

SARAH NACASS



MÉTHODE ADIOS

12 TECHNIQUES POUR METTRE FIN À
UNE ADDICTION OU DES TCA

LE GUIDE POUR LE CHANGEMENT

MÉTHODE ADIOS

12 techniques pour mettre fin à une
addiction ou des tca

SARAH NACASS

1ère Edition : Octobre 2020

Pour en finir avec n'importe quelle addiction ou comportement addictif

**« Si vous ne créez pas votre futur, vous acceptez de
vivre votre futur sur la base de votre passé »**

Dr. Joe Dispenza

LE TÉMOIGNAGE DE MURIELLE

« J'avais un problème avec l'alcool à la suite de la fermeture de ma boutique. Dans un premier temps, j'ai consulté un psychologue à 120 euros la séance, un homme complètement farfelu, qui ne pouvait pas m'aider. Ensuite, j'ai rejoint les réunions des Alcooliques Anonymes, ces réunions m'ont été bénéfiques. Ce sont des amis qui ont trouvé pour moi

l'Institut ADIOS : « On a trouvé la bonne solution pour toi. »

À la fin de chaque séance, je me sentais vidée mais libérée parce que l'on travaille sur les émotions : un mal-être enfoui est ressorti. Je l'ai fait pour me sentir bien et je me sens libérée d'un gros poids. Je ne bois plus. C'est vrai que la thérapie a un coût mais il est justifiable par ses résultats.

Je suis fière de moi et je remercie l' Institut ADIOS. »

TAB LE DES MATIÈRES

3	QUI SOMMES-NOUS ?
4	LISTE DES 12 TECHNIQUES DE THÉRAPIES BRÈVES
5	LA GENÈSE DE LA MÉTHODE ADIOS
7	LA STRATÉGIE ADIOS
9	LA VISION DE LA DÉPENDANCE A L'INSTITUT ADIOS
10	LES PILLERS DE LA MÉTHODE

Activation De l'Inconscient Orientée vers la Solution

Les personnes qui basculent dans les addictions veulent échapper à la souffrance.

Ce guide des 12 techniques explique comment remonter aux sources du problème que sont les traumatismes ou/et les troubles de l'attachement pour en finir avec les dépendances quelles qu'elles soient (l'alcool, le tabac, les drogues, les dépendances affectives, les addictions sexuelles, la boulimie, le sucre, les jeux d'argent, les techno-addictions aux écrans, etc...).

QUI SOMMES-NOUS ?

À l'Institut ADIOS, à la différence de la vision médicale, nous appréhendons les dépendances sous l'angle du comportement et non de la maladie.

Les personnes en prise avec la dépendance ne se sentent plus malades, comme on a bien voulu leur faire croire pendant si longtemps, ce n'est plus une fatalité contre laquelle on ne peut rien faire. Au cours de leur accompagnement, elles comprennent que la dépendance ne relève pas de leur identité, mais d'un comportement que l'on peut changer ; cette compréhension bouleverse tout, dans leur perception du problème et donc dans leur vision d'elles-mêmes !

Tel est l'objet de la Première Séance d'Évaluation Générale (SEG) pour toutes les personnes qui souhaitent entreprendre un programme. Un entretien, d'une heure à une heure et demie, d'écoute et d'échange, durant lequel la personne souhaitant être aidée par l'Institut sentira immédiatement si sa motivation est en résonance avec la perspective de changement proposé. Grâce à cet échange, le (ou la) praticien(ne) formé(e) à la méthode ADIOS sera à même d'établir ensuite un programme personnalisé à la personne souhaitant être accompagnée : en termes de fréquence, durée, techniques à utiliser, type de programme...

De la même façon, un Entretien de Formation est proposé avec toutes les personnes qui désirent suivre la formation. On appelle ce rendez-vous les « Portes Ouvertes ». Cet entretien peut se faire en présentiel ou en télé-présentiel (visio) d'une durée d'environ une heure, avec la Responsable du Pôle Formation qui vous donnera les derniers éléments et répondra à vos questions afin de finaliser votre engagement dans notre programme de formation.

Avec notre méthode, le changement, c'est facile, c'est fluide, c'est rapide, et c'est efficient ! Elle s'applique non seulement aux addictions mais à tout type de problèmes.

Dans la pratique, nous acceptons de prendre en charge des personnes qui ne relèvent pas du domaine psychiatrique et qui sont motivées au moins à 50%, car cela fait partie du travail du praticien désigné de créer des leviers de motivation et donc de changement pour le client pendant tout le programme et également à chaque séance.

