

INTENTION SMARTE

*" Tissons des liens avec l'inconscient,
là où germent inlassablement les solutions. "*



1. L'importance de l'intention

Avant de commencer votre séance d'hypnose, il est crucial de définir une intention claire. Cette intention servira de guide à votre inconscient tout au long du processus. Prenez le temps de réfléchir profondément à ce que vous souhaitez accomplir ou changer grâce à cette expérience.

2. Définir votre intention avec la méthode SMARTE adaptée

Pour vous aider à formuler votre intention de manière efficace, nous vous proposons d'utiliser une version adaptée de la méthode SMARTE. Cette approche tient compte de la nature unique du travail avec l'inconscient :

S - Spécifique mais flexible :

Définissez votre intention de manière claire, tout en restant ouvert aux interprétations de votre inconscient.

M - Mesurable en termes de sensations :

Réfléchissez à comment vous pourriez percevoir les changements, même subtils, dans votre corps et votre esprit.

A - Atteignable sans pression (interne ou externe) :

Choisissez une intention réalisable, en sachant que votre inconscient travaillera à son propre rythme. Vérifiez si votre intention vous appartient entièrement ou si elle est influencée par quelqu'un de votre entourage.

R - Réaliste, mais ouvert aux surprises :

Visez un objectif réaliste, tout en restant ouvert aux résultats inattendus que votre inconscient pourrait apporter.

T - Temps :

Respectez le rythme de votre inconscient, mais encadrez les phénomènes hypnotiques dans un "journal de bord". Les changements peuvent se manifester progressivement.

E - Écologique :

Considérez comment votre intention s'intègre harmonieusement dans votre vie quotidienne.

3. Le rôle de l'inconscient

Votre inconscient est un allié puissant dans ce processus. Il travaille de manière créative et parfois imprévisible. Cette capacité à encourager des connexions inattendues est une force majeure de l'hypnose.

4. Orienter vos attentes

Abordez cette expérience avec curiosité et ouverture. Concentrez-vous sur ce que vous souhaitez atteindre plutôt que sur ce que vous voulez éviter. Visualisez les résultats positifs que vous désirez. Les changements peuvent se manifester de manière subtile ou inattendue. Savourez le processus et restez attentif aux petites améliorations qui surviennent.

5. Pourquoi la pratique régulière est-elle importante ?

Les changements apportés par l'hypnose peuvent parfois être subtils et progressifs. Il est donc essentiel de comprendre que, tout comme pour d'autres techniques de gestion du stress, la pratique régulière est cruciale pour obtenir des résultats durables. Lorsque vous répétez une séance d'hypnose, vous renforcez les messages envoyés à votre inconscient et ancrez plus profondément les changements souhaités dans votre esprit et votre corps.

6. Un cas pratique

Pour vous aider à remplir chaque section du modèle SMARTER, voici un cas pratique d'une personne nommée Ilda qui souhaite mieux gérer son stress. Ilda, 37 ans, travaille comme responsable de marketing dans une grande entreprise. Bien qu'elle soit compétente dans son domaine, elle ressent une forte anxiété avant chaque présentation importante. Cette anxiété se manifeste par une tension dans ses épaules, une respiration courte et rapide, ainsi que des pensées anxieuses qui perturbent sa concentration.

Intention SMARTER

S - Spécifique mais flexible :

"Je souhaite que mon inconscient m'aide à me sentir plus détendue et sereine avant et pendant mes présentations au travail. Je permets à mon inconscient de trouver la manière la plus appropriée pour réduire cette anxiété, que ce soit en améliorant ma respiration ou en diminuant mes pensées anxieuses."

M - Mesurable en termes de sensations :

"Je vais observer la réduction de la tension dans mes épaules et une respiration plus calme avant de commencer mes présentations."

"Si après la séance, je me sens plus détendue physiquement et que mes pensées anxieuses sont moins envahissantes, je saurai que mon intention commence à se concrétiser."

A - Atteignable sans pression :

"Je vais permettre à mon inconscient de travailler à son rythme. Même une amélioration de 10 à 20% de mon niveau de calme sera un bon début."

R - Réaliste, mais ouvert aux surprises :

"Je veux me sentir plus calme avant mes présentations, mais je comprends que mon inconscient pourrait m'apporter des bénéfices auxquels je ne m'attends pas."

"Je vais rester ouverte à l'idée que des changements pourraient survenir de manière différente ou dans d'autres aspects de ma vie ."

