



Evgeniia IAKOVLEVA

Universite de psychologie et de sociologie de Moscou, Russie

Email : eviakov@mail.ru

L'hypnose et l'établissement de l'objectif

Objectifs

Montrer aux participants que la transe active les capacités créatives

Contenu

Alexandre Luria, l'auteur de l'idée du polygraphe, disait que l'établissement des objectifs est une caractéristique essentielle du comportement humain. L'objectif - c'est un image conscient du résultat anticipé, à la réalisation duquel les actions de la personne sont dirigées. L'établissement de l'objectif est une partie inhérente d'une session de l'hypnose. L'objectif conscient organise les processus inconscients, activés au cours de la session, qui favorisent la réalisation de cet objectif. Ce processus a beaucoup de commun avec un processus créatif, dans lequel plusieurs investigateurs décrivent quatre étapes: la préparation, l'incubation, l'insight, la réalisation avec une vérification. Parmi ces quatre étapes l'incubation et l'insight sont étroitement liées avec les processus inconscients, déterminés par un objectif. Après avoir posé un objectif conscient, on cherche, en transe, les souvenirs et les images, qui avaient dans le passé mené au succès et qui avaient évoquées les émotions positives (qui sont éprouvées ici et maintenant). Ces émotions positives sont liées avec l'objectif, qui est saturé de l'énergie, grâce à laquelle il devient motivant. Les objectifs peuvent se rapporter aux changements, effectués dans le monde extérieur, aussi qu'aux changements, dont la personne effectue en elle-même. Nous envisageons les changements positifs, dont la personne aspire à effectuer en elle-même, comme une créativité. Les objectifs, qui, grâce au travail, effectués en transe, ont reçu un repliement émotionnel, permettent à la personne de les réaliser, en utilisant ses propres ressources et les particularités individuelles, les plus conformes à sa personnalité. Un exercice en groupe est proposé, dans lequel la communication avec les symboles du corps, des émotions et de la raison est effectuée.

Mots clés

Objectif, transe, émotion, créativité, image, souvenir