La reprogrammation mentale rapide est efficace et va bien au-delà de tout ce qui peut se faire par ailleurs : travail sur le traumatisme et/ou sur le trouble de l'attachement, nouvelles connexions neuronales, nouvelles pensées, nouvelles cognitions, nouvelles perceptions du problème, travail sur le symptôme, reprogrammation du nouveau comportement, econsolidation mnésique, redonner un sens à sa vie, créer un nouveau chemin de vie, donner un nouveau départ, intégrer le changement, vivre une nouvelle vie ...

L'Institut ADIOS a double vocation :
- Les consultations,
- La formation.

Au sein de l'Institut, les psychopraticiens travaillent avec la méthode ADIOS ; dans le cadre de la formation, Sarah transmet cette méthode qu'elle a mise au point aux futur(e)s praticien(ne)s qui se verront délivrer un titre de Praticien en Reprogrammation Mentale Rapide.

C'EST SIMPLE, N'EST-CE PAS ?

Liste des 12 techniques de thérapies brèves

Si de nombreuses philosophies procèdent du pari, alors l'Institut ADIOS parie sur le changement de comportement de la personne.

Et c'est la combinaison de 12 techniques de thérapies brèves destinées à accompagner le changement qui donne sa force à la méthode ADIOS.

- **LA COHÉRENCE CARDIAQUE**
- **L'EFT + EFT CLINIQUE**
(Emotional Freedom Techniques)
- **LES TECHNIQUES DE LIBÉRATION DU MENTAL**
- **LA T5P**
- **LA PNL STYLE BANDLER**
- **LE RÉENCODAGE MATRICIEL**
- **LE MODÈLE DE LA RÉINTÉGRATION DES PARTIES** (éq. IFS)
- **L'HYPNOSE RAPIDE**
- **L'HYPNOSE CONVERSATIONNELLE**
- **L'HYPNOSE ERICKSONIENNE**
- **LA TSBH**
(Technique de Stimulation Bilatérale Hypnotique, éq. EMDR)

Toutes ces techniques d'avant-garde lancent des ponts pour communiquer avec la partie en souffrance de la personne...largement implicite... inconsciente. Et pour stimuler ses ressources passées au second plan.

OBJECTIF SOLUTION : SE LIBÉRER DE LA SOUFFRANCE ET OBTENIR UN CHANGEMENT RAPIDE ET DURABLE.

Cependant, il est important de rappeler qu'ADIOS n'est pas une méthode médicale ; en aucun cas, elle ne peut se substituer à un traitement médical : c'est un accompagnement au changement.

Il est vivement conseillé de consulter un médecin en priorité pour tout problème de santé ou de dépendance que vous rencontrez dans votre vie.



La genèse de la méthode ADIOS

UNE MÉTHODE PLURIELLE

Sarah est déjà praticienne quand l'un de ses enfants est impliqué dans une addiction au cannabis. Ensemble, ils consultent à l'hôpital des spécialistes en addictologie : médecins addictologues, psychothérapeutes, psychiatres, sans résultats probants. Alors ils se tournent vers les thérapies brèves* dans lesquelles les thérapeutes en général n'utilisent qu'une seule technique : soit l'hypnose, soit l'EFT, soit l'hypnose conversationnelle, soit le coaching, soit la PNL, soit la Maïeutique, et quoi d'autre encore ?

Néanmoins elle constate que certaines choses commencent à bouger mais peut-être pas suffisamment. Elle avait l'impression que le travail se faisait brique par brique et qu'il manquait vraiment une stratégie globale et holistique comme pour construire une maison.

En même temps, elle travaille parallèlement avec son fils avec ses propres techniques ; conscient de sa souffrance, il a envie d'être aidé. Ce travail est toujours orienté vers la solution :

Qu'est-ce que tu veux vraiment ?

Ensemble, ils constatent la qualité et l'efficacité du travail qui opèrent avec les différents thérapeutes qu'il consulte : c'est la rencontre de plusieurs personnes et la combinaison de plusieurs façons de faire qui lui permettent de changer. Non seulement son fils change et plus encore, au-delà du travail qu'ils réalisent ensemble, il est de plus en plus ouvert au changement. Sarah observe l'efficacité de la thérapie brève* composée de plusieurs techniques et outils qui permettent de reprogrammer l'inconscient, d'activer l'inconscient vers la solution.

Le projet alors émerge : Pourquoi n'existerait-il pas un « Master Praticien » qui maîtrise plusieurs techniques de thérapie brève et en même temps qui soit capable d'aider dans le domaine des addictions ?

Sarah commence à comprendre que si l'on utilise toutes les techniques les plus puissantes qui existent actuellement, alors le pari de venir en aide à toutes les personnes qui souffrent d'addictions sera gagné ! Et non seulement pour agir sur le problème des addictions mais aussi sur tout autre type de problème.

*Thérapies brèves: traitement psychologique en vue de solutions, de changements de comportement et d'attitude.

