



André Moreau T.S, M.A., h.h.d.



Motivation, confiance, concentration, mémoire et apprentissage



La motivation

Dans un organisme vivant, la motivation constitue la composante ou le processus qui règle son engagement pour une activité précise. Elle en détermine le déclenchement dans une certaine direction avec l'intensité souhaitée et en assure la prolongation jusqu'à l'aboutissement ou l'interruption. **C'est donc ce qui pousse une personne à**

agir. En fait, l'animal humain possède deux propulseurs : la motivation et la survie. C'est l'envie de la carotte versus la peur du coup de bâton. Lorsque la motivation faiblit, l'individu se met à procrastiner afin d'attendre d'être suffisamment dans le pétrin pour que ses mécanismes de survie s'enclenchent.

**De ce fait, la motivation est l'énergie de la vie
par opposition au stress et à l'adrénaline de la survie.**

**De plus, la motivation se conjugue avec le mot « liberté »
tandis que l'obligation constitue la « non-liberté ».**

La motivation est essentielle au succès mais également à l'envie de vivre ou encore au désir de ne pas seulement survivre. La motivation peut être intrinsèque (provenant de l'individu lui-même) ou extrinsèque (provenant de l'extérieur). Elle est une composante importante du succès mais également du pouvoir de guérison. Elle est nécessaire aux projets, au travail, aux études, aux sports, à la gestion du poids, à la gestion d'une dépendance mais également aux relations personnelles et affectives et même à l'élan de vie.

L'hypnothérapie n'utilise pas la motivation extrinsèque comme le ferait un « motivologue » mais vous soutient dans le développement de votre motivation personnelle et intrinsèque.

La confiance en soi, c'est l'énergie du possible !



La confiance en soi et aux autres

Il n'existe pas de pilule ou de supplément alimentaire pour la confiance en soi, cependant il est possible de la développer ou de la retrouver. La confiance en soi constitue un sentiment ou une impression d'être potentiellement capable, d'être adéquat ou d'être à la hauteur. **C'est le contraire du sentiment de l'imposteur et ainsi des doutes.** On pourrait dire que le fait d'être capable, c'est de la compétence tandis que le sentiment d'être capable, c'est de la confiance en soi. Ainsi, la compétence est objective tandis que la confiance est

purement subjective. Ce sentiment se distingue de l'estime de soi qui constitue son auto-évaluation ou l'opinion de soi-même. La confiance en soi constitue un élément important de la résilience et un modulateur pour les émotions et pour la gestion du stress.

Votre cerveau enregistre vos croyances et part à la recherche d'exemples qui confirment ce qu'il a capté. Alors, mieux vaut faire attention à ce que vous vous répétez. Sachez que les affirmations positives « boostent » la confiance en soi.

Selection.ca Selon cet article, il existe de trucs pour augmenter la confiance en soi. Parmi ces trucs on retrouve les affirmations positives, faire taire les critiques internes, modifier la posture et sa démarche, noter les succès, diviser les buts, s'entourer d'images positives, faire de l'autosuggestion positive, accepter les compliments et mieux gérer le stress.

Dépendance affective et confiance en soi

Le site passeport-santé ajoute que la dépendance affective se caractérise par un manque de confiance en soi ou un effacement évident face au partenaire amoureux. La dépendance affective est le fait de ne plus vivre pour soi mais pour l'autre. En s'effaçant totalement face à son partenaire, le dépendant affectif sombre peu à peu dans la passivité. Les personnes qui souffrent de ce type de dépendance ont souvent peu confiance en elles et recherchent sans cesse l'approbation de leur compagne/compagnon dans toutes leurs entreprises. Elles ressentent une peur à l'idée d'être abandonnées et vivent la relation amoureuse comme un combat de tous les jours. La dépendance affective n'est pas irréversible mais pour la vaincre, il est absolument nécessaire de la reconnaître et de l'accepter afin de la transcender.

Au final, les dépendants affectifs ignorent ce dont ils ont besoin et ne parviennent pas à exprimer leurs désirs ou leurs besoins.

