

Jean-Charles Chabot • Isabelle Edeline

# Le potentiel insoupçonné de l'hypnose spirituelle

Accédez à vos vies antérieures  
et à vos Guides pour évoluer

Le jour

## CHAPITRE 1

# L'HYPNOSE, LA SPIRITUALITÉ ET L'HYPNOSE SPIRITUELLE

Avant de décrire ce qu'est l'hypnose spirituelle, il est utile de voir dans un premier temps ce qu'on entend par hypnose, puis de préciser ce qu'on entend par spiritualité. Une fois ces termes clarifiés, nous pourrons aborder l'hypnose spirituelle.

### **Qu'est-ce que l'hypnose ?**

Une des premières choses à savoir au sujet de l'hypnose, c'est que ce ne sont pas toutes les approches, toutes les écoles qui s'entendent sur sa définition.

Nous sommes certes en mesure de constater l'existence d'une multitude de phénomènes hypnotiques et nous savons comment les faciliter, mais en ce qui a trait à la « force » ou à l'« intelligence » qui est réellement à l'œuvre, ainsi qu'à l'étendue de ses capacités, il n'existe pas de consensus. Néanmoins, une définition simplifiée de l'hypnose sur laquelle la majorité des praticiens s'entendent généralement est celle-ci :

L'hypnose est un ensemble de techniques visant à installer chez un sujet un état modifié de conscience qui augmente son niveau de réceptivité aux suggestions, directes et indirectes, permettant d'accéder à une intelligence « autre que consciente » dans le but d'atteindre des objectifs de changement.

Certaines écoles plus traditionnelles vont appeler cette intelligence *l'inconscient*, d'autres, *le subconscient*. Les écoles ouvertes à une forme de spiritualité appelleront cette intelligence Conscience supérieure\* ou Moi supérieur. Dans ce livre, nous y référerons principalement sous l'appellation de Conscience supérieure.

Notez que l'hypnose utilise deux types de suggestions : les suggestions directes et les suggestions indirectes. Les suggestions directes sont des instructions simples et claires que l'on donne à une personne pour qu'elle fasse quelque chose ou modifie un comportement. Par exemple : « Quand tu entendras les mots *détends-toi*, tu te sentiras de plus en plus détendu. » Les suggestions indirectes, quant à elles, sont plus discrètes et utilisent des images, des comparaisons, des métaphores ou des histoires pour aider la personne à entrer en transe et à modifier son comportement, sans lui donner d'ordre directement. Par exemple : « Imagine-toi allongé près d'une cascade paisible, écoutant le doux bruit de l'eau qui t'aide à te détendre et à laisser aller tes soucis. » La différence entre les deux réside dans la façon de donner l'instruction : de manière directe et claire en ce qui concerne la suggestion directe, et plus subtile et dissimulée pour ce qui est de la suggestion indirecte.

### ***Un état modifié de conscience***

L'hypnose constitue un ensemble de techniques utilisées pour, premièrement, faciliter un état modifié de conscience, souvent appelé transe, puis, deuxièmement (une fois dans cet état), pour effectuer un travail thérapeutique ou évolutif. Mais qu'est-ce qu'un état modifié de conscience, ou transe ?

Selon le Dr Mario Beauregard, l'état modifié de conscience désigne : « Tout état mental différent de l'état d'éveil habituel ; c'est-à-dire, représentant une déviation dans l'expérience subjective ou dans le fonctionnement psychologique par rapport à certaines normes générales de la conscience à l'état de veille<sup>3</sup>. »

Il existe plusieurs façons d'induire des états modifiés de conscience, que ce soit par l'utilisation du tambour dans les

---

3. Mario Beauregard, *Les pouvoirs de la conscience, Comment nos pensées influencent la réalité*, InterEditions, 2013.

approches chamaniques, par la méditation, par certaines formes de danse, par la respiration holotropique (technique d'hyperventilation) ou même par la prise de substances psychotropes. L'hypnose est donc une approche qui existe parmi tant d'autres et qui vise à induire un état de conscience modifié.