UNE MÉTHODE QUI A DU FOND

Sarah, guidée par une écoute intuitive en cabinet, comprend que dans tous les cas de dépendances évoquées par ses clients, quelle que soit la substance (alcool, drogues, nourriture... etc), on retrouve à chaque fois une même origine :

- Soit un ou plusieurs traumatismes* psychiques,
- Soit un trouble de l'attachement.*

Un événement brusque dans notre vie où l'on se retrouve en difficultés à faire face - tellement l'afflux d'agitation psychique est excessif, inconfortable et douloureux. Ce mal-être peut entraîner une compensation pour procurer du plaisir, qui est le plus souvent un comportement répétitif qui va très vite devenir addictif.

D'autant que parfois ce choc émotionnel réactive une chaîne de blessures dont l'origine se trouve souvent dans l'enfance.

Le trouble de l'attachement se caractérise par une rupture dans le lien avec la figure d'attachement, ou par une relation dysfonctionnelle avec la ou les figures d'attachement, plus particulièrement durant les six premières années de la vie (mère ou père ou figure d'attachement absents, violents, dépressifs, malades, handicapés, pervers narcissiques, conflits entre parents ou dans l'environnement proche, divorce, déménagements à répétition...).

L'addiction étant une réponse à court terme que l'inconscient a trouvé pour soulager et protéger la personne d'une souffrance plus grande !

La Méthode ADIOS permet de dialoguer avec les parties blessées de l'inconscient et de traiter les raisons profondes de l'addiction.

***Traumatisme : Souffrances et perturbations liées à une perte (rupture, deuil...)**

***Troubles de l'attachement : Souffrances et angoisses liées au style d'attachement avec nos parents.**

La stratégie ADIOS

On peut connaître l'origine du problème ou ne pas le connaître, peu importe, car SAVOIR ne suffit pas, ce qui intéresse Sarah NACASS c'est comment s'en sortir ?

Si les addictions recouvrent la souffrance telle une chape de béton, la souffrance renvoie cependant toujours des messages négatifs au cerveau. En effet, bien souvent ces mauvais souvenirs, ces événements douloureux sont liés à des images obsédantes, des pensées qui tournent en boucle, des croyances limitantes, des émotions douloureuses qui prennent trop de place.

Autant d'obstacles qui empêchent la personne d'atteindre ses objectifs dans la vie et qu'un accompagnement bien ciblé va permettre d'apaiser rapidement afin d'obtenir un nouveau regard sur soi, un nouveau paradigme.

Les 12 techniques de la méthode ADIOS répondent à une stratégie globale et holistique : dans ce travail en profondeur, elles intègrent l'émotionnel, le cognitif et le physique de la personne. Cette méthode intégrative accompagne la personne au-delà d'une simple thérapie verbale

Dans cette optique, l'accompagnement qui est proposé par l'Institut est orienté solution et résultat, et comme pour toutes les techniques de thérapie brève en général, on axe le travail par rapport à l'objectif de la personne.

- Construire sa vie sentimentale,
- Garder ou retrouver un travail,
- Sortir de sa solitude et retrouver le lien avec les autres, Se reconnecter avec soi-même et retrouver le goût de la liberté,
- Retrouver une vie saine et stable...

En définissant ses objectifs, on arrive à faire apparaître ce qui nous pousse réellement à nous débarrasser de ce comportement.

Dans ce cadre, on ne consacre pas tout son temps à ressasser l'origine du problème sauf quand il s'agit de travailler avec certaines de ces techniques pour changer la perception des scènes du passé comme l'EFT, MATRIX, ou TSBH. D'ailleurs, qu'il s'agisse de la réalité ou de l'interprétation de la réalité, on va très vite s'orienter vers la solution : des nouvelles émotions, des nouvelles cognitions, des nouvelles perceptions, des nouvelles sensations ! C'est fondamental pour toutes les personnes qui désirent entreprendre un programme ADIOS.

***Leviers de motivation :** les objectifs de la personne à clarifier.

Cependant, lors de la première séance, pour aider la personne à déterminer son objectif, on consacre le temps nécessaire à une prise d'informations complètes (anamnèse) de manière à mieux orienter le travail d'accompagnement. Une ou plusieurs directions et techniques sont choisies par le praticien afin d'établir une stratégie qui permettra de guider le client, par le biais de ses ressources internes ou externes, conscientes ou inconscientes, vers l'atteinte de son objectif... l'objectif étant ici plus précisément de stopper l'addiction, tout type d'addiction, tout type de souffrance.

Cette démarche plurielle est parfaitement cohérente et a prouvé son efficacité : en effet, en utilisant un grand nombre de techniques qui permettent de communiquer avec l'inconscient, la méthode ADIOS respecte et exploite la plasticité du cerveau, la capacité du cerveau à créer une illusion une réalité !

