



## Liste des AUDIOS disponibles à la vente à l'INH

Bonjour Madame, Bonjour Monsieur,

Voici la liste des contenus des séances enregistrées d'auto-hypnose que nous vous proposons. Il s'agit d'un choix des meilleures séances récentes du Dr MAIRLOT. Elles sont donc remises à jour chaque année.

### Les tarifs

Le prix de deux séances d'auto-hypnose prises d'un atelier (audio en MP3) par CD est de 29 €, et par Wetransfer de 19 €. **Wetransfer** est un site internet qui permet de télécharger gratuitement des fichiers (audios, images et vidéos). Il ne nécessite aucune installation préalable et est facile d'utilisation. Vous recevrez simplement un mail de Wetransfer vous proposant de télécharger directement, **d'un simple clic**, les fichiers audios.

Pour les CDs, les **FRAIS DE LIVRAISON** sont de 3,80 € par colis, ou GRATUITS si vous venez le chercher :

- à l'INH (Avenue Ducpétiaux, 72 - 1060 Saint-Gilles, du lundi au vendredi de 9h à 14h),
- à un atelier ou à un cours.

*Rem:* - Tous les ateliers sont disponibles dans leur intégralité (4 séances, parfois 3) et sont sur commande. Un CD d'atelier complet coûte 60 € (hors frais de livraison) et 50 € s'il est envoyé via Wetransfer.

La liste ci-dessous reprend les CDs audio (MP3) avec le choix des 2 séances auto-hypnotiques guidées extraites de l'atelier en question.

## Gestion des Troubles Alimentaires (A)

<b>A1</b>	Introduction
	<p>Exp 3 - <b>Voyage dans le futur</b> : projection dans un futur où le problème est résolu. Grâce aux changements opérés, l'image positive de vous-même vous permettra d'atteindre beaucoup plus aisément vos objectifs par la mise en route de processus inconscients.</p>
	<p>Exp 4 - <b>L'image désirée de vous-même</b> : apprenez à utiliser l'image positive que vous vous êtes construite dans l'expérience 3 pour gérer les crises boulimiques ainsi que les pulsions pour les excès alimentaires.</p>
<b>A2</b>	<p><b>Introduction sur les 3 faims</b> : physique, hypnotique et affective. La reconnaissance de chacune de ces faims permet d'y réagir plus adéquatement, puis d'utiliser une solution particulière pour chacune et de sortir ainsi de la confusion entre ces 3 faims dont la réponse unique était de manger.</p>
	<p>Exp 2 - <b>La faim naturelle</b> (physiologique) : sensations que le corps nous renvoie et représente une nécessité vitale (besoin de calories et/ou de nutriments). On étiquette cette faim et on apprend à y réagir par 2 solutions auto-hypnotiques.</p>
	<p>Exp 3 - <b>La faim hypnotique</b> (sensorielle) : contrairement au besoin, il s'agit d'une envie de manger provoquée par un aliment attirant qui nous hypnotise en quelque sorte par l'un de nos sens (comme le visuel : pub, vitrine, ou les odeurs, les bruits de friterie par exemple, etc.). Cette expérience vous apprendra à vous détourner de cette faim par divers moyens.</p>
<b>A3</b>	Introduction (A1)
	<p>Exp 2 - <b>La faim affective</b> ou émotionnelle (la reconnaître et la gérer) : il s'agit d'un transfert que nous pouvons faire sur la nourriture suite à une situation émotionnelle. C'est en fait une « fausse-faim » produite par un sentiment ou une émotion. Cette expérience vous permettra de trouver des alternatives à cet faim « en-kilos-ante ».</p>
	<p>Exp 4 - <b>Les 2 extrêmes</b> (retrouver l'équilibre entre l'efficacité et le respect du rythme corporel par la technique de Rossi) : découvrir un rythme alimentaire qui respecte notre corps et nos besoins est essentiel dans notre harmonie de vie. Que se soit dans la vitesse à laquelle nous mangeons ou dans la quantité.</p>