Toutefois, la suggestion constitue une approche privilégiée pour atteindre cet état en comparaison des techniques de transe mentionnées ci-haut, car avec elle, nous pouvons contribuer à « façonner » de façon spécifique l'état de conscience que l'on désire atteindre. C'est-à-dire que, contrairement à l'utilisation d'un rythme comme le tambour, les suggestions permettent de définir de façon plus précise les balises ou les caractéristiques de l'état que nous désirons atteindre en vue du travail interne que nous souhaitons accomplir.

Par exemple, si l'objectif est de faire de l'hypnose de spectacle, l'hypnotiseur tentera de créer un état hypnotique où le sujet se comportera un peu comme un robot qui accepte toutes les suggestions sans rien remettre en question. Il pourrait dire au sujet :

Quand je vais te donner des suggestions, celles-ci deviendront ta réalité, et ce, jusqu'à ce que je te dise le contraire. Et quand je dirai le mot « dors », tes yeux se fermeront et tu entreras dans un état plus profond de réceptivité où chaque suggestion que je te donnerai deviendra instantanément ta réalité. Et quand tu ouvriras les yeux, tu auras oublié que je t'ai donné ces suggestions, mais tu les accompliras néanmoins spontanément, sans même savoir pourquoi.

De façon complètement opposée, en hypnose spirituelle, le praticien donnera davantage des suggestions dans le but de créer un état hypnotique qui s'assure de respecter l'écologie interne du sujet pour éviter de lui nuire :

On va donner la suggestion à ton inconscient ou à ta conscience supérieure, la partie la plus sage de ton être qui sait exactement ce qui est bon pour toi et ce dont tu as besoin, de seulement accepter les suggestions qui seront pour ton bien-être global. Si jamais tu entends une suggestion qui ne serait pas pour ton bien-être global, celle-ci

sera ignorée ou modifiée de façon que ton être accepte seulement les suggestions qui sont bonnes pour toi.

Dans ce dernier exemple, le praticien met son intégrité et le respect du sujet au premier plan. Il définit le sujet comme étant l'autorité de sa propre réalité et s'assure que ses besoins et son bien-être sont au centre du processus. Dans le premier exemple, ce sont davantage les besoins de l'hypnotiseur qui sont priorisés, notamment celui de contrôler le sujet dans le but de faire rire d'éventuels spectateurs. Ce type d'hypnotiseur se positionne donc comme l'auteur de la réalité vécue par le sujet.

On comprend par ces deux exemples que l'état de conscience modifié atteint (ainsi que l'expérience subséquente vécue par le sujet) sera complètement différent selon la méthode de suggestion utilisée. Ceci illustre l'importance capitale que joue la suggestion dans le processus hypnotique, quel qu'il soit.

### ***Deux catégories principales d'états modifiés de conscience***

Bien qu'une diversité d'états modifiés de conscience puissent être expérimentés, il en existe deux principales catégories, soit l'état modifié de conscience (ÉMC), que nous venons de décrire et qui survient dans toutes les formes d'hypnose, et l'état expansé de conscience (ÉEC), qui peut être atteint en hypnose spirituelle. L'état expansé de conscience (ÉEC) est un état modifié de conscience qui comporte des caractéristiques supplémentaires à l'ÉMC. De façon simplifiée, en état expansé de conscience (ÉEC), le sujet :

- se relie à plus grand que soi ;
- se connecte à une source de sagesse dépassant le « petit Moi » quotidien ;
- éprouve des sentiments élevés tels que l'amour (de soi et des autres), la confiance en la vie, le sentiment de perfection de la vie, l'acceptation des défis, la compassion, etc. ;
- entre en contact avec ses ressources, l'histoire de son âme et ses potentialités ;
- accède à des niveaux de compréhension plus élevés ;
- se connecte à sa conscience intuitive.

Autrement dit, l'état expansé de conscience (ÉEC) représente la clé par excellence des expériences d'hypnose spirituelle, ce qui fait que dans ce livre nous y accordons ici une attention particulière.

### *Tout est vibration*

Sans entrer dans un jargon trop métaphysique, il est utile de réfléchir à ce que sont les taux vibratoires. Même si les physiciens quantiques ne s'entendent pas tous sur la nature du monde quantique, ils s'entendent néanmoins sur un fait : tout est vibration. C'est-à-dire que la matière, l'eau, le son, les pensées, les émotions et même les croyances vibrent à une certaine fréquence vibratoire. Tout vibre.