ÉCOUTONS SARAH NACASS :

« C'est sur les résultats de ces découvertes novatrices en Neurosciences que la méthode ADIOS a été conçue en sélectionnant les techniques les plus puissantes existant actuellement, (qui sont) à base d'hypnose, de psychologie énergétique et de répétition.

Cette méthode que j'ai mise au point à l'Institut ADIOS est un combiné de techniques de thérapie brève, lesquelles ont toutes le même objectif : guider et accompagner l'autre pour qu'il puisse trouver sa propre solution (au niveau conscient ou inconscient) au regard de sa problématique (d'addiction ou autre) et de son désir d'évolution.

»

Cette richesse de fonctionnement de l'individu amène à une multitude d'accompagnements et de thérapies possibles.

D'où l'importance de ne pas se contenter d'une seule technique mais d'un ensemble de pratiques qui mène à une méthode « efficace », - efficace dans notre modèle voulant dire efficace et rapide. Notre cerveau étant plastique, adaptable et transformable, il ne fonctionne pas seulement avec une seule technique mais avec un ensemble de techniques... Une alliance à l'origine de la méthode ADIOS.

Pour reprendre ce qui existe en cuisine, un praticien n'utilisant qu'une seule méthode peut être comparé à un cuisinier ne préparant que des pommes de terre ou que des courgettes. Certes, les patates ou les courgettes peuvent être délicieuses et contiennent de nombreux nutriments mais ne remplissent certainement pas tous les besoins de l'être humain.

Un praticien maîtrisant diverses techniques serait lui comparable à un cuisinier ayant à cœur d'allier l'équilibre nutritionnel à des saveurs, des parfums, des textures et des couleurs faisant appel à nos cinq sens. Ce n'est qu'ainsi que l'être humain et son cerveau peuvent fonctionner à leur plein potentiel.

Quand on est capable de traiter les dépendances, on est capable d'accompagner sur tout type de souffrance.

***Neuroplasticité :** faculté du cerveau humain qui permet le « nettoyage » des traumas et des mémoires traumatiques afin de libérer l'être humain de sa souffrance.

Les techniques de la Méthode

Dans ce chapitre, je vais définir chacune des techniques de ma méthode.

1 La Cohérence Cardiaque

La notion de cohérence cardiaque dans le sens commun utilisé aujourd'hui est introduit par le Dr. David SERVAN-SCHREIBER dans son livre « Guérir » en octobre 2003.

Le formidable développement récent des neurosciences **remet progressivement le cœur au centre du système nerveux autonome** car il participe à tous les processus impliquant les émotions et les sensations. En effet, le cœur dispose d'un véritable cerveau avec des neurones, synapses et sécrétions de neurotransmetteurs aussi appelés "les molécules des émotions".

L'activité du cœur est l'un des principaux facteurs qui influence notre rythme respiratoire et non l'inverse. Lorsque le rythme cardiaque passe à la cohérence à la suite d'un changement d'état émotionnel, notre rythme respiratoire se synchronise automatiquement avec le cœur, ce qui **renforce et stabilise le passage à la cohérence de l'ensemble du corps.**

1. Le cœur accélère et ralentit en permanence : c'est la variabilité cardiaque.
2. Plus un cœur varie, plus il s'adapte et plus il est capable de réagir !
3. Plus l'amplitude est élevée, plus l'état d'équilibre et de santé est important.
4. Toute pratique qui fait du bien et qui est favorable à la santé augmente la variabilité de la fréquence cardiaque !

2 La TSBH (Technique de Stimulation Bilatérale Hypnotique = EMDR hypnotique)

La TSBH est une technique inventée en 1987. Elle apporte une alternative aux traitements des traumatismes, du stress posttraumatique et propose également des applications dans d'autres domaines (dépendances, deuil, l'aide aux personnes handicapées ou soumises à des traitements chimiques lourds).

L'EMDR est née d'une observation fortuite. Une psychologue américaine, Francine Shapiro, pour prévenir une rechute du cancer, se tourne vers la psychologie et tente de **comprendre les liens corps-esprit**. Pour trouver des traitements efficaces contre le stress, elle expérimente plusieurs formes de psychothérapies et la méditation. Un jour, elle se promenait dans un parc, avec à l'esprit un certain nombre de souvenirs désagréables. En même temps elle admirait le cadre tout autour d'elle, et elle se rendit compte que plus elle bougeait les yeux de part et d'autre, plus ses souvenirs pénibles s'estompaient.

L'EMDR est une technique de traitement et d'intégration par **les mouvements oculaires et de stimulation Bi-Latérale**. Des précautions et un protocole précis sont à respecter car cette méthode peut réactiver des émotions intenses.