<b>A4</b>	Introduction sur les 3 faims
	<p>Exp 2 - <b>Utiliser la faim physiologique pour « se préparer un repas »</b> : nous pourrions ainsi augmenter notre plaisir <b>et</b> notre sentiment de satiété (d'autant plus important pour les repas du soir). « <i>Un maximum de satisfaction pour un minimum de quantité</i> »</p> <p>Exp 3 - <b>Utiliser la faim physiologique pour mincir</b> : Lorsque l'on a faim, nous pouvons aider notre corps à s'affiner grâce aux hormones amies. On découvre que la <b>faim</b> devient un signal <b>positif</b> qui nous fera dire : « Chouette je gagne de la légèreté », ou « <b>Chouette, je mincis !</b> » etc.</p>
<b>A5</b>	Introduction
	<p>Exp 1 - <b>L'exception</b> (pour les crises boulimiques ou les excès alimentaires) : Méthode idéale pour tout problème qui survient par crise de façon automatique. Cette expérience a pour objectifs de changer d'état (émotionnel) et de créer un sentiment de profonde sécurité.</p> <p>Exp 2 - « <b>Je découvre mes capacités de maîtrise indirecte pour gérer mes pertes de contrôle alimentaire</b> » : ce que nous appelons des faiblesses, comme « craquer pour des crasses » par exemple, est en fait un <b>besoin de lâcher-prise</b>, de plaisir simple, rapide et efficace, l'auto-hypnose permet de lâcher-prise sans prendre des calories, et surtout avec un véritable épanouissement personnel.</p>
<b>A6</b>	Introduction
	<p>Exp 1 - <b>Produire un sentiment de sécurité intérieure en s'évoquant dans un lieu protégé</b>: ce lieu imaginaire permet de s'y retrouver quand bon nous semble et augmente notre confiance en nous ainsi que notre image de nous (toute personne ayant des difficultés alimentaires ressent des niveaux d'insécurité plus importants que les autres).</p> <p>Exp 5 - <b>L'équilibre entre les 2 extrêmes</b> : Permet d'échapper aux excès alimentaires et aux crises boulimiques dues au cercle vicieux engendré par une privation trop frustrante. (Rossi)</p>
<b>A7</b>	Introduction
	<p>Exp 1 - <b>Le juste choix pour le corps</b> : grâce à <b>l'utilisation de la fatigue</b> pour entrer en hypnose puis par le plaisir de manger en imagination hypnotique (la satisfaction sans calories)</p> <p>Exp 3 - <b>Nous avons d'autres territoires de plaisirs naturels</b> : cette expérience hypnotique permet de se découvrir d'autres moyens de lâchers-prise, d'insouciance ou de plaisir (et peuvent se substituer aux excès alimentaires).</p>

## Ateliers Régime Plaisir (RP)

<b>RP1</b>	Exp 1 – « <b>Il était une fois une jeune princesse</b> » : Cette métaphore suggère des messages subliminaux thérapeutiques que l'inconscient va écouter et trier pour choisir les idées dont il a besoin pour évoluer
	Exp 2 - <b>Différer la prise d'un aliment</b> par l'induction très rapide du Pr. SPIEGEL, on apprend ensuite à reporter au prochain repas une envie de manger entre les repas

<b>RP2</b>	Exp 2 - <b>La séance matinale</b> (G. Nardone) : il s'agit d'une auto-hypnose où l'on oriente son imagination vers le plaisir de <b>manger</b> . Cet ennemi qui faisait peur se transe-forme en un ami à respecter. On réapprend à manger avec son corps (ses appétances) plutôt qu'avec sa tête (calculs, peur, culpabilité, etc.)
	Exp 3 - <b>Devenir gourmet plutôt que gourmand</b> : permet de retrouver le véritable plaisir physique de manger par l'écoute du corps, l'ouverture aux plaisirs des 5 sens et on réapprend à déguster plutôt que de se « jeter » sur la nourriture en retrouvant un rythme plus lent, et en se libérant de ce qui distrait du plaisir de manger. On remplace ainsi l' <b>auto-hypnose négative</b> (manger de façon automatique, inconsciente du plaisir), par une <b>auto-hypnose positive</b> hyper consciente des différents plaisirs.

<b>RP3</b>	Introduction
	Exp 1 - <b>Souvenir d'un aliment préféré de l'enfance</b> : retrouver les liens primaires avec la nourriture, des liens sains, de sécurité, d'insouciance, de liberté ; on produit alors un ancrage pour retrouver ses émotions fondamentales.
	Exp 4 - « <b>Le buffet impérial</b> » (tout est permis, le pouvoir de la pensée apporte plus que la réalité) : cette auto-hypnose est à pratiquer, avant une fringale inadéquate ou impulsive, une envie boulimique ou encore une simple faim en dehors des repas, afin de reprendre le contrôle sur soi-même par un lâcher-prise de plaisir mental.

## Ateliers Gestion d'Énergie, Fatigue et Sommeil (E)

<b>E1</b>	<p>Exp 2 - <b>Préparer sa nuit pendant la journée</b> (S. Dali et Napoléon !): cette petite technique brève permet de ponctuer la journée. Les pauses hypnotiques rendent la journée « respirable » et permet d'éviter l'accumulation de stress et de fatigue en fin de journée. Elle agit comme la ponctuation d'un texte afin de le lire sans fatigue !</p>
	<p>Exp 3 - <b>Auto-suggestion de préparation à un bon éveil ce qui induit un bon sommeil</b> : cette induction est idéale le soir pour faciliter l'endormissement. Elle permet de gérer les excès de pensées par l'imagerie mentale (métaphore des trains et de la plage)</p>

<b>E2</b>	<p>Exp 1 - <b>L'auto-hypnose la plus naturelle</b>. Elle permet <b>d'utiliser la fatigue</b> pour entrer en état hypnotique (facile), et <b>d'épuiser ensuite sa fatigue</b> en hypnose(métaphore d'inondations lors de tempêtes répétées) : cette expérience sert à canaliser la fatigue en permettant à notre conscient de se reposer et à notre inconscient de s'activer.</p>
	<p>Exp 2 - <b>Création d'un état émotionnel antagoniste aux états émotionnels pénibles</b> : l'utilisation d'un état modifié de conscience permet de produire soi-même un sentiment de sécurité, de sérénité ou simplement de mieux-être qui va calmer les états anxieux par exemple, qui empêchent un bon sommeil.</p>