L'un des objectifs de l'état expansé de conscience (ÉEC) est justement d'élever le taux vibratoire du sujet, de son état émotionnel, de ses pensées, pour faciliter un accès à des informations de nature vibratoire plus élevées qui se trouvent en dehors du champ de conscience habituel de l'ego.

C'est la raison pour laquelle l'appellation « état expansé de conscience » est parfaitement appropriée puisqu'elle met en lumière le fait qu'il s'agit vraiment d'une expansion du champ de conscience. Le sujet devient conscient d'informations qui, auparavant, lui étaient inaccessibles puisqu'externes à son champ de conscience habituel.

L'avantage thérapeutique et évolutif de l'état expansé de conscience, c'est qu'il « illumine de nouvelles pièces » dans la maison de notre esprit. Il permet au sujet d'expérimenter des prises de conscience qui peuvent mener à des transformations positives et durables dans sa vie.

L'état modifié de conscience (ÉMC) permet au sujet d'accéder à des expériences sur le plan de l'horizontalité, c'est-à-dire au niveau comportemental ; il donne en quelque sorte accès à une plus vaste gamme de comportements. L'état expansé de conscience (ÉEC), lui, ouvre la dimension de la verticalité, c'est-à-dire qu'il ouvre la porte à des expériences sur le plan de l'être, du sens que le sujet donne à sa vie, à ses défis, etc.

Grâce à l'hypnose, il est possible de faciliter un état modifié de conscience qui va permettre à un hypnotiseur de spectacle de faire oublier son nom à un sujet, de faire en sorte qu'il soit incapable

de décoller sa main de sa cuisse ou même de lui faire halluciner qu'il est en présence d'un éléphant rose, sans qu'un état expansé de conscience ait été stimulé. Il est aussi possible d'effectuer des processus de changement comme l'arrêt du tabagisme ou la perte de poids en utilisant uniquement l'ÉMC. Comme on peut relever ces mêmes défis (ou régler ces problématiques) en ÉEC. Tout dépend de l'approche que le sujet préfère et de la façon de travailler du praticien.

### *Les ondes cérébrales*

Toute modification de notre état de conscience est habituellement accompagnée par des changements électriques mesurables dans les ondes cérébrales. On dénombre cinq longueurs d'ondes principales qui sont associées aux différentes activités du cerveau, du sommeil à l'éveil (les ondes delta, thêta, alpha, bêta et gamma). En réalité, toutes les bandes de fréquence sont toujours actives, en tout temps. Ce qui se passe, c'est que selon l'état de conscience du moment, l'amplitude des ondes varie.

Voici un tableau, validé par le D<sup>r</sup> Mario Beauregard<sup>4</sup>, qui brosse un portrait général des caractéristiques attribuées aux diverses bandes de fréquence. À noter que pendant les périodes d'éveil normal, notre cerveau génère surtout des ondes de type bêta, qui sont associées à l'analyse mentale, la réflexion, la planification et la prise de décisions.

---

4. *10 clés scientifiques pour entrer en état modifié de conscience*, ebook sur SCRIBD.com, Jean-Charles Chabot, révisé par le D<sup>r</sup> Mario Beauregard, 2017.