3 La PNL style Bandler

La PNL est la méthodologie de la **réussite et de l'excellence**. Il s'agit de l'étude des comportements à succès. Plutôt que de s'intéresser à ce qui ne va pas chez une personne comme en psychologie, elle va s'intéresser à tout ce qui va bien.

Et c'est pourquoi, quand quelqu'un excelle dans son domaine, elle va en tirer la quintessence pour l'apprendre pour soi ou le transmettre à d'autres.

La PNL, c'est bien plus que des techniques, c'est une attitude, basée sur 4 piliers : **la curiosité, l'observation, l'apprentissage et l'aventure**.

La PNL peut s'apprendre et se transmettre. C'est une technologie innovante, qui a pour but d'organiser les informations, les perceptions afin d'obtenir un résultat. Elle est utilisée dans énormément de domaines aujourd'hui, notamment : dans la vente, le marketing, le management, le recrutement, les RH, la formation, la thérapie, le coaching, le sport, etc...

La PNL, est un outil de communication exceptionnel qui permet de communiquer plus efficacement avec soi et avec les autres : c'est donc l'optimisation de la communication avec les autres et avec soi-même. Elle permet d'acquérir une plus grande liberté dans sa manière de penser et d'agir sur soi-même et sur les autres.

Et contrairement à ce qui a pu être dit, vu et entendu, la PNL est **une technique d'influence et non de manipulation**.

En résumé, s'il y avait quatre choses à retenir sur la PNL ce serait : une attitude, une méthodologie, une technologie et un art. Mais c'est aussi :

- Une réponse que l'on donne à l'autre (la signification d'une communication, c'est la réponse que l'on obtient)
- Des perceptions (la capacité de changer le processus de notre réalité)
- Une carte du monde (la carte n'est pas le territoire)
- Des ressources (un individu a déjà en lui les ressources pour changer)
- Le VAKOG (utilisé pour représenter l'environnement et le comportement)
- Le feedback (il n'y a jamais d'échec mais juste le feedback d'une expérience)
- Une intention (il existe une intention positive derrière chaque comportement et un contexte dans lequel il a de la valeur*)

4 Matrix Reimprinting ou la Réimpression de la Matrice

Matrix Reimprinting a été créé par Karl Dawson. Il se fonde sur la compréhension que nous conservons dans nos champs d'énergie des événements stressants et traumatiques vécus dans le passé, non seulement en tant que souvenirs, mais aussi en tant que corps d'énergie.

Ce sont en fait ces parties de soi -Ego States- souvent dissociées et non accessibles à notre conscience, bloquées dans une situation d'impuissance dans notre champ énergétique, profondément seules et isolées, sans pouvoir agir de manière efficace.

*Des valeurs: la valeur positive d'un individu est constante mais pas les comportements qui sont questionnables.

Parfois des expériences de notre présent contenant des éléments déclencheurs entrent en résonance avec notre passé et viennent réactiver ces souvenirs : pensées, sentiments, émotions liés au trauma originel vont alors venir refaire surface et submerger notre corps de manière inexplicable, que ce soit sous forme de phobie, de crise d'anxiété, de réaction allergique, de recours à un comportement d'addiction ou d'émotion intense, disproportionnés par rapport à la situation dans laquelle nous nous trouvons.

Avec la technique de Matrix Reimprinting, ou Réencodage de la Matrice, nous allons tout d'abord réduire l'intensité émotionnelle pour pouvoir aller travailler directement avec ces ECHOS, ces parts de nous. Le praticien EFT va amener son client à rentrer en imagination dans la scène et utiliser l'EFT sur ces ECHOS. Une fois que l'intensité émotionnelle aura été complètement soulagée, le client va recréer une scène différente avec des éléments ressources et la réimprimer énergétiquement, d'où le nom : **Réencodage de la Matrice**.

Cette méthode présente de nombreux bénéfices. En effet, elle est facile à utiliser et douce pour le client, permet de trouver rapidement des problèmes de fond, et les traumas et croyances qui s'y relient. Cette méthode fonctionne même pour des clients qui sont dissociés et qui ne peuvent se connecter aux émotions liées à des événements traumatiques.

5 L'EFT (Emotional Freedom Techniques) + EFT clinique

L'EFT a été créée par Gary Craig, ingénieur diplômé de Stanford aux Etats-Unis en simplifiant le TFT (première méthode psychothérapeutique qui va proposer un traitement des troubles émotionnels par tapotement de points d'acupressure.).

La psychologie énergétique est un mode de traitement psychothérapeutique. En clinique ou en auto-traitement qui associe des protocoles verbaux et physiques dans le but d'obtenir une guérison tout en mobilisant des méthodes bien établies dans le champ clinique, telles que l'exposition à des stimuli spécifiques et la restructuration cognitive. Cette approche s'approprie aussi des concepts et des techniques issus de systèmes thérapeutiques non-occidentaux.

