

Magnétisme – Hypnose Autosuggestion



Institut Spirituel Psychosique
Calonne Ricouart
19 Septembre 2009

Schémas évolution

- Magnétisme minéral
- Magnétisme animal
- Hypnose
- Auto suggestion



Radiation Humaine

Suggestion

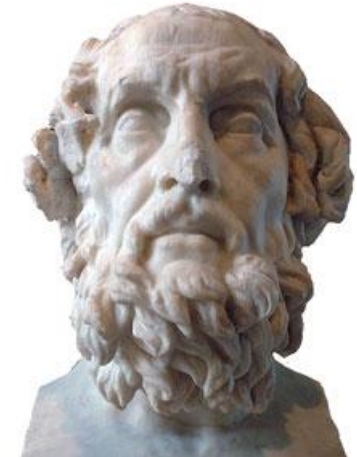
Magnétisme-Hypnose-Autosuggestion

- **Pline** reconnaît dans son livre 7 de son Œuvre « Histoire Naturelle » que les guérisons opérées par le toucher sont dues à la transmission d'une certaine force qui émane du corps humain . Il admet encore que l'intention peut en augmenter l'action curative.
- Pline naquit en 23 après J.-C. dans le nord de l'Italie et décéda en 79, à Stabies près de Pompéi, lors de l'éruption du Vésuve.

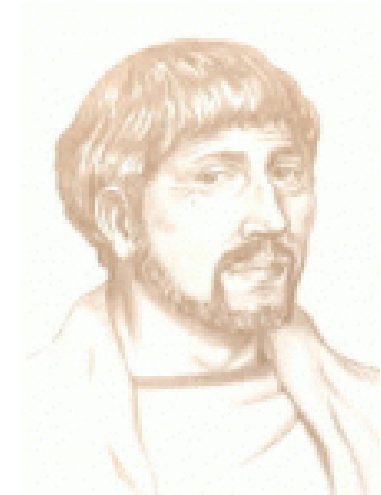


Magnétisme-Hypnose-Autosuggestion

- Dans l'Iliade, **Homère** (8^{ème} siècle avant JC) nous dit que la main de l'homme est médiatrice, ce qui sous entend que l'on peut guérir grâce à elle.



- **Alexandre de Tralles** (6^{ème} siècle) médecin grec croit qu'une volonté forte chez le médecin et une confiance très grande de la part du malade sont les facteurs d'un grand nombre de guérisons



Magnétisme-Hypnose-Autosuggestion

- **La volonté forte du médecin = Influence personnelle**
- **La confiance du malade = Suggestion .**

= 2 facteurs principaux de l'hypnotisme moderne

Magnétisme-Hypnose-Autosuggestion

• **Saint Thomas D'Aquin** (13^{ème} Siècle) reconnaît les effets de l'autosuggestion :

« Tout idée conçut dans l'âme, dit-il, est un ordre auquel obéit l'organisme : ainsi la représentation de l'esprit produit dans le corps ou une vive chaleur ou le froid ; elle peut engendrer ou guérir la maladie »



Magnétisme-Hypnose-Autosuggestion

- **Paracelse** (16^{ème} Siècle) astrologue, médecin suisse estime que chaque astre agit sur une partie déterminée du corps par l'intermédiaire de l'éther et de fluide universel.
- Il explique que le corps humain est polarisé comme un aimant
- Il insiste sur l'importance de la volonté:
« La volonté d'un individu peut, par l'énergie de son effort, agir sur l'être spirituel d'un autre individu, entrer en lutte avec lui, le soumettre à sa puissance; et cette domination peut aller jusqu'à affecter le corps et le faire dépérir »



Magnétisme-Hypnose-Autosuggestion

•Paracelse reconnaît l'influence de l'autosuggestion :

« Je ne nierai pas, dit-il, que l'imagination et la foi soient tellement efficaces, qu'elles ne nous puissent rendre sains ou malades »



Origines du Magnétisme

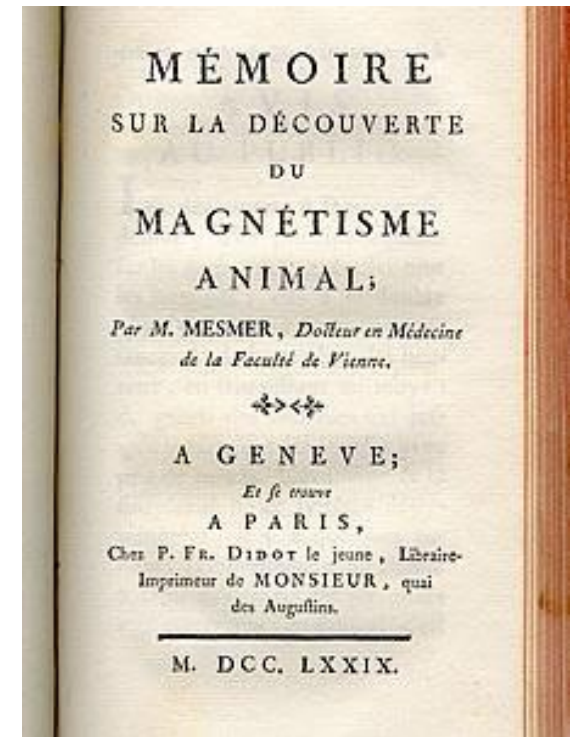
- **Franz-Anton Mesmer** (23 mai 1734 – 5 mars 1815 sur les bords du lac de Constance) est un médecin allemand, fondateur de la théorie du **magnétisme animal**, aussi connue sous le nom de mesmérisme.
- En 1766, Mesmer publie sa thèse de doctorat, « ***De l'influence des planètes sur le corps humain*** », dans laquelle on retrouve l'influence des théories sur le magnétisme :
 - du médecin suisse Paracelse,
 - du médecin belge Jan Baptist van Helmont (Le traitement magnétique des plaies, 1621),
 - du médecin écossais William Maxwell (De Medicina Magnetica, 1679),
 - du jésuite allemand Athanasius Kircher et de Ferdinand Santanelli



