiquement pour vous remémorer et dévoiler et savourer à nouveau des moments positifs et délicieux de votre passé. Les choses désagréables qui sont également stockées en vous peuvent être triées et mises de côté en lieu sûr pour le moment. Une fois que vous serez plus à l'aise avec les états de conscience hypnotiques il deviendra possible de gérer ces choses désagréables d'une façon confortable et puissante, parce que ces soit-disant expériences négatives de notre

---

<sup>1</sup> Programmation Neuro-Linguistique

passé forment les fondations des très puissantes ressources dont nous disposons dans le présent quand nous les voyons, les entendons ou les ressentons d'une nouvelle manière. »

L'hypnose a mis en lumière les nombreux pouvoirs du subconscient, même des plus incroyables. Le subconscient

« J'avais eu un accident de travail qui m'avait laissé handicapé, car mon bras droit était devenu paralysé. Ma nature positive m'avait permis d'accepter l'avis de mon médecin qui préconisait de l'amputer, et j'anticipais réellement d'être connu comme 'L'hypnotiseur manchot' - j'avais même déjà fait imprimer des affiches.

Mon père me faisant des commentaires sur la puissance de l'esprit après avoir assisté à un de mes spectacles m'a inspiré l'idée d'utiliser la puissance de mon esprit pour réparer mon bras paralysé.

J'ai alors étudié le travail de Milton Erickson, qui avait lui-même à deux reprises réappris à marcher après avoir été paralysé à cause de la polio.

Les douze mois qui ont suivi ont marqué un tournant dans ma vie car j'ai pu utiliser mes compétences et récupérer à peu près 95% de l'usage de mon bras.

C'est ainsi que je fus amené à cesser mes spectacles d'hypnose, à me former et ouvrir mon premier cabinet d'hypnothérapie. »

Brian Glenn, fondateur de Innervations, School of Clinical Hypnosis

peut altérer ou modifier les sens et les réactions face aux événements. Il peut supprimer les peurs, les émotions et les sentiments, ou en créer à partir de rien. Il peut provoquer la guérison sans intervention extérieure...

De manière générale, les pouvoirs du subconscient sont si vastes et si efficaces qu'ils peuvent permettre de trouver la solution à n'importe quel problème. Et comme le subconscient n'est pas restreint par l'espace et le temps comme le conscient, il est ainsi libre de trouver des solutions créatives, de recouper des connaissances improbables, et d'avoir accès à des informations hors de sa portée.

Ces fantastiques facultés du subconscient sont les mêmes chez toute personne. Il faut toutefois apprendre à communiquer avec lui. L'étendue de la réussite de chacun dépend de sa capacité à utiliser son subconscient.

Qu'ont en commun William Shakespeare, Ludwig van Beethoven, Marc Twain, Robert Louis Stevenson, Thomas Edison, Albert Einstein, Charles Aznavour, Line Renaud ? Ou Steve Jobs, Marc Zuckerberg et Elon Musk ?

Prenons cet exemple. Un jour Caruso, le grand ténor d'opéra, connut le trac. Il dit que sa gorge était paralysée par les spasmes que causait la peur intense qui contractait les muscles de sa

gorge. La transpiration coulait abondamment de son visage. Il en avait honte ; quelques minutes après, il devait être en scène, mais il tremblait d'inquiétude et de peur. Il se disait : « Ils vont rire de moi. Je ne peux chanter. » Puis soudain il s'écria, en présence de tous ceux qui se tenaient dans les coulisses : « Le Petit Moi veut étrangler le Grand Moi ! » par le Grand Moi, il entendait la puissance sans limite, la sagesse de son esprit subconscient, la connaissance intime de ses réelles capacités, et il continua de crier : « Va-t'en ! Va-t'en ! Le Grand Moi va chanter ! » Son esprit subconscient lui répondit, libérant les forces vitales. Au moment prévu pour entrer en scène, Caruso s'avança et chanta, transportant son auditoire.

Tous ces grands hommes connaissaient ou utilisaient ces deux niveaux de l'esprit, et les facultés du subconscient. Ils savaient qu'en nourrissant le subconscient de pensées négatives, remplies de craintes, de soucis, d'anxiété, les émotions négatives générées par le subconscient inonderaient le conscient d'un sentiment d'impuissance, d'appréhension, de désespoir, de protection... A l'inverse, nourrissez-le de pensées positives, et vous recevrez des émotions de puissance, d'espoir, de création, des idées nouvelles, ...

## Les différences entre le conscient et le subconscient

Vous n'avez qu'un esprit, mais votre esprit possède deux caractéristiques distinctes. La ligne de démarcation entre les deux est aujourd'hui bien connue. Ces deux fonctions sont essentiellement dissemblables, et chacune est dotée d'attributs et de pouvoirs distincts. Ces deux caractéristiques sont le conscient, et le subconscient.