La confiance est un mécanisme social essentiel sans lequel nous ne pourrions ni agir ni interagir. Pour Simmel, elle est l'une des forces de synthèse les plus importantes au sein de la société.

La structure cognitive et normative de la confiance (Louis Quéré, 2001)

La confiance aux autres traduit la capacité d'une personne à établir et maintenir une relation de confiance avec son environnement humain.

Institut pour la coopération pour l'éducation des adultes

La confiance aux autres

Il n'est pas facile de refaire confiance lorsque le lien de confiance a été brisé. De plus, il arrive parfois que l'on perde la confiance dans l'amour, les autres et même la vie. Selon l'Institut pour la coopération pour l'éducation des adultes, cette compétence fait référence à la capacité d'une personne à faire confiance aux différentes personnes qui composent son entourage. La confiance aux autres suppose qu'une personne soit non seulement en mesure de reconnaître les gens en qui on peut avoir confiance, mais aussi d'établir le degré de confiance que l'on peut leur accorder. Dans cette perspective, la confiance aux autres n'a rien d'aveugle mais nécessite souvent d'apprendre à lâcher-prise, de digérer les événements et de gérer certaines émotions. La confiance aux autres tient en partie à la capacité d'une personne de voir avant tout le bon dans les gens qui l'entourent, mais elle se fonde également sur des observations sensibles se rapportant à des expériences passées, à des contextes d'action connus, à des circonstances particulières, à sa connaissance des personnes visées. C'est dans cet optique que l'hypnothérapie peut vous aider. (Louis Quéré, 2001) ajoute que la confiance est une forme d'engagement mais elle est aussi une attitude imprégnant le comportement, plus précisément une attitude d'assurance : assurance vis-à-vis de soi, des autres et du monde.

La concentration mentale

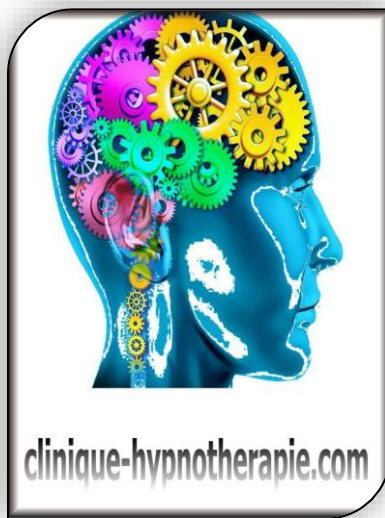


La concentration constitue la faculté à mobiliser toutes ses facultés mentales sur un sujet ou sur une action. Comme notre cerveau ne peut en traiter qu'une seule idée à la fois de façon optimale, il est impératif d'apprendre monopoliser son attention en se libérant des pensées et des émotions parasites. C'est ce que l'on appelle « **la concentration mentale** ».

Milton Erickson décrivait l'hypnose comme « un état de concentration mentale ou d'attention focalisé » pendant lequel les facultés du sujet sont si absorbées par une seule idée ou par un train de pensées qu'il en devient indifférent à toute autre considération ». De ce fait, la pratique de l'hypnose ou de l'autohypnose permet de développer ou de retrouver une capacité naturelle à la concentration. Le Centre d'études sur le Stress Humain ajoute que les hormones du stress nuisent considérablement à la concentration, à la mémoire et à l'apprentissage. Cependant, le trouble déficitaire de l'attention n'est pas seulement du stress. Apprendre tôt comment reconnaître et s'adapter au stress est un outil essentiel dont les jeunes auront besoin pour devenir résilient face au stress et pour maintenir une bonne capacité d'attention et de concentration.

Les hauts niveaux d'hormones de stress ont un effet négatif sur l'apprentissage et la mémoire mais aussi sur la santé mentale.

Centre d'études Sur le Stress Humain



La mémoire

La mémoire constitue la faculté de conserver et de rappeler des choses passées et ce qui s'y trouve associé. Le Centre d'études Sur le Stress Humain stipule que les hormones de stress atrophient la mémoire et ainsi perturbe l'apprentissage. Les études ont démontré que des niveaux élevés de stress étaient liés à des lacunes au niveau cognitif comme les déficits de mémoire.