A. MESMER

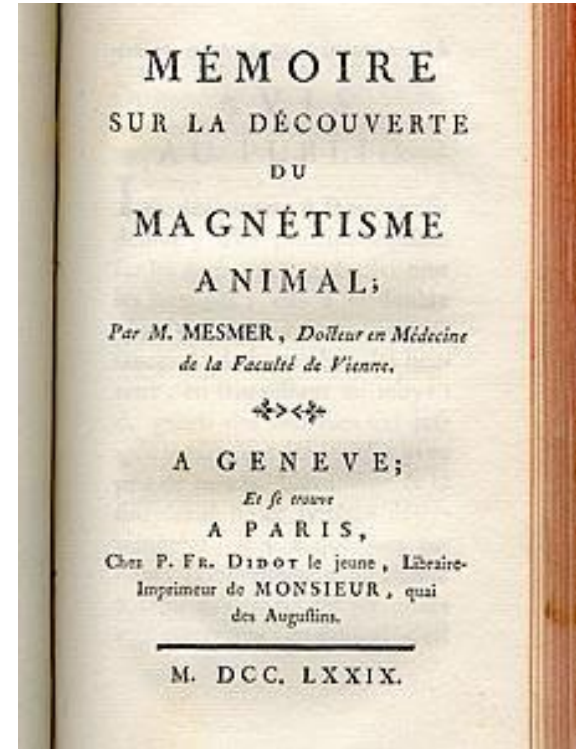
Origines du Magnétisme

- En 1773, il entreprend son premier traitement sur la base des idées d'un fluide universel.
- Pour cela, il utilise les plaques aimantées inventées par le père jésuite Maximilian Hell.
- Dans l'hypothèse de Mesmer, le corps humain est soumis à une forme d'énergie d'origine biologique ou cosmique dont les modalités sont proches de celle de l'aimant ou de l'électricité, polarité, conduction, rythme....
- Suite à une polémique avec Hell sur la paternité de ce procédé, Mesmer insistera sur le fait que le magnétisme animal est distinct du fluide magnétique minéral.



Origines du Magnétisme

- Arrivé à Paris en 1778, il publie son Mémoire sur la découverte du magnétisme animal en 1779 avec le soutien de son disciple Charles Deslon, médecin personnel du Comte d'Artois.
- Les thèses principales de ce Mémoire sont les suivantes:
 - Un fluide physique subtil emplit l'univers, servant d'intermédiaire entre l'homme, la terre et les corps célestes, et entre les hommes eux-mêmes;
 - La maladie résulte d'une mauvaise répartition de ce fluide dans le corps humain et la guérison revient à restaurer cet équilibre perdu; (restaurer l'harmonie)
 - Grâce à des techniques, ce fluide est susceptible d'être canalisé, emmagasiné et transmis à d'autres personnes, provoquant des "crises" chez les malades pour les guérir;

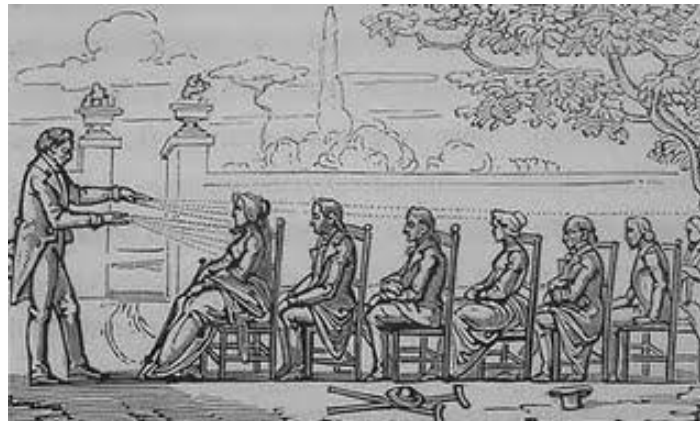


Origines du Magnétisme

- Selon Mesmer, le magnétisme animal est la capacité de tout homme à guérir son prochain grâce à un fluide naturel dont le magnétiseur serait la source, et qu'il diffuserait grâce à des passes, dites "**passes mesmériennes**", sur tout le corps