ONDES	FRÉQUENCE	CARACTÉRISTIQUES
Gamma	30 à 65 Hz	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Phases de création, résolution de problèmes, attention soutenue.</li> <li>• Être dans la «zone», sentiment que tout est possible.</li> <li>• Correspondent à un état de «<i>peak performance</i>»: les athlètes d'élite, les grands musiciens et d'autres personnes accomplies démontrent beaucoup plus d'ondes gamma que la moyenne des gens.</li> <li>• Capacité de rappel d'information augmentée.</li> <li>• Les sens sont augmentés, le goût de la nourriture, les sons sont plus clairs, les perceptions visuelles plus vivides. L'expérience sensorielle en général est plus riche.</li> <li>• Le cerveau est capable de traiter toutes les informations en provenance des sens avec plus de rapidité, d'efficacité et de sensibilité.</li> <li>• Ces ondes sont présentes durant la période REM, de la visualisation et présentes lors d'expériences de compassion et de sentiments d'union avec la création.</li> </ul>
Bêta	12 à 30 Hz	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Phase d'éveil normal.</li> <li>• Ces ondes sont associées à la vigilance, la résolution de problèmes analytiques, la prise de décisions, la planification, la logique et l'analyse critique.</li> <li>• État de concentration, l'esprit est engagé dans des processus cognitifs.</li> <li>• Ces ondes se manifestent aussi lorsqu'il y a anxiété et agitation (plusieurs personnes peuvent avoir des insuffisances en bêta, pouvant causer des déficits d'attention, des désordres émotionnels et de la dépression).</li> </ul>
Alpha	8 à 12 Hz	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Phase d'éveil détendue.</li> <li>• État méditatif léger.</li> <li>• Ces ondes sont prédominantes lorsqu'on se réveille le matin et que l'on est sur le point de s'endormir la nuit.</li> <li>• Capacités à se concentrer, à se souvenir d'informations, à diminuer la douleur.</li> <li>• On savoure le moment présent, être dans l'ici et maintenant, on vit peu de stress et d'anxiété.</li> <li>• Les méditants expérimentés ont habituellement de hautes amplitudes en alpha.</li> </ul>

ONDES	FRÉQUENCE	CARACTÉRISTIQUES
Thêta	4 à 8 Hz	<ul style="list-style-type: none"> <li>• État de réceptivité hypnotique, autohypnose, ouverture aux affirmations et aux suggestions.</li> <li>• État méditatif profond.</li> <li>• Ces ondes sont également présentes en période de REM.</li> <li>• Ouverture à la réception d'informations inconscientes.</li> <li>• Visualisations claires, inspiration, profonde créativité.</li> <li>• La limite 7 Hz et 8 Hz serait la meilleure banque de fréquence pour la visualisation et la reprogrammation.</li> <li>• Apprentissage, mémorisation d'informations et compréhension intuitive (<i>insight</i>).</li> <li>• Dans cet état, souvent l'esprit est éveillé et le corps profondément détendu.</li> <li>• Les sens sont retirés du monde extérieur et focalisés sur des signaux provenant de l'intérieur.</li> </ul>
Delta	0,1 à 4 Hz	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Phase de sommeil profond, sans rêves.</li> <li>• Domaine de l'inconscient.</li> <li>• Expériences de connexion à la conscience universelle ou à l'inconscient collectif.</li> <li>• Processus de guérison et de régénération.</li> <li>• Ces ondes sont présentes lors d'états de méditation très profonds.</li> <li>• Les divisions cellulaires et la production d'hormones de croissance sont favorisées.</li> </ul>

Pendant une séance d'hypnose, différents types d'activité cérébrale peuvent prédominer, tels que les ondes alpha, thêta, delta et même gamma, en fonction du type d'hypnose pratiqué (ÉMC ou ÉEC). Traditionnellement, l'hypnose induit généralement des ondes alpha et thêta chez les sujets. Cependant, lors d'expériences en état expansé de conscience (ÉEC), on peut également retrouver la présence d'ondes gamma et delta, en plus des ondes alpha et thêta. Cela dépendra de l'expérience vécue par le sujet.

En hypnose, il est fréquent d'entendre qu'on désire « *approfondir l'état* » de la personne, mais qu'est-ce que cela signifie vraiment? Pour notre part, nous trouvons utile la définition de Steven Gurgevich, un psychologue-hypnothérapeute américain,

qui décrit la profondeur de transe comme étant simplement « le degré d'absorption du sujet dans son expérience ».

Pendant la séance d'hypnose, l'état du sujet aura besoin d'être *approfondi* si son esprit conscient s'active de manière excessive, stimulant des ondes bêta, ce qui nuirait à l'accès aux informations. Dans ce cas, le praticien interviendra pour calmer son esprit, ralentir l'analyse et l'entraîner vers des fréquences d'ondes plus lentes (alpha et thêta).