L'EFT travaille directement sur la partie « paralysée » du système énergétique. Quand l'énergie commence à couler de nouveau, la personne se trouve rapidement libre d'un certain poids, sans nécessairement comprendre pourquoi. Les thérapies énergétiques travaillent en effet, sur la circulation globale de l'énergie dans le corps, mais aussi, selon leur spécificité, sur des systèmes énergétiques tels que les méridiens, les chakras, etc.

Nous retrouvons dans l'ensemble de ces méthodes divers aspects communs et, notamment, l'accent sur ce qu'il est commun d'appeler les 'résistances' du client – c'est-à-dire des racines émotionnelles qui bloquent le progrès du traitement. Sous ces résistances se cachent des déséquilibres énergétiques tels que la **désorganisation neurologique (DN)** ou des **inversions psychologiques (IP)**.

L'EFT a une action directe sur le SNA (Système Nerveux Autonome). Et ce, aussi bien sur le système sympathique que parasympathique.

Le stress active la branche sympathique, la relaxation active la branche parasympathique, les nerfs du sympathique et du parasympathique irriguent chaque système majeur. Les stimulations des points EFT activent la branche parasympathique.

6 La T5P

La logosynthèse ou technique des 5 phrases a été développée par Willem Lammers. C'est une méthode basée sur un modèle qui contient des éléments d'hypnose, de psychanalyse, de PNL, d'analyse transactionnelle et de psychologie énergétique. Elle trouve son essence dans la sagesse ancestrale.

La logosynthèse est plus qu'une simple technique, c'est un modèle. Il s'agit d'un nouveau modèle de changement, un système intégré pour un changement rapide. C'est un système qui soutient la reconnexion à l'Essence, la raison la plus profonde de notre existence.

Ce modèle combine d'anciennes connaissances avec des concepts dérivés de la psychothérapie et de la psychologie. Il peut être appliqué seul ou en combinaison avec d'autres outils de changement avec les clients ou avec vous-même pour votre développement personnel.

Il se base sur l'hypothèse que l'énergie de vie existe, ce modèle aide à **influencer le physique, l'émotionnel, et l'état mental** grâce à un principe inattendu : **le pouvoir des mots**.

Cette technique aide à résoudre un grand nombre de problèmes comme réaliser vos buts ou objectifs, reprendre le contrôle votre vie, construire vos relations d'une manière positive, relâcher du temps et de l'énergie pour mieux profiter de la vie ou encore augmenter ses performances, son efficacité et son niveau de satisfaction au travail.

7 L'Hypnose ericksonienne

L'hypnose Ericksonienne issue du travail du Dr. Milton H. Erickson (1901-1980), est à la base de toute hypnose car celui-ci passa une bonne partie de sa vie à développer des techniques particulières pour améliorer la réceptivité et l'efficacité du travail hypnotique avec ses clients.

Il cherchait en effet à provoquer chez ses interlocuteurs un état particulier (parfois appelé "transe") et il démontra qu'un léger état de "dissociation" suffisait pour avoir des résultats.

Une de ses spécialités était de provoquer chez ses interlocuteurs un état "d'ennui" en racontant des histoires qui n'en finissaient pas mais qui avaient, bien entendu, un contenu thérapeutique. Elles amenaient ainsi au résultat voulu, sans que le patient y comprenne quelque chose...

Les techniques Ericksoniennes sont tellement multiples et variées qu'un grand nombre d'outils utilisés par les hypnotiseurs sont issus de l'hypnose Eriksonienne. Tout d'abord le langage Ericksonien, tellement riche et génial, également les métaphores, les techniques de visualisation, les suggestions indirectes, la confusion, ce qui laisse de toutes façons, une large place à la créativité et à l'intuition...

Tout ceci peut donc largement se combiner avec l'hypnose rapide, la PNL ou l'hypnose conversationnelle largement utilisée par Erickson dans ses histoires et dans son style thérapeutique.

En ce qui concerne la méthode ADIOS, nous utilisons un certain nombre de protocoles de changement qui vont parfaitement s'imbriquer avec la pratique de l'Hypnose Ericksonienne.

8 L'Hypnose Conversationnelle

L'hypnose conversationnelle est une forme d'hypnose éveillée qui utilise des protocoles d'induction sur un sujet, sans que celui-ci ne s'en rende compte. L'hypnose de style conversationnel peut donc s'utiliser dans une conversation de la vie quotidienne ou dans l'accompagnement.

Et ce qui nous intéresse particulièrement ici, ce sont les clients à qui nous souhaitons apporter le meilleur accompagnement possible, n'est-ce pas ?