Origines du Magnétisme

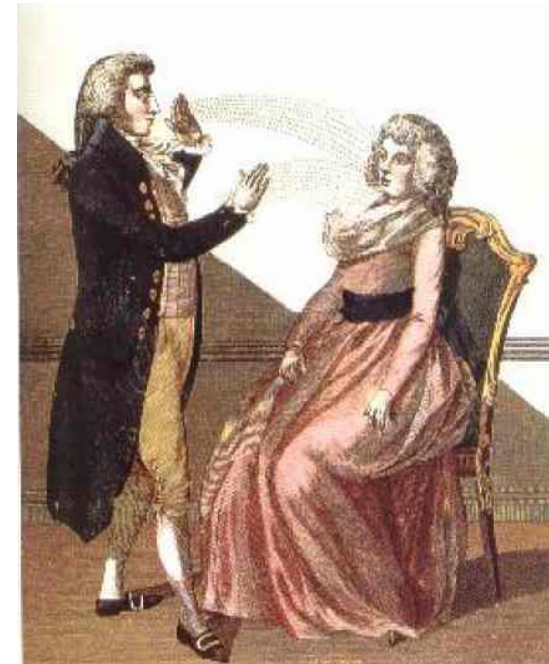
- Le magnétisme animal, aussi appelé **mesmérisme**, est un ensemble d'anciennes théories et pratiques thérapeutiques qui se développèrent de la fin du XVIIIe siècle à la fin du XIXe siècle en Occident
- Elles eurent un impact important sur le développement de la médecine, de la psychologie et de la parapsychologie.
- Sa renommée dans le monde anglo-saxon sera telle que le verbe « hypnotiser » (au propre et au figuré) se dit toujours en anglais « **to mesmerize** »



Origines du Magnétisme

- La cure magnétique consistait en "**passes**" générales ou localisées selon l'affection, renforcées par l'effet de la volonté du "thérapeute". C'est cet aspect , cet usage de **la suggestion** , qui vont amener les découvertes ultérieures de la psychanalyse Freudienne

- La thérapie magnétique appliquée pendant un temps assez long débouchait sur des « **crises salutaires** » plus ou moins violentes suivies de périodes de repos et de retour à l'équilibre, ces données sont assez comparables aux thérapies bioénergétiques (la notion d'énergie liée à la conscience).



Origines du Magnétisme

- Les psychofluidistes admettent l'hypothèse d'un fluide universel, mais insistent surtout sur la volonté du magnétiseur et sur sa croyance dans le magnétisme pour soigner le patient.
- En outre, pour eux, la volonté de l'opérateur, loin de s'imposer à la volonté du patient, vient s'ajouter à elle, collaborer avec elle.



Origines du Magnétisme

- Le 4 mai 1784, au repos dans son domaine de Buzancy dans le Soissonnais, alors qu'il tente de soulager par le magnétisme un jeune paysan, Victor Race, alors âgé de 24 ans, **Chastenet de Puységur** constate, au lieu des convulsions de la crise mesmérénne qu'il attend, que Victor tombe dans un sommeil calme et profond.

- **Puységur** s'étonne, Victor, bien qu'apparemment endormi, manifeste une activité mentale intense, s'exprime dans son patois et sur des sujets qui excèdent ses préoccupations habituelles.



Origines du Magnétisme

- Puységur qualifie l'état de Victor de «somnambulisme provoqué» ou «sommeil magnétique »,
- Victor semble capter ses pensées et ses désirs sans qu'il ait besoin de les formuler.
- Il suffit que Puységur formule un ordre, un désir silencieux et Victor l'exécute, comme s'il avait accès direct à ce qui se passe dans son esprit.
- Par ailleurs, lorsqu'il est en transe, Victor aide Puységur à diagnostiquer les maux des autres malades et lui explique la conduite à tenir envers eux.

Armand Marie-Jacques de CHASTENET
marquis de PUYSEGUR

Mémoires
pour servir à l'histoire
et à l'établissement
du magnétisme animal

Introduction de Serge NICOLAS

Encyclopédie psychologique

L'Harmattan

Origines du Magnétisme

- On parle de «lucidité magnétique» pour qualifier la clairvoyance des somnambules
- Puységur découvre en outre «qu'un somnambule peut voir à l'intérieur de son corps pendant qu'il est magnétisé, qu'il peut diagnostiquer sa maladie, prédire le jour de sa guérison et même communiquer avec les morts et les absents »
- Au réveil, Puységur remarque que les somnambules ont oublié tout ce qui s'est produit alors qu'ils étaient magnétisés.

Origines du Magnétisme

- Puységur : la création du « somnambulisme provoqué », avec ses attributs extraordinaires de médiumnité et un prolongement jusqu'à la cure de paroles, prémices de la psychanalyse

Origines du Magnétisme

- Deuleuze :
 - la 1^{ère} condition pour magnétiser, c'est la volonté
 - la 2^{nde} , c'est la confiance que celui qui magnétise a en ses forces
 - la 3^{ème} , c'est la bienveillance ou le désir de faire du bien.