Il existe des écoles de pensée qui affirment que plus une personne est profondément absorbée dans son expérience, plus elle aura de la difficulté à parler et à bouger. Ceci est vrai dans certains cas ; toutefois, des personnes peuvent être profondément absorbées dans une expérience de vie antérieure, tout en gesticulant et en ayant un débit verbal similaire à celui qu'elles auraient à l'état de veille.

Il arrive parfois qu'un sujet oublie une partie de la séance ou, encore plus rarement, toute la séance après l'émergence d'hypnose. Anna Wise, dans son livre *Awakening the Mind: A Guide to Harnessing the Power of Your Brainwaves* (Éveiller l'esprit : Un guide pour exploiter la puissance de vos ondes cérébrales), rapporte que cet oubli qu'expérimentent certains sujets serait relié à un passage d'ondes lentes de fréquences thêta ou delta à des ondes plus rapides sans qu'il y ait eu suffisamment d'activité des ondes alpha, qui agissent de façon similaire à un pont, ce qui assure le rappel de l'information dans l'esprit conscient.

Le même phénomène est parfois vécu lorsque nous nous éveillons d'un rêve le matin et que nous en oublions rapidement le contenu quand notre cerveau entre dans un mode analytique avec prédominance d'ondes bêta. Ainsi, l'oubli de contenus quand on sort de l'état modifié de conscience ne serait pas tant lié à la profondeur de l'expérience qu'à la présence trop infime d'ondes alpha pour permettre le rappel de l'information.

Cela dit, le véritable enjeu, au terme de toute séance d'hypnose, réside dans les apprentissages et les prises de conscience que le sujet aura réalisés et le rappel de ces apprentissages, plutôt que dans la profondeur de la transe qui aura été atteinte.

## *Cinq fausses croyances au sujet de l'hypnose*

*Fausse croyance n° 1 : On perd conscience quand on est en état d'hypnose*

Avant d'effectuer une séance d'hypnose, et ce, peu importe l'approche, il est essentiel pour le sujet de non seulement comprendre ce qu'est l'hypnose, mais également ce que ce n'est pas. Peu de gens en sont conscients, mais une compréhension erronée de ce qu'est l'hypnose peut nuire au succès d'une séance. Par exemple, si un sujet qui s'apprête à faire une première séance croit qu'il va dormir ou perdre conscience, il pourrait se faire les réflexions suivantes lorsqu'il entendra le praticien s'adresser à lui :

- « Je l'entends, donc je ne dors pas, donc je ne dois pas être hypnotisé. »
- « Et si je ne suis pas hypnotisé, qu'est-ce que je dois faire ? »
- « Est-ce que je dois dire quelque chose ? »
- « Est-ce que je dois faire semblant ? »
- « Est-ce que je suis hypnotisé sans le savoir ? »

Voilà des questions reliées à l'analyse mentale, à la réflexion et à la prise de décisions, donc à des ondes bêta qui, comme nous le savons, nuisent à la stimulation d'un état modifié de conscience. Si le sujet est bien informé avant la séance, si on lui explique clairement que l'état d'hypnose n'en est pas un de sommeil, qu'il ne perdra pas conscience, qu'il entendra le praticien, alors son esprit conscient ne s'activera pas. Le cerveau du sujet ne générera pas d'ondes bêta, il demeurera calme et ouvert aux suggestions et à l'expérience.

C'est la raison pour laquelle il est important que toute personne intéressée par l'hypnose spirituelle comprenne que l'état expansé de conscience n'est pas un état d'inconscience ; il s'agit plutôt d'un état d'hyperconscience, dans lequel nous avons accès à des informations inaccessibles habituellement. C'est pourquoi une préparation adéquate, ce moment passé avec le sujet pour clarifier le tout, compte pour 50% du succès d'une séance. En effet, plus un sujet comprend ce qu'est l'hypnose, plus il est conscient

des phénomènes possibles, plus l'expérience se déroulera de façon fluide.

*Fausse croyance n° 2: L'hypnose peut être dangereuse*

L'hypnose en tant que telle ne représente pas de danger si elle est utilisée dans une optique bienveillante envers le sujet. Bien que les cas d'abus d'hypnotiseurs envers leurs sujets soient extrêmement rares, il demeure néanmoins une bonne pratique de choisir un praticien dont les compétences et l'éthique ont été validées par une école reconnue.