Faisons l'analogie avec le capitaine du navire et son équipage. Le capitaine est sur le pont du navire et donne les



ordres à l'équipage qui contrôle toutes les chaudières, les instruments, les jauges, les radars... Les mécaniciens ne savent pas où ils vont, ils suivent les ordres qu'ils reçoivent. Ils iraient s'échouer sur les rochers avec ardeur s'ils en recevaient les indications, car ils obéissent automatiquement à leur commandant. Ils ne discutent pas, ils obéissent. Ainsi, à un certain niveau votre esprit conscient est le capitaine, le maître du navire que représentent votre corps, votre entourage et tout ce qui vous concerne. Votre subconscient reçoit et met en oeuvre les ordres que vous lui donnez. Cette analogie n'est pas complètement valable, mais donne une bonne approche des différences entre conscient et subconscient.

**Vous récolterez dans votre corps et dans votre vie ce que vous avez semé dans votre subconscient.**

Ainsi que l'exprimait Maxwell Maltz, « le subconscient va travailler de manière impersonnelle et automatique pour atteindre les objectifs de succès et de bonheur, ou d'infortune et d'échecs, que vous lui aurez assignés vous-même. »

Le conscient est objectif, il se sert de la raison, et des sensations qui sont menées à sa conscience par le subconscient pour interpréter le monde, analyser, critiquer, décider. Il pense logiquement et se sert de la mémoire de manière sélective pour mettre en évidence les faits. A l'inverse, le subconscient rassemble les fonctionnements cognitifs et vitaux qui sont en dehors de la sphère du conscient. Il est donc subjectif.

## Le pouvoir de nos pensées

« Qui sème le vent récolte la tempête »

« Qui sème bon grain recueille bon pain »

Prenons l'analogie du jardin. Considérez votre esprit comme un jardin : votre conscient choisit les graines à faire pousser, et votre subconscient leur donne tout ce qui est nécessaire pour qu'elles viennent à profusion. Vous êtes un jardinier qui

« Tôt ou tard, tout ce que nous construisons au dedans de nous-mêmes devient perceptible au dehors. »

Dr Christophe  
André, psychiatre

plantez toute la journée des semences (vos pensées) dans votre subconscient. La plupart du temps vous n'en êtes même pas conscient, car ces semences sont en fait vos pensées habituelles.

Chaque pensée négative amène la pousse d'une profusion de mauvaises herbes dans votre jardin, alors que les pensées positives créent la profusion de fleurs et de fruits.

C'est ainsi que vous récolterez dans votre corps et dans votre vie ce que vous avez semé dans votre subconscient.

Plus vous pensez à ce qui vous limite et plus vous agirez en accord avec cela. Plus vous vous voyez timide et introverti, et plus vous aurez peur d'aller au devant des autres. Plus vous vous voyez fatigué et en mauvaise santé, et plus vous resterez dans votre fauteuil à attendre on ne sait quoi.

A l'inverse, plus vous avez confiance en vous-même et envie de découvrir des choses nouvelles, et plus vous accepterez de prendre le risque d'une vie nouvelle.

« Thoughts become things »

« Nos pensées se concrétisent. »

Tout acte que nous posons a eu comme origine une pensée que nous avons eue. Si nous avons pris rendez-vous chez le dentiste, c'est parce que nous avons eu cette idée le matin ou la veille. Si je n'achète pas cet objet qui me fait envie, c'est parce que je sais que je ne dispose pas de l'argent nécessaire.

En revanche, si vous vous visualisez en étant riche, il se peut fort bien que vous découvriez des moyens nouveaux de gagner plus d'argent : votre subconscient se met à travailler sur ce que vous lui commandez.

Je me souviens que lorsque j'étais adolescent, il m'arrivait souvent de sécher sur un devoir de mathématique à rendre le

**Nous avons tous déjà en nous toutes les ressources dont nous avons besoin.**

lendemain. Mon père me faisait travailler sur ce devoir pendant des heures (c'est mon souvenir conscient). A 22h00, il m'envoyait au lit et me réveillait le lendemain à 6h00. Et bien à ce moment-là, en 20 minutes, le devoir était terminé. Mon subconscient s'en était occupé pendant la nuit, et la solution m'apparaissait très facilement. J'ai vécu cela bien des fois.

En pédagogie, il est maintenant établi que qualifier un élève de mauvais ou turbulent ne fait que l'enfermer dans son échec ou son agitation, et il le devient davantage avec chaque année qui passe et chaque commentaire négatif sur son carnet.

De manière générale, les pouvoirs du subconscient sont si vastes et efficaces qu'ils peuvent permettre de trouver la solution à n'importe quel problème. Ces fantastiques facultés du subconscient sont présentes chez chaque personne, à condition toutefois d'apprendre à communiquer avec lui : l'étendue de la réussite de chacun dépend de sa capacité à utiliser son subconscient. (Il est ainsi un fait assez connu qu'Albert Einstein n'avait pas un QI particulièrement élevé).