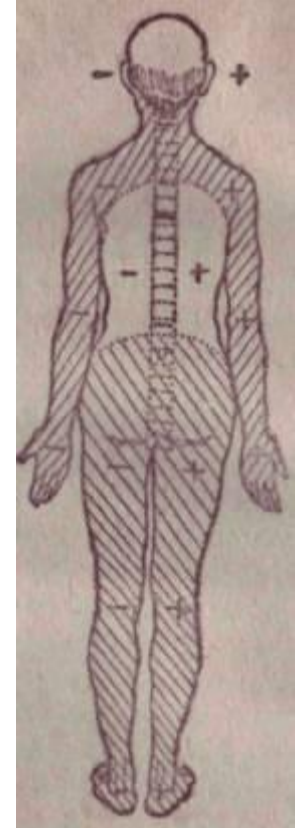
Origines du Magnétisme

- Deuleuze :

Une de ces qualités peut suppléer aux autres jusqu'à un certain point mais pour que l'action du magnétisme soit à la fois énergétique et salutaire , il faut que les 3 conditions soient réunies .

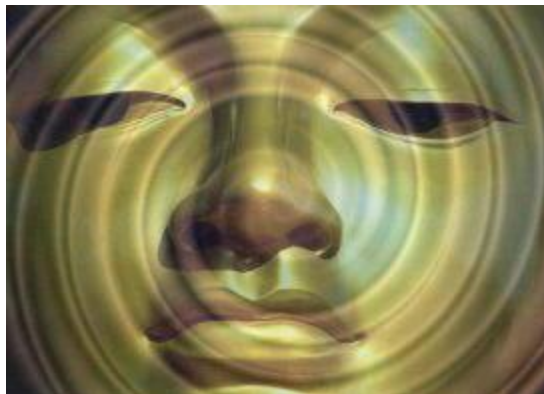
Origines du Magnétisme

- Des recherches ultérieures sur le magnétisme faisaient état de différentes polarités du corps humain, polarités droite-gauche, ascendant-descendant.
- Cette théorie du magnétisme devait naturellement déboucher sur des applications thérapeutiques
- Le problème de l'énergie biologique n'était pourtant pas nouveau, on le retrouve dans la théorie chinoise de l'acupuncture ou dans celle "Indienne" des nadis ou vaisseaux énergétiques. Tout en reconnaissant à ces dernières un modèle plus élaboré, le principe était équivalent. Une énergie (Ki ou prana) cosmique circule dans chaque organisme vivant. Cette énergie est polarisée (Yin, Yang) et circule de manière rythmique selon certains canaux.
- Elle est mobilisable consciemment .



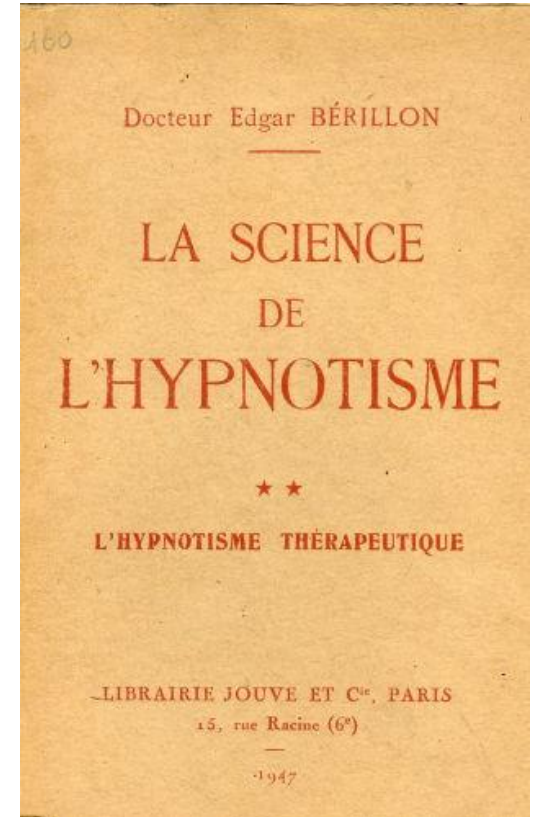
Origines du Magnétisme

- Jusqu'à la fin du 19^{ème} siècle, les mots Magnétisme et Hypnose sont synonymes
- On peut considérer que l'**hypnose** est une réélaboration de la pratique des magnétiseurs par des médecins, épurée de certains phénomènes jugés occultes (et en tant que tels inacceptables par l'académie).
- Ainsi, dans leur livre sur le magnétisme, les hypnotistes français Alfred Binet et Charles Féré opposent « l'histoire merveilleuse du magnétisme animal... aux faits positifs de l'hypnotisme »