Dans les cas où le praticien ne serait pas qualifié, mais bien intentionné, on ne parlerait pas tant de « danger » pour le sujet que d'interventions de la part du praticien qui ne seraient pas aidantes, optimales ou confortables pour le sujet.

La pratique d'écoute de MP3 d'autohypnose, quant à elle, est également sécurisée. S'il advenait que vous expérimentiez un inconfort, vous n'auriez qu'à mettre un terme à la séance.

*Fausse croyance n° 3: Ce n'est pas tout le monde qui peut être hypnotisé*

Il existe une croyance selon laquelle seuls les faibles d'esprit ou les personnes facilement influençables peuvent être hypnotisés. C'est un mythe. La force de caractère d'une personne ou même son niveau d'intelligence n'est pas un obstacle à l'expérience d'hypnose. Ce qui peut devenir problématique, toutefois, c'est un déficit d'attention important, au point où un sujet aurait de la difficulté à se concentrer sur les paroles du praticien.

De façon générale, il existe quatre raisons principales qui peuvent faire en sorte qu'une personne ne soit pas hypnotisable :

- le sujet ne veut pas être hypnotisé ;
- le sujet a peur ;
- le sujet ne suit pas les instructions du praticien ;
- le sujet a une pathologie psychique particulière.

Il peut arriver que plus d'une séance soit nécessaire pour qu'un sujet puisse vivre l'expérience de l'hypnose. Mais de façon générale,

lorsque le sujet est bien préparé, il a de bonnes chances de vivre l'expérience dès la première séance.

*Fausse croyance n° 4: On se sent «partir»  
quand on est en état d'hypnose*

Très peu de gens savent qu'en hypnose, il n'y a pas nécessairement de sensations ressenties, qu'en ce sens, on ne se sent pas obligatoirement «partir». On peut être en hypnose profonde et ne ressentir aucune sensation physique particulière. Il est fondamental que le sujet le sache, car comme mentionné précédemment, en séance, son esprit conscient pourrait s'activer. Il se poserait des questions à ce sujet, ce qui l'empêcherait d'être pleinement présent. Les dialogues intérieurs pourraient activer les ondes bêta de son cerveau et il se demanderait, par exemple :

- Est-ce que je suis en état d'hypnose ?
- Est-ce que je devrais sentir quelque chose de spécial ?
- Est-ce que je dois le dire au praticien ?

Cela dit, oui, certaines personnes rapportent se sentir comme dans de la ouate, d'autres ressentir leur corps lourd, d'autres léger. D'autres encore disent perdre complètement la notion de leur corps. Ces sensations ne sont toutefois pas des conditions pour vivre une expérience.

*Fausse croyance n° 5: La personne hypnotisée  
perd la maîtrise d'elle-même*

Contrairement à l'hypnose de spectacle, où l'hypnotiseur vise à exercer un contrôle sur les comportements du sujet, en hypnose thérapeutique, le sujet demeure en contrôle à tout moment. Il ne dira pas quelque chose qu'il ne désire pas dire. Il est également libre en tout temps d'ouvrir les yeux et d'arrêter l'expérience. Il n'est pas «pris dans une expérience» dont seul le praticien a le pouvoir de le sortir. Au contraire, comme vous allez le découvrir dans les pages qui suivent, l'hypnose spirituelle, lorsque pratiquée dans les règles de l'art, est une des formes d'hypnose les plus respectueuses et non invasives qui existent.

## **Qu'entend-on par spiritualité ?**

Après avoir clarifié la nature de l'hypnose, il est maintenant opportun de préciser ce que nous entendons par spiritualité par rapport à la religion. Car s'il est possible d'être spirituel sans être religieux, il est également possible d'être religieux sans être spirituel. Quels sont les fondements qui différencient radicalement la pratique spirituelle de la pratique religieuse ?

La pratique religieuse repose essentiellement sur le respect scrupuleux d'un ensemble de règles édictées par une autorité religieuse incontestable, dont la transgression engendre une forme de châtement pour le pratiquant, tel que la damnation éternelle (au pire). Le but du pratiquant religieux consiste donc à appliquer ces règles avec diligence pour augmenter ses chances d'être « sauvé » après sa mort et récompensé pour son obéissance à Dieu.