## Ateliers Gestion du Stress (S)

<b>S1</b>	Introduction
	Exp.2 - <b>Remplacer les émotions pénibles par des émotions agréables</b> : produire par soi-même un sentiment de sécurité pour chasser un <b>stress</b> , un sentiment d'insécurité, une anxiété. Ancrage des 3 respirations C.C.C. pour faire revenir automatiquement cet état de sécurité.
	Exp 5 - <b>Auto-ancrage personnalisé d'un sentiment de réussite</b> dans une étape de votre vie : cette expérience vous permettra d'affronter plus aisément les nouvelles étapes de votre vie grâce à toutes ces ressources inconscientes qui vous ont aidé dans le passé.

<b>S2</b>	Introduction
	Exp 2 - <b>Métaphore thérapeutique pour redécouvrir comment puiser dans ses ressources inconscientes</b> : « le village enfoui sous la mer ». Induction du ballon et approfondissement de la différence de température de l'air au niveau du nez.
	Exp 4 - <b>Récupération des acquis de confiance</b> (Technique des 2 mains inspiré de E. Rossi) : raviver les ressources du passé montrent que nous les possédons toujours et que nous pouvons les utiliser lorsqu'elles le sont nécessaires. Il s'agit d'un voyage dans votre passé à la recherche des ressources qui vous ont bien aidé dans les situations difficiles de votre vie.

<b>S3</b>	<u>SPÉCIAL CONFIANCE EN SOI</u>
	Introduction
	Exp 2 - <b>Réaliser son estime de soi</b> : par la production de sérénité et en utilisant les images que certains ont de vous.
	Exp 4 - <b>Suggestions d'Ellis</b> (confiance en soi et affirmation de soi)

<b>S4</b>	Introduction
	<p>Exp 1 – L’auto-hypnose la plus facile : modification de l’état de conscience par évocation d’un <b>état modifié de conscience naturel</b> (comme « je suis dans ma bulle, dans un état secondaire, un état de rêverie éveillée, ... »)</p> <p>Exp 3 - <b>La forêt du vieux sage</b> (travail d’un problème émotionnel ou de confiance en soi que l’on ne comprend pas, pour y sentir une <b>résolution</b>) « Vous n’avez pas besoin de comprendre la solution, mais de la ressentir »</p>
<b>S5</b>	Introduction - les 10 grands principes de l'auto-suggestion
	<p>Exp 1 - <b>Le pouvoir des mots</b> : à expérimenter par l’induction de SPIEGEL, d’abord leur pouvoir négatif, puis leur pouvoir positif.</p> <p>Exp 5 - Utiliser l’énergie de l’émotion pour <b>changer ou accepter la réalité</b> (EPICTÈTE). Croisade contre la névrose, pour ne pas subir une émotion, et donc ne plus souffrir. (Les 5 émotions sont la Joie, la Tristesse, la Colère, la Peur et le Dégout)</p>
<b>S6</b>	Introduction
	<p>Exp 2 - Le système d'alarme, métaphore pour <b>désensibiliser</b> une <b>peur excessive</b>, un <b>allergène</b> ou une <b>douleur</b> (peur des maladies, de l’inconnu, des phobies, ..., irritabilité, tristesse, dégoût, etc.)</p> <p>Exp 4 - <b>Augmenter la confiance en soi</b> par la ressource d’un souvenir animé par sa force tranquille, solide et souple. (Induction de l’arbre puis ancrage par un geste)</p>
<b>S7</b>	Introduction
	<p>Exp 3 - <b>Désensibilisation d'une peur excessive</b> ou irrationnelle, <b>d'une pensée pénible</b> ou d'une <b> croyance négative</b> sur vous-même puis intégration d’une pensée positive adaptative. Technique de l’auto-tapottement et du papillon.</p> <p>Exp 4 - Améliorer sa confiance en soi en améliorant son image de soi. Induction du livre et du fil, approfondissement des 4 dimensions puis technique ds 2 mains de ROSSI.</p>

<b>S8</b>	Introduction
	Exp 3 - <b>Récupérer</b> et développer des ressources. Résoudre un problème, une situation de stress, ou de manque de confiance en soi grâce à <b>2 ou 3 ressources</b> (progression dans le futur où le problème est complètement résolu, puis régression où l'on se visualise gérer spontanément l'ancienne situation problème.).
	Exp 4 - Trois attitudes positives : <b>bain de suggestions pour augmenter sa confiance en soi</b> et faire face au stress. 5, 6 <sup>ème</sup> et 7 <sup>ème</sup> suggestions hypnotiques du Pr. H. E. STANTON (ELLIS, STANTON, MAIRLOT).