En général, nous utilisons cet outil durant la détermination d'objectif, et c'est possible pendant toute la durée de la séance, nous poursuivons ce travail sur le sujet, de façon conversationnelle et stratégique, de manière informelle, comme si c'était une simple discussion.

L'objectif de l'hypnose de style conversationnel est de dialoguer directement avec l'esprit subconscient et inconscient de son interlocuteur, sans que son facteur critique ne vienne stopper cette communication. Si l'on peut oser la comparaison, pratiquer l'hypnose conversationnelle, c'est comme faire la cuisine, il faut respecter la bonne recette qui fonctionne.

Pourquoi ça fonctionne ?

L'hypnose conversationnelle fonctionne, car elle « parle » aux **3 cerveaux de son interlocuteur** :

- Le cerveau néocortex, siège de notre déduction logique, de notre esprit d'analyse et de la réflexion
- Le cerveau limbique, siège de nos émotions
- Le cerveau reptilien, siège de notre survie et de nos prises de décisions.

Autrement dit, lorsque l'on utilise l'hypnose de style conversationnel de façon maîtrisée, on parle aux 3 cerveaux en même temps, l'objectif final étant de distraire le cerveau réfléchitif, tout en stimulant le cerveau limbique et le cerveau reptilien. En fait, c'est comme si on cherchait à distraire l'hémisphère dominant (gauche) et à stimuler l'hémisphère dominé (droit) ...

Tout est question d'intention !

L'hypnose conversationnelle a pour but de capter l'attention de son client, pour le placer dans un état de **réceptivité mentale**, afin « d'endormir leur esprit critique ».

Pour ensuite faire tranquillement passer son message qui viendra se planter **au cœur de son esprit inconscient** toujours dans l'intérêt du client bien-sûr en lien avec son objectif désiré.

L'idée est de planter des nouvelles graines dans son esprit qui sont prêtes à germer !

*thérapies brèves: traitement psychologique en vue de solutions, de changements de comportement et d'attitude.

L'hypnose de style conversationnel, appelée encore hypnose conversationnelle, est un type d'hypnose invisible qui nous permet de décupler notre capacité à convaincre, et cela toujours dans l'intérêt du client.

Cela permet de tisser des relations plus harmonieuses et plus riches au quotidien, qu'elles soient professionnelles, amicales ou amoureuses. L'objectif étant non pas de manipuler mais de créer des relations gagnant-gagnant pour permettre au client d'atteindre son objectif. C'est essentiel !

Nous pouvons créer du changement dans la vie de ceux que l'on souhaite influencer en créant une différence dans leur vie, une prise de conscience par le biais de l'hypnose conversationnelle.

En conclusion, dans le cadre de l'accompagnement, l'hypnose conversationnelle n'a d'autre optique que de servir l'objectif de nos clients en créant une différence positive dans leur vie !

9 L'Hypnose rapide

En thérapie, l'hypnose rapide n'est pas de l'hypnose de spectacle, ce n'est pas fait pour « épater le client », même si cela a la vocation d'aller vite : elle est toujours écologique par rapport au client et à son objectif désiré ! Ce qui veut dire en clair que l'hypnose thérapeutique rapide agit dans l'intérêt du client alors que l'hypnose de spectacle agit dans l'intérêt du spectacle.

« L'hypnose rapide a pour vocation d'être respectueuse à la fois des personnes hypnotisées et de leurs attentes, tout en préparant activement et efficacement le travail qui suit en construisant une coopération fondamentale et une réactivité forte de la personne » Jordan Vérot dans son livre sur l'hypnose rapide.

L'hypnose rapide permet donc d'amener une personne à « un état plus profond » et de contourner le mental sans avoir besoin d'utiliser une longue induction qui dure 20 mn, voire une demi-heure comme cela est enseigné régulièrement en Hypnose Ericksonienne... Quoiqu'il en soit, en hypnose thérapeutique moderne qu'elle soit rapide ou plus Ericksonienne dans la manière de faire, toute la résolution du problème est en réalité faite par le client lui-même à un niveau inconscient.

Avec ADIOS, si la séance est correctement conduite, alors il y a très rarement ce que l'on appelle une substitution de symptôme (c'est-à-dire compensation par un autre symptôme, comme manger plus parce que l'on a arrêté de fumer, ou boire de l'alcool parce que l'on a arrêté de fumer du Cannabis ou inversement).

10 Les techniques de Libération du Mental

Il existe de nombreuses techniques de libération du mental.

01. La respiration libre

A chaque état d'être correspond un type de respiration, un rythme différent (quand on a peur, quand on est angoissé, quand on est en colère, quand on est exalté, quand on est serein... etc... on respire différemment). Il existe une clé dans la respiration qui va permettre d'atteindre le niveau le plus profond en soi. L'astuce de cet exercice est d'arriver au point qu'on observe sa respiration tout en la laissant prendre son propre rythme.