Origines du Magnétisme

- Véritable phénomène de société, **le magnétisme animal** a fait l'objet de nombreuses polémiques, notamment en France, avec la Faculté de Médecine qui a condamné cette pratique pour les médecins dès 1784.
- Cela n'a pas empêché le magnétisme animal de continuer à se répandre sous diverses formes, certains magnétiseurs continuant à attribuer ses effets au fluide de Mesmer, d'autres les attribuant à la volonté ou à l'imagination du magnétiseur et du magnétisé.
- **Ces derniers sont à l'origine de théories sur l'hypnose développées par certains médecins.**



Origines du Magnétisme

- Le médecin écossais James Braid fait la transition entre le magnétisme animal et l'hypnose.
- En 1841, Braid assiste des démonstrations du magnétiseur Charles Lafontaine et en 1843 il publie *Neurypnologie, Traité du sommeil nerveux ou hypnotisme*.
- Dans ce livre, Braid essaie de se différencier des travaux des magnétiseurs.
- Dans la pratique :
 - les magnétiseurs continuent à s'appuyer sur une approche en réalité hypnotique.
 - les hypnotiseurs restent fidèles au magnétisme, tout spécialement par l'intermédiaire des « passes magnétiques »



Origines du Magnétisme

- Selon Braid la transe hypnotique survient lorsque le patient est concentré sur une seule et unique idée.
- Il identifie l'état de transe et celui de sommeil.
- Pour cela, il remplace leur méthode d'induction visuelle par fixation de l'attention sur la main tendue du magnétiseur par la fixation de l'attention sur un objet brillant.



Magnétismes...

- Magnétisme Minéral : aimant
- Magnétisme Végétal : polarisation des plantes
- Magnétisme Animal : commun à tous les êtres vivants
- Magnétisme Humain : supérieur aux autres magnétismes parce qu'il est actif est soumis à la volonté de l'individu
- Magnétisme Spirituel : complètement libéré de la polarité matérielle et dont les effets sont extrêmement variés et puissants)

Médium – Guérisseur -Magnétiseur

- C'est par la pensée que l'homme peut donner au fluide vital, des qualités bonnes ou mauvaises selon la nature, la valeur des pensées qui les provoquent et les dirigent.
- Par son action désintéressée et morale, il s'élève peu à peu vers le plan spirituel et obtient, même à son insu, l'assistance d'une entité supérieure qui a acquis par son travail et son élévation une certaine compétence en la matière.

Médium – Guérisseur -Magnétiseur

- Le fluide du médium guérisseur est quelquefois lent à rendre à l'organisme du malade la vitalité dont il a besoin pour lutter contre la maladie.
- Propos du Dr Carrel: « aucune amélioration profonde du corps ne s'obtient de façon rapide. Ce rythme de l'utilisation par l'organisme des agents physiques, chimiques et physiologiques, est lent... »
- Ce qui est vrai au point de vue strictement matériel l'est aussi au point de vue vitaliste.

Médium – Guérisseur -Magnétiseur

- Si la maladie est consécutive à une influence psychique, l'action du médium guérisseur peut être extrêmement rapide et la guérison foudroyante
- Dans les cas d'exaltation religieuse entretenue par l'entourage, un véritable miracle peut s'opérer sous les yeux du médium guérisseur.

Médium – Guérisseur -Magnétiseur

- L'action du médium guérisseur se réduit à deux actions principales :
 - Dispersion des fluides nocifs (dégagement)
 - Concentration et application de fluides bienfaisants (soins)
- Pour cela les procédés sont les suivants :
 - L'imposition des mains
 - Les passes
 - Les insufflations
 - Le jet fluïdique
 - L'eau magnétisée
 - Les actions à distances

Médium – Guérisseur -Magnétiseur

- Rôle du guide médiumnique
 - Tout homme qui veut faire le bien est assisté par un esprit de même tendance
- Rôle de la prière et du médium guérisseur
- Préparation mentale au moment des soins médiumniques
- Le fluide spirituel
 - Le médium guérisseur en utilisant son fluide personnel et humain s'adjoit le fluide spirituel composé des substances éthérées par un esprit élevé
- Hypersensibilité
- Clairvoyance

Origines de l'Hypnose

- La distinction qui se fera au 19^{ème} siècle :
 - L'exploitation du fluide Magnétique à buts curatifs devient quasiment l'exclusivité des guérisseurs
 - L'hypnose, par contre a le privilège de pouvoir s'épanouir grâce à l'intérêt que manifestent à son égard les milieux médicaux

Hypnose

- De part sa définition, l'hypnose est considérée comme un état d'éveil particulier, opposé au sommeil, pouvant être causé volontairement par de multiples techniques dont la «suggestion »
- Il s'agit en effet d'un «acte par lequel une idée est introduite dans le cerveau et acceptée par lui» (selon James Braid et Ambroise A Liébault : les théoriciens de ce phénomène psychologique).
- ***Très souvent, on ne le sait pas ou on ne s'en rend pas compte, mais l'hypnose est un état naturel que tout le monde vit !***