Notre subconscient n'est pas restreint par l'espace et le temps, comme le conscient, et il est ainsi libre de trouver des solutions créatives, de recouper des connaissances improbables...

## Comment se servir de cette puissance de notre subconscient ?

Chez chaque personne dans les profondeurs du subconscient résident une sagesse infinie, une puissance, une surabondance de tout ce qui lui est nécessaire, et tout cela attend d'être développé et exprimé.

Vous n'avez pas à acquérir cette puissance : vous la possédez déjà. Vous pouvez apporter à votre vie davantage de puissance, de richesse, de santé, de bonheur et de joie en



« Je souffrais de vertige au point d'avoir des crises de panique à l'approche d'un simple dénivelé, impossible de me raisonner malgré tous les efforts de mon entourage. Aucun médicament n'existe pour le vertige, j'aurais tout donné pour supprimer cette phobie, j'ai donc essayé l'hypnose tout en me disant que je n'y croyais pas, et après une seule séance plus de vertige, disparu comme par magie, et maintenant je peux suivre mon mari en montagne, passer des ponts, passerelles etc et profiter de la vie. Merci à Eric Beaufiles. »  
Véronique C.

apprenant à connaître et à libérer la puissance cachée dans votre subconscient. Mais il vous faut apprendre à vous en servir, il faut que vous la compreniez de manière à pouvoir l'appliquer à tous les aspects de votre vie.

On ne peut contrôler le subconscient, car il est totalement indépendant de la volonté (qui est une prérogative du conscient), on ne peut que lui donner des suggestions.

Voilà pourquoi le type de pensées que chacun admet dans son esprit est si important. Ce sont les pensées qui déterminent les réactions subconscientes ultérieures qui de manière sous-jacente modifieront le comportement sans même que la personne en soit consciente.

Alors celui qui favorise les pensées positives sera plus heureux que celui qui ressasse sans arrêt les problèmes.

Les pensées ne sont pas juste des impressions mentales fugitives : elles ont des effets durables sur l'être dans son entier.

Alors vous pouvez vous entraîner à vous focaliser sur vos pensées positives et bannir vos pensées négatives. La méditation vous y aidera.

Vous pouvez aussi faire appel à votre hypnothérapeute pour qu'il donne de manière appropriée les directives à votre subconscient pour qu'il règle tel ou tel problème, qu'il favorise tel ou tel comportement...

Comme Véronique qui écrit :

« Je souffrais de vertige au point d'avoir des crises de panique à l'approche d'un simple dénivelé, impossible de me raisonner malgré tous les efforts de mon entourage. Aucun médicament n'existe pour le vertige, j'aurais tout donné pour supprimer cette phobie, j'ai donc essayé l'hypnose tout en me disant que je n'y croyais pas, et après une seule séance

plus de vertige, disparu comme par magie, et maintenant je peux suivre mon mari en montagne, passer des ponts, passerelles etc et profiter de la vie. Merci à Eric Beaufiles. »

Dernièrement, Véronique est allée passer ses vacances au Grand Canyon du Colorado...

Une autre technique profitable est celle de la répétition. Découverte par le Dr Emile Coué, la répétition amène une intégration par le subconscient des pensées que l'on se répète. Pour pratiquer cet exercice avec efficacité, il convient d'associer à cette pensée l'émotion qu'elle nous donne : en effet, les émotions sont précisément un langage du subconscient.

Prenons l'exemple très connu de la méthode Coué où la personne se dit pour se persuader « Tout va bien, tout va bien... ». Par eux-mêmes, ces mots peuvent apporter un mieux. Mais si l'émotion qui est associée est plutôt déprimante, c'est cela que le subconscient va retenir, et la méthode ne sera pas du tout efficace. En revanche, si vous associez à ces mots une image de comment vous seriez quand tout va bien, et que vous laissez alors l'émotion liée à cette image grandir en vous et prendre de la force, alors les mots plus cette émotion vont prendre corps dans votre vie en 4 à 6 semaines.

Je recommande souvent à mes clients cet exercice à répéter chaque jour (et même plusieurs fois par jour) pendant 4 à 6 semaines.

Par exemples :

- Je suis mince
- C'est formidable d'être non-fumeur
- Je m'aime
- Je suis belle

- Ma santé est meilleure chaque jour

L'important dans cet exercice, c'est :

- La répétition
- L'émotion **positive** associée
- L'utilisation d'une formule positive
- Conjuguer la phrase au présent

### *Les 4 rôles à avoir*

Voici l'approche que Deepak Chopra (docteur en médecine, endocrinologue) et Rudolph Tanzi (professeur de neurologie) recommandent dans leur livre « Le fabuleux pouvoir de votre cerveau ».