La croissance rapide de l'intérêt pour le rôle de l'hypnose dans l'amélioration de la mémoire a généré une quantité importante de travaux expérimentaux ces dernières années.

(J. F. Kihlstrom, 2014) résume les contributions de l'hypnose à notre compréhension de la cognition. Ces contributions ont été particulièrement importantes dans l'étude de la mémoire, et

incluent l'amnésie de la source et la distinction entre mémoire épisodique et sémantique ; l'apparition d'un amorçage sémantique dans la mémoire implicite (inconsciente) ; et paramnésie (faux mémoire). L'amnésie post-hypnotique montre que la mémoire explicite et implicite peut être dissociée même dans des conditions d'encodage optimales. Les altérations hypnotiques de la perception peuvent étendre la portée du contrôle exécutif central sur les processus sensoriels et perceptifs de « bas niveau » et offrir une nouvelle perspective sur les couplages perceptifs. La perception implicite (inconsciente) dans l'hypnose n'est pas soumise aux mêmes limitations analytiques rencontrées dans l'amorçage masqué. Dans l'étude des processus de pensée « de haut niveau », l'hypnose a joué un rôle important dans la compréhension de la formation des croyances délirantes et des intuitions dans la résolution de problèmes. Des études sur l'hypnose suggèrent que les processus automatiques peuvent être « désautomatisés », comme dans l'inversion de l'interférence de Stroop par des suggestions d'agnosie hypnotique. En cognition sociale, l'analyse par Orne des caractéristiques de la demande a jeté les bases de la révolution cognitive en psychologie sociale, en soulignant le statut des sujets - et des personnes extérieures au laboratoire - en tant qu'agents actifs, sensibles et résolvant les problèmes. La recherche de corrélats d'hypnotisabilité a conduit à l'incorporation de l'ouverture à l'expérience comme dimension cognitive majeure dans la structure de la personnalité. Un sujet de recherche future est la relation entre l'hypnotisabilité chez les enfants et leur développement d'une théorie de l'esprit. Les études sur l'hypnose chez les enfants peuvent jeter un nouvel éclairage sur le développement de l'imagination.

L'utilisation médico-légale de l'hypnose est en augmentation. Cependant, comme la mémoire se transforme grâce aux émotions, discussions, ruminations et est assujettie à l'imagination, l'esprit humain produit de faux souvenirs qui s'inscrivent dans la mémoire. Cette distorsion n'est pas la conséquence de l'hypnose mais d'un processus cognitif normal. Cependant, de telles erreurs de rappel peuvent avoir de profondes implications pour les enquêtes médico-légales.

Sources et références

(Louis Quéré, 2001)

Article intitulé : La structure cognitive et normative de la confiance, paru en 2001 dans la revue réseaux, CAIRN
<https://www.cairn.info/revue-reseaux-1-2001-4-page-125.htm>

(J. F. Kihlstrom, 2014)

Article intitulé : Hypnose et cognition. *Psychologie de la conscience : théorie, recherche et pratique*. <https://doi.org/10.1037/cns0000014>

Site Internet

Passeport-santé

Site d'information générale sur la médecine et la santé
<https://www.passeportsante.net>

ICÉA

Institut de coopération pour l'éducation des adultes. Fondé en 1946, l'Institut de coopération pour l'éducation des adultes pour but la promotion et l'exercice du droit des adultes à l'éducation et à l'apprentissage tout au long de la vie, ainsi que l'adoption et le développement d'un modèle démocratique de formation continue. Un tel modèle doit tenir compte de la diversité des besoins et garantir aux personnes l'équité d'accès à l'éducation et aux savoirs, tout au long de leur vie. Il doit leur permettre d'assumer l'ensemble de leurs rôles sociaux, de contribuer à leur croissance personnelle et au développement de la société.
<https://icea.qc.ca/>

Centre d'études sur le stress humain

Le CESH est en rapport étroit avec l'Institut Universitaire en santé mentale de Montréal. Il a pour mission d'améliorer la santé physique et mentale des individus en leur fournissant une information scientifique de pointe sur les effets du stress. <https://www.stresshumain.ca/>