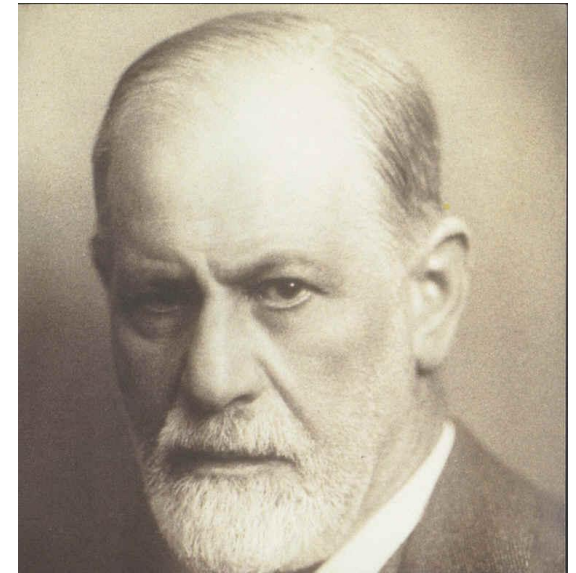
Hypnose

- C'est en fait un état de conscience distinct de celui de la méditation ou même de la relaxation.
- Mais pour mieux caractériser l'hypnose, on pourrait facilement le comparer à un état de rêverie, de conscience à mi-chemin entre l'éveil et le sommeil, voire, thérapeutique (en cas de psychothérapie)



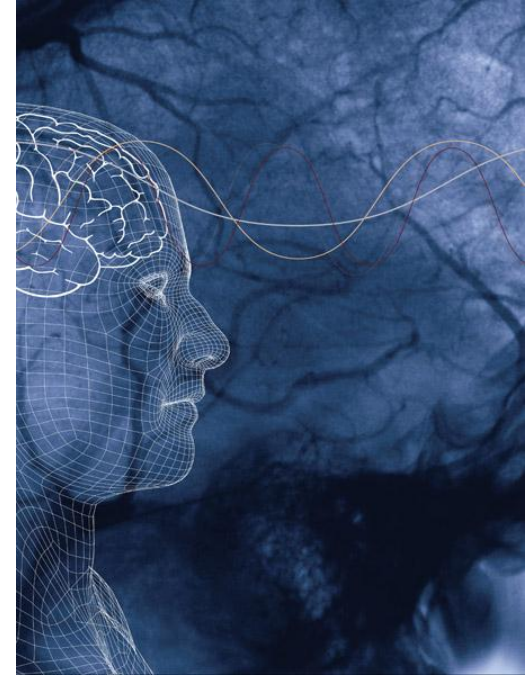
Hypnose

- Un peu plus tard, Jean-Martin Charcot (1825-1893) médecin à Paris, considère l'hypnose comme étant un état pathologique, proche de l'hystérie
- Il est tout de suite contredit par Hippolyte Bernheim, un médecin et neurologue français (1840-1919) qui parle de «phénomène de suggestion physiologique».
- Ce qui sera même la source d'inspiration de la cure psychanalytique avec Sigmund Freud



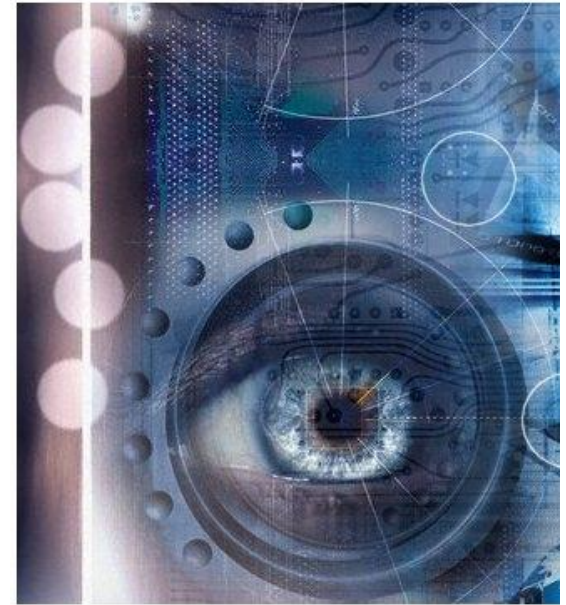
Hypnose

- L'hypnose, produit un ensemble de modifications neurophysiologiques suffisamment caractéristiques pour être aujourd'hui repérée grâce à l'imagerie médicale, via une caméra à positrons
- C'est la magie de l'esprit libéré des contraintes d'une volonté d'organisation, (animé par un lâcher-prise) «orchestrée» par les opérateurs thérapeutes



Hypnose

- L'hypnose, au 19^{ème} siècle remplace dans certains cas le chloroforme dans les opérations chirurgicales
- Les travaux sur l'hypnose se succèdent et il paraît clair que l'hypnose peut rendre de grands services en médecine :
 - Anesthésie
 - Méthode curative (principalement dans le cas de traumatisme psychique)



Hypnose

- Au 20^{ème} siècle l'hypnose se développe et crée ses « ramifications »
- Elle est utilisée dans tous les pays du monde
- Elle diversifie ses domaines d'intervention:
 - Chirurgie
 - Maladies psychosomatiques
 - Asthme
 - Maternité



Auto Hypnose

- Par autohypnose on entend l'ensemble des techniques qui permettent de se mettre soi-même, volontairement, dans l'état d'hypnose et d'utiliser cet état, sans intervention d'une autre personne.
- En effet, il est tout à fait possible de se mettre soi-même en état d'hypnose sans intervention extérieure.