En revanche, la pratique spirituelle est centrée sur une exploration personnelle entièrement libre, exempte de toute notion de punitions ou de récompenses divines. Si l'on ne devait évoquer qu'un seul but du pratiquant spirituel, ce serait celui d'évoluer, c'est-à-dire de travailler humblement et honnêtement à devenir un meilleur être humain, plus vrai et davantage capable d'amour envers soi et les autres, plus en paix et connecté à qui il est... vraiment.

Il s'agit d'une quête intérieure unique à chacun. Il n'y a pas de règle à suivre aveuglément. Au contraire, nous sommes invités à réfléchir, à questionner et surtout à expérimenter pour découvrir nos propres vérités, lesquelles continueront d'évoluer.

## ***La réincarnation et l'hypnose spirituelle***

L'hypnose spirituelle a comme base les principes de spiritualité les plus communément acceptés par la majorité des mystiques, des médiums et les nombreuses personnes ayant vécu des expériences de mort provisoire et qui sont revenues à la vie. Il s'agit de principes reconnus dans le domaine d'une spiritualité libre de toute appartenance religieuse et qui sont fondés sur l'existence de la réincarnation.

Concrètement, on retrouve généralement le postulat de base que l'être humain est une âme qui s'incarne sur Terre pour évoluer,

## TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION . . . . .	9
À qui s'adresse cet ouvrage . . . . .	10
CE QUI VOUS ATTEND . . . . .	12
Le fruit d'une collaboration . . . . .	14
CHAPITRE 1	
L'hypnose, la spiritualité et l'hypnose spirituelle . . . . .	15
Qu'est-ce que l'hypnose? . . . . .	15
Un état modifié de conscience . . . . .	16
Deux catégories principales d'états modifiés de conscience . . . . .	18
Tout est vibration . . . . .	19
Les ondes cérébrales . . . . .	20
Cinq fausses croyances au sujet de l'hypnose . . . . .	24
Qu'entend-on par spiritualité? . . . . .	27
La réincarnation et l'hypnose spirituelle . . . . .	27
L'hypnose spirituelle . . . . .	31
L'état actuel de la situation . . . . .	32
Plusieurs types d'expériences . . . . .	33
CHAPITRE 2	
L'hypnose spirituelle de régression . . . . .	35
Une séance de régression dans une vie antérieure . . . . .	35
Différentes façons d'accéder aux informations . . . . .	36
La première scène de la vie antérieure . . . . .	38

Les premières questions du praticien . . . . .	39
Retour à la première scène . . . . .	41
La scène de la mort dans la vie passée . . . . .	42
La mort... et puis après? . . . . .	43
Sept raisons d'avoir recours à la régression dans les vies antérieures . . . . .	44
La régression dans l'entre-vies . . . . .	45
La revue de vie . . . . .	47
Des lieux d'apprentissage . . . . .	48
Visiter des expériences de planification . . . . .	49
Pourquoi avoir recours à la régression dans l'entre-vies . .	51
Les conditions optimales d'une séance réussie . . . . .	52
Est-ce que tout le monde peut vivre des régressions? . . . . .	53
A-t-on besoin d'y croire pour que ça fonctionne? . . . . .	53
Y a-t-il des contre-indications à l'hypnose régressive? . . . . .	54
Le processus est-il sécuritaire? . . . . .	54
Les deux principales utilisations de l'hypnose spirituelle de régression . . . . .	55
L'accompagnement sur quelques séances . . . . .	55
L'accompagnement thérapeutique sur plusieurs séances.	57
 <b>CHAPITRE 3</b>	
<b>L'hypnose régressive comparée à d'autres approches . . . . .</b>	<b>60</b>
Toutes les pratiques d'hypnose régressive s'équivalent-elles? . . . . .	60
L'hypnose spirituelle de régression comparée à l'hypnose traditionnelle . . . . .	63
Les apports thérapeutiques majeurs de l'hypnose spirituelle de régression. . . . .	64
L'hypnose spirituelle de régression: une hypnose du futur? .	68
Une approche centrée sur le sujet . . . . .	68
Un intérêt social grandissant pour la spiritualité . . . . .	70