Selon eux, il est essentiel d'utiliser notre cerveau, plutôt que de le laisser nous utiliser. Ainsi, nous arrêtons de nous créer nos propres limites, et nous exploitons l'incroyable faculté d'auto-guérison et d'évolution constante du cerveau.

Pour cela, ils nous enseignent 4 rôles à avoir envers notre cerveau.

- **Voir chaque journée comme un monde nouveau**

- **Je fais attention à ne pas prendre de mauvaises habitudes.**

- **Etc...**

Le premier est un rôle de **leader**. Cela revient finalement à penser régulièrement : « Quels ordres vais-je donner à mon cerveau ? Quelles nouvelles voies ai-je envie de créer ? Quel résultat ai-je besoin d'obtenir pour ma santé, pour mon bonheur ? ». En assignant ainsi une « feuille de route » à notre cerveau, nous allons en obtenir beaucoup plus que ce que nous pourrions penser.

Le second rôle à tenir est celui d'**inventeur**. La théorie des 10 000 heures stipule que l'on peut acquérir n'importe quelle compétence à un niveau expert si on s'y applique durant cette durée. Vous avez fait vos premiers pas et appris la

- Si je ne suis pas doué la première fois que j'essaye quelque chose, ce n'est pas grave.

- J'aime le défi...

- J'aime me réinventer.

- Il y a au moins un domaine ou j'ai des choses à dire.

- Etc...

- Alcool et tabac sont toxiques pour le cerveau

- La colère, la peur, le stress, la dépression sont aussi des nourritures toxiques pour le cerveau.

- Etc...

marche lorsque vous étiez bambin, puis appris à courir, à faire du vélo. C'est ce même sens de l'équilibre qui vous permettrait de faire le funambule entre deux gratte-ciel, pour peu que vous y consacriez le temps nécessaire. Vous ne sollicitez pas votre cerveau si vous cessez de lui demander d'acquiescer ou de perfectionner de nouvelles compétences.

Le troisième rôle est un rôle de **professeur**. Il est de votre curiosité d'attiser votre curiosité. Vous êtes en même temps élève. C'est grâce à cette curiosité que vous serez inspiré, que vous aurez envie... Vous devrez veiller aux erreurs de l'élève en vous, encourager ses forces, le stimuler pour de nouveaux défis. Restez ouvert à l'inconnu, dans un état de réceptivité, et non d'étroitesse d'esprit.

Le quatrième et dernier rôle proposé par Chopra et Tanzi est celui d'**utilisateur**. Vous devez l'alimenter, l'entretenir, le gérer correctement en permanence. Certaines nourritures sont physiques, bénéfiques ou toxiques. D'autres nourritures sont mentales : nos émotions, nos pensées. Toutes les nourritures toxiques impactent notre cerveau. Le stress affecte le cortex préfrontal, cette partie du cerveau en charge de la prise de décisions, de la correction des erreurs et de l'évaluation des situations. C'est ainsi que les gens deviennent fous dans les bouchons. La rage, la frustration et l'impuissance ressenties par certains dans ces circonstances routinières indiquent que leur cortex préfrontal ne prend plus le contrôle des pulsions primales qu'il est sensé contrôler.

Utilisez votre cerveau, ne le laissez pas vous utiliser ! Ce que l'on vient de voir à propos des accès de colères des conducteurs est un exemple, mais il en est de même des souvenirs toxiques, des blessures liées à des traumas anciens, des mauvaises habitudes ou des dépendances incontrôlables.

## Conclusion

Alors, quelle que soit la méthode qui vous convient, faites appel à l'incroyable puissance de votre subconscient. Vous allez transformer votre vie.

Et n'oubliez pas ces deux choses :

Si vous continuez de faire ce que vous avez toujours fait, vous continuerez d'obtenir ce que vous avez toujours eu.

Une route de 1000 km commence toujours par un simple pas.



## QUELQUES RESSOURCES INTÉRESSANTES

Allez plus loin dans votre lecture et répondez à toutes vos questions sur l'hypnothérapie.



"Avec votre guide, j'ai appris beaucoup de choses qui m'ont éclairée. Merci pour votre ouvrage clair, concis et agréable à lire. Beaucoup de questions y sont traitées et je comprends mieux maintenant ce qu'est l'hypnothérapie et ce qu'elle n'est pas.

Comme beaucoup je pense, je me faisais une fausse idée..."

**Fabienne Sarrazyn**

<https://www.ebp-hypnotherapies.net/product-page/qu-est-ce-que-l-hypnothérapie>



**Cliquez sur ce lien et en 20 minutes d'écoute, vous serez capable d'aller chercher directement au fond de vous cette étincelle qui vous illuminera de bonheur**

**<https://www.ebp-hypnotherapies.net/product-page/le-sourire>**