Auto Hypnose

- L'hypnose est un état naturel, nous nous trouvons plusieurs fois par jours dans cet état, le plus souvent sans nous en rendre compte.
- Il est relativement aisé d'apprendre à reconnaître cet état et d'apprendre à le faire venir à volonté. Des techniques particulières ont été développées au fil du temps, pour faire de l'autohypnose.

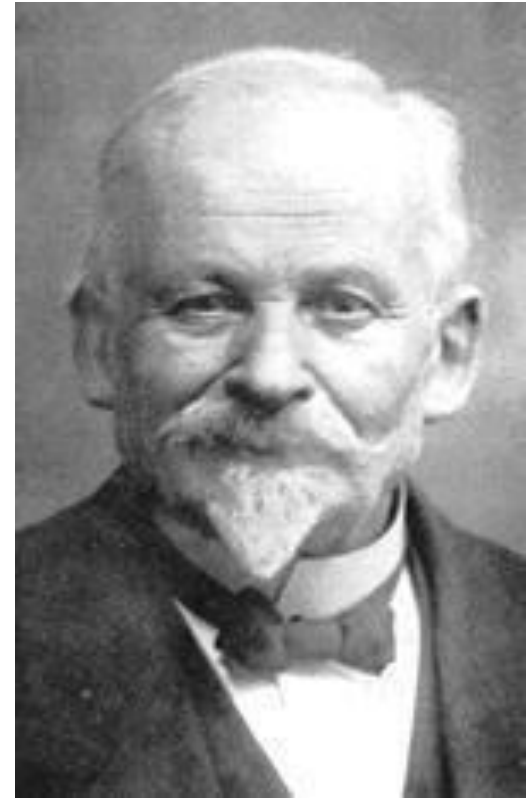
Auto Hypnose

- Points forts :

- Détache des réalités environnantes
- Procure une détente salutaire
- Mobilise des « énergies insoupçonnées »

Auto Suggestion

- Eloge de la pensée positive
- L'inventeur de l'autosuggestion s'appelle **Emile Coué**.
- Né en 1857, mort en 1926, ce pharmacien découvre en délivrant ses médicaments l'importance des « pensées positives » sur la bonne santé du patient
- Il réussit même à guérir un client auquel il a fourni de l'eau distillée à la place du remède !



Auto Suggestion

- Ce pharmacien recommandait de pratiquer l'autosuggestion lors de l'endormissement ou du réveil.
- Il en constata les effets tant sur les soins de la timidité ou de phobies que sur des symptômes physiologiques comme les maladies de peau, par exemple.
- D'après lui, l'inconscient est plus fort que le conscient mais il est possible d'en prendre le contrôle.
- L'imagination peut aussi bien rendre le corps malade que le guérir...

Auto Suggestion

- L'effet placebo
- Coué avait découvert qu'un produit neutre peut provoquer une guérison, si le patient s'est persuadé de son efficacité.
- Les laboratoires pharmaceutiques admettent que, pour tout médicament actif, l'action réelle du produit est doublée d'un effet imputable à l'organisme et appelé effet placebo .



Auto Suggestion

- Entre science positive et pensée magique, l'effet placebo est systématiquement testé et mesuré dans tout médicament mis sur le marché.
- De fait, l'efficacité symbolique d'un remède quelconque, d'une prière, tient souvent à ce mystérieux effet de l'autosuggestion.

Auto Suggestion

- L'autosuggestion est un instrument que nous possédons en naissant et cet instrument, ou mieux cette force, est doué d'une puissance inouïe, incalculable, qui, suivant les circonstances, produit les meilleurs ou les plus mauvais effets
- La connaissance de cette force est utile à chacun de nous,

Auto Suggestion

- Pour bien comprendre les phénomènes de la suggestion, ou pour parler plus justement, de l'autosuggestion, il est nécessaire de savoir qu'il existe en nous deux individus absolument distincts l'un de l'autre.
- Tous deux sont intelligents ; mais, tandis que l'un est conscient, l'autre est inconscient.