<b>CHAPITRE 4</b>	
<b>La réalité de l'expérience</b> .....	72
Quels types d'expériences peut-on vivre? .....	73
Des ressentis profonds .....	77
Existe-t-il des preuves des vies antérieures? .....	77
L'expérience de Robert Snow .....	78
De la bouche des enfants .....	78
Guides et défunts: de réels contacts? .....	80
L'importance du discernement de la part du praticien .....	82
<b>CHAPITRE 5</b>	
<b>Différentes utilisations possibles de l'hypnose spirituelle.</b> .....	86
Une approche «thérapeutique» et une approche «évolutive» ..	87
Comment l'hypnose régressive peut-elle aider sur les plans thérapeutique et évolutif? .....	89
Comment se libérer de certaines colères ou de sentiments d'injustice sans la conscience des enjeux de l'incarnation? .....	90
Quels sont les avantages de pratiquer une séance d'hypnose régressive? .....	93
La séance de Maya .....	97
La séance de Sophia .....	101
La séance de Christophe .....	103
Les séances de Paul .....	110
La séance de Ninon .....	110
Quels sont les avantages de pratiquer l'hypnose régressive pendant plusieurs séances? .....	112
L'histoire de Julie .....	113
Le rôle du praticien dans l'accompagnement des séances d'hypnose régressive .....	116
L'exemple de Frédéric .....	117
La séance de Renata .....	118
Les séances de Léa .....	124

<b>CHAPITRE 6</b>	
<b>L'apport thérapeutique des séances multiples.</b> . . . . .	127
Le cheminement d'Agathe . . . . .	127
Le cheminement de Lisa, d'Agathe et de Quentin . . . . .	144
<b>CHAPITRE 7</b>	
<b>Est-ce que devenir praticien en hypnose spirituelle de régression est pour vous?</b> . . . . .	162
Quelques compétences de base nécessaires . . . . .	163
La patience . . . . .	163
L'empathie . . . . .	163
L'absence de jugement. . . . .	163
La rigueur . . . . .	164
Doit-on posséder un don? . . . . .	164
Les avantages pour le praticien . . . . .	165
Une pratique gratifiante . . . . .	165
Une pratique spirituelle . . . . .	165
L'acquisition de nouvelles capacités . . . . .	166
Un outil de croissance . . . . .	167
Une conscience accrue de la réalité du monde spirituel. . . . .	167
L'absence de routine. . . . .	168
<b>CHAPITRE 8</b>	
<b>Comment devenir praticien?</b> . . . . .	170
Expérimenter d'abord en tant que sujet . . . . .	170
Explorer avec un enregistrement audio . . . . .	171
Choisir son école d'hypnose spirituelle de régression . . . . .	172
Toutes les certifications ne se valent pas . . . . .	172
Des écoles-mères et des écoles secondaires . . . . .	173
Les principaux points à considérer . . . . .	174
Choisir une formation en présentiel ou à distance? . . . . .	179

CONCLUSION. . . . .	183
ANNEXE A Lexique de spiritualité . . . . .	185
ANNEXE B Guide audio pour accéder à une vie antérieure . . . . .	190

### **Pour joindre les auteurs**

#### **Jean-Charles Chabot**

Courriel: [jean-charles@institut-iihs.com](mailto:jean-charles@institut-iihs.com)

Site Web de l'Institut international d'hypnose spirituelle  
(IIHS): [institut-iihs.com](http://institut-iihs.com)

Chaîne YouTube de l'IIHS: <https://www.youtube.com/c/JeanCharlesChabot>

Page Facebook de Jean-Charles: [www.facebook.com/JCC.page.pro/](http://www.facebook.com/JCC.page.pro/)

#### **Isabelle Edeline**

Courriel: [isabelle.edeline@free.fr](mailto:isabelle.edeline@free.fr)

Site Web: [isabelleedeline.com](http://isabelleedeline.com)

Page Facebook: [www.facebook.com/idia.edeline.9](http://www.facebook.com/idia.edeline.9)