02. L'immobilité des globes oculaires

Le mouvement des globes oculaires est directement lié à l'activité du mental. Quand ils bougent, c'est qu'il y a des pensées. On va donc se concentrer pour stopper le mouvement des yeux. Les laisser s'apaiser naturellement. Se poser tranquillement au fond des orbites. Et rester attentif à leur immobilité.

03. L'immobilité de la langue

Les mouvements de la langue sont directement liés au dialogue intérieur. On va donc se concentrer sur l'immobilité de la langue. On la laisse se poser naturellement au fond de la bouche et on reste attentif à ce qu'il n'y ait aucun micromouvement.

04. L'immobilité du corps

On fixe un point devant soi et on reste attentif qu'il n'y ait aucun mouvement dans le corps. On peut respirer librement, cligner des yeux, déglutir... mais l'ensemble du corps reste immobile.

05. Le « mot magique »

Il s'agit de travailler sur l'état d'être recherché derrière l'objectif ou le besoin. Il faut le formuler en un « mot magique ». Ce mot doit être répété plusieurs fois. La puissance de cette technique c'est que l'inconscient sait ce qu'est réellement l'état d'être recherché et il va activer en vous la quintessence de cet état.

06. Le focus de focus (ou vision périphérique)

Le thérapeute doit demander à la personne de regarder un point fixe en face d'elle, grâce aux suggestions du praticien, la personne élargit son champ de vision à 180° tout en continuant de fixer le point. En ouvrant complètement le champ visuel, on stoppe les pensées et le mental se met sur OFF. Le praticien peut poser des questions sur ce que la personne voit sur les côtés dans son champ visuel, qui a pris plus d'espace.

07. Le déplacement du mental

Cette technique consiste à mettre de côté son mental pour qu'une solution émerge en nous.

11 Le modèle de la réintégration des parties (la thérapie des États du Moi)

Le Modèle de Réintégration des Parties est issu du modèle d'Intelligence Relationnelle développé par François Ledoze qui est lui-même issu d'Internal Family System Therapy de Richard Schwartz.

Ce modèle de la personnalité est d'un apport extraordinaire lorsqu'on travaille d'une part avec l'EFT ou avec d'autres techniques de psychologie énergétique comme la technique des cinq phrases et surtout avec des clients ayant vécu des traumatismes ou ayant un trouble de l'attachement.

Ce modèle se base sur 2 piliers : la corégulation (l'intersubjectivité) et l'autorégulation (l'intrasubjectivité). L'Intersubjectivité est relative aux subjectivités distinctes. C'est le partage de l'expérience vécue entre deux personnes. Cette expérience peut être quelque chose d'affectif, de cognitif, une sensation de mouvements qui soit partagée au niveau mental. L'explication la plus simple est que deux personnes voient les mêmes choses parce qu'il y a réellement deux choses, un massif de fleurs et de l'herbe dans le jardin qu'ils observent. C'est l'idée (développée par Emmanuel Kant) aussi que les hommes sont des sujets pensants capables de prendre en considération la pensée d'autrui dans leur jugement propre. D'un point de vue clinique, la théorie des systèmes intersubjectifs est davantage une sensibilité qu'un savoir-faire technique, la sensibilité à l'inévitable interaction entre l'observateur et l'observé.

L'Intrasubjectivité veut dire que ce phénomène engage notre être temporel, autant au niveau de notre ouverture à l'évènement (disponibilité à être affecté par l'évènement) que de la reconstitution de l'unité de l'expérience (la clôture du champ de l'expérience).

Les objectifs de ce modèle sont :

1. D'accéder au Self relationnel de façon directe ou indirecte en ramenant suffisamment de sécurité pour aller vers le self
2. D'aider les parties à se décharger de leurs fardeaux et/ou à se réguler sur le plan neurobiologique.
3. De permettre une relation réciproque entre le Self et les parties.
4. De rétablir l'harmonie, la confiance et l'équilibre au niveau intrasubjectif et intersubjectif par la régulation de la vie psychique à partir du Self incarné et relationnel
5. De fonctionner à partir du SOI, du SELF en position d'observateur



Conclusion

Née de l'expérimentation, la méthode ADIOS est mise en application dès 2012. Afin de donner sa pleine dimension à cette méthode innovante, Sarah NACASS crée l'institut ADIOS, un espace ouvert aux consultations, et qui se déploie sur Paris et l'Île de France, dans de nombreuses villes de France ainsi qu'en Suisse, en Belgique, au Luxembourg et au Maroc.

Aujourd'hui il accueille des personnes toujours plus nombreuses, curieuses d'expérimenter le changement.



CONTACT

www.institutadios.com
info@institutadios.com