Auto Suggestion

- **L'inconscient préside aux fonctions de notre organisme, mais il préside aussi à l'accomplissement de toutes nos actions, quelles qu'elles soient.**
- **C'est lui que nous appelons imagination et qui, contrairement à ce qui est admis, nous fait toujours agir, même et surtout contre notre volonté, lorsqu'il y a antagonisme entre ces deux forces.**

Auto Suggestion

- Si nous ouvrons un dictionnaire et que nous cherchions le sens du mot volonté, nous trouverons cette définition : « ***Faculté de se déterminer librement à certains actes.*** »
- Rien n'est plus faux, et cette volonté, que nous revendiquons si fièrement, cède toujours le pas à l'imagination.
- C'est une règle absolue, qui ne souffre aucune exception

Auto Suggestion

- **Supposons que nous placions sur le sol une planche de 10 mètres de long sur 0,25 m de large, il est évident que tout le monde sera capable d'aller d'un bout à l'autre de cette planche sans mettre le pied à côté.**

Auto Suggestion

• Changeons les conditions de l'expérience et supposons cette planche placée à la hauteur des tours d'une cathédrale, quelle est donc la personne qui sera capable de s'avancer, seulement d'un mètre, sur cet étroit chemin ? Est-ce vous qui m'écoutez ? Non, sans doute.

Auto Suggestion

- **Vous n'auriez pas fait deux pas que vous vous mettriez à trembler et que, malgré tous vos efforts de volonté, vous tomberiez infailliblement sur le sol...**

Auto Suggestion

- **Pourquoi donc ne tomberez-vous pas si la planche est à terre et pourquoi tomberez-vous si elle est élevée ?**
- **Tout simplement parce que, dans le premier cas, vous vous imaginez qu'il vous est facile d'aller jusqu'au bout de cette planche, tandis que, dans le second, vous vous imaginez que vous ne le pouvez pas.**

Auto Suggestion

- **Remarquez que vous avez beau vouloir avancer : si vous vous imaginez que vous ne le pouvez pas, vous êtes dans l'impossibilité absolue de le faire.**

Auto Suggestion

N'avez-vous pas remarqué que plus vous voulez trouver le nom d'une personne que vous croyez avoir oublié, plus il vous fuit, jusqu'au moment où substituant dans votre esprit l'idée « ça va revenir » à l'idée « j'ai oublié » le nom vous revient tout seul, sans le moindre effort ?

Auto Suggestion

Que ceux qui font de la bicyclette se rappellent leurs débuts. Ils étaient sur la route, se cramponnant à leur guidon, dans la crainte de tomber. Tout à coup, apercevant au milieu du chemin un simple petit caillou ou un cheval, (plus) ils cherchaient à éviter l'obstacle, plus droit ils se dirigeaient sur lui..

Auto Suggestion

- **Qu'est-ce donc que la suggestion ?**
- **On peut la définir «l'action d'imposer une idée au cerveau d'une personne». Cette action existe-t-elle réellement ? À proprement parler, non...**

Auto Suggestion

- **La suggestion n'existe pas en effet par elle-même; elle n'existe et ne peut exister qu'à la condition sine qua non de se transformer chez le sujet en autosuggestion. Et ce mot, nous définirons « l'implantation d'une idée en soi-même par soi-même »...**

Auto Suggestion

- **Vous pouvez suggérer quelque chose à quelqu'un; si l'inconscient de ce dernier n'a pas accepté cette suggestion, s'il ne l'a pas digérée, pour ainsi dire, afin de la transformer en autosuggestion, elle ne produit aucun effet.**

Auto Suggestion

- Tandis que, habituellement, on s'autosuggère (*sic*) inconsciemment, il suffit de s'autosuggérer consciemment et le procédé consiste en ceci...

Auto Suggestion

- **d'abord, bien peser avec sa raison les choses qui doivent faire l'objet de l'autosuggestion et, selon que celle-ci répond oui ou non, se répéter plusieurs fois, sans penser à autre chose : « Ceci vient ou ceci se passe; ceci sera ou ne sera pas, etc. »,**

Auto Suggestion

- **et si l'inconscient accepte cette suggestion, s'il s'autosuggère, on voit la ou les choses se réaliser de point en point.**
- **Ainsi entendue, l'autosuggestion n'est autre chose que l'hypnotisme et définis par ces simples mots : Influence de l'imagination sur l'être moral et l'être physique de l'homme.**

Auto Suggestion

- Quand la volonté et l'imagination sont en lutte, c'est toujours l'imagination qui l'emporte, sans aucune exception ;
- Dans le conflit entre la volonté et l'imagination, la force de l'imagination est en raison directe du carré de la volonté ;
- Quand la volonté et l'imagination sont d'accord, l'une ne s'ajoute pas à l'autre, mais l'une se multiplie par l'autre ;
- L'imagination peut être conduite.

Auto Suggestion

- La sophrologie, autosuggestion d'aujourd'hui ?
- Méthode notamment pratiquée dans les préparations à l'accouchement, la sophrologie actualise les principes de Coué.
- Prenant de la distance avec les soins par hypnose, elle associe un travail proche du yoga à la suggestion dans un état limite entre veille et sommeil, obtenu par relaxation.

Auto Suggestion

- Une fois le patient dans l'état "liminal", le sophrologue lui suggère, par exemple, de visualiser des parties internes de son corps puis d'agir dessus en pensée.
- C'est ainsi que la femme enceinte apprend à provoquer la détente de son corps pendant les douloureuses contractions, tout en imaginant le parcours du bébé.
- Cela lui permet de vivre l'accouchement plus sereinement, en "communion" avec son enfant, et en maîtrisant ses sensations.