T - Temps :

"Je vais noter mon niveau de calme avant et après chaque présentation au cours des deux prochaines semaines, pour suivre l'évolution."

"Je pense que d'ici deux semaines, je devrais commencer à ressentir des signes d'amélioration, même subtils."

E - Écologique :

"La réduction de mon anxiété au travail pourrait avoir un effet positif sur ma confiance en moi et sur la qualité de mes relations personnelles."

7. Votre intention SMARTÉ

Vous pouvez utiliser l'espace sous chaque section de l'acronyme SMARTÉ pour noter vos réponses. Les questions ci-dessous vous aideront à formuler votre intention :

S - Spécifique mais flexible :

- Qu'est-ce que vous voulez ?
- Quelle sensation souhaitez-vous que votre inconscient vous aide à découvrir ?
- Dans quelle situation particulière aimeriez-vous ressentir plus de (Ex. paix intérieure), tout en laissant votre inconscient choisir la meilleure approche ?

M - Mesurable en termes de sensations :

- Quels changements physiques (respiration, tension musculaire, etc.) pourriez-vous observer pour évaluer votre progrès vers..... (Ex. le calme) ?
- Comment imaginez-vous que votre corps se sentirait dans un état de relaxation profonde ?
- Comment pourriez-vous percevoir les changements subtils dans votre corps ou votre esprit après la séance ?

A - Atteignable sans pression :

- Comment pourriez-vous formuler votre intention de manière à laisser votre inconscient travailler librement ?
- Est-ce que cet objectif dépend de vous ?
- Quelle petite amélioration dans votre gestion du stress serait déjà significative pour vous ?

R - Réaliste, mais ouvert aux surprises :

- Quel objectif réaliste de réduction du stress vous semble atteignable, tout en restant ouvert à des résultats inattendus ?
- Comment pourriez-vous accueillir positivement les changements surprenants qui pourraient survenir ?

T - Temps :

- Comment envisagez-vous d'observer et de noter les changements dans votre niveau de stress au fil du temps ?
- Quelle durée vous semble raisonnable pour commencer à percevoir des changements, même subtils ?

E - Écologique :

- De quelle manière l'atteinte de votre objectif s'intégrera-t-elle harmonieusement dans votre vie quotidienne ?
- Quels aspects de votre vie pourraient bénéficier indirectement de cette diminution d'anxiété et de stress ?

Avertissement et droits d'auteur

Tous les contenus de ce protocole SMARTE (ci-après, le "Document") sont la propriété exclusive et réservée de l'auteur et/ou de ses ayants droit, et sont protégés par les lois nationales et internationales en vigueur sur la propriété intellectuelle et industrielle. La reproduction, la distribution, la modification, l'adaptation, la retransmission ou la publication, même partielle, de ce Document est strictement interdite sans l'autorisation écrite préalable de l'auteur. Toute utilisation non expressément autorisée constitue une contrefaçon passible de sanctions civiles et pénales.

Si une autorisation d'utilisation est accordée, elle devra respecter les conditions suivantes :

- Conserver le format original du Document
- Ne pas utiliser le contenu à des fins commerciales
- Citer clairement la source, l'auteur et l'adresse d'origine du Document (hypnosoutien.org)

Clause de non-responsabilité

Ce Document est fourni à titre informatif uniquement et ne remplace en aucun cas un avis médical ou psychologique professionnel. Consultez un professionnel de santé qualifié avant d'entreprendre toute pratique d'hypnose.

En utilisant ce Document, vous acceptez les conditions suivantes :

1. Votre participation est entièrement volontaire, et vous pouvez cesser à tout moment.
2. L'hypnose proposée ne se substitue pas à un traitement médical ou psychologique professionnel.
3. Les effets peuvent varier selon les individus, sans garantie de résultats spécifiques.
4. Vous êtes seul responsable de votre utilisation du Document et de ses conséquences éventuelles.
5. Dans les limites prévues par la loi française, l'auteur et le praticien déclinent toute responsabilité en cas de dommages, pertes ou préjudices découlant de l'utilisation de ce Document.

Extension des Limitations de Responsabilité : L'auteur et le praticien ne peuvent être tenus responsables des dommages, pertes ou préjudices résultant de cas de force majeure ou de situations indépendantes de leur volonté, qui pourraient affecter l'utilisation ou l'efficacité du Document. Cela inclut, sans s'y limiter, les problèmes techniques, les interruptions de service, ou tout événement imprévu perturbant l'accès au document ou sa mise en pratique.