

Questionnaire sur l'influence de l'auto-hypnose pendant le processus créateur

Rémi Côté Ph.D. psychologue (hypnose-clinique.ca)

Les techniques d'auto-hypnose sont utilisées depuis longtemps comme adjuvant et stimulant de la créativité. Des artistes peintres et des musiciens ont utilisées ces techniques qui consistent essentiellement à se mettre, par un conditionnement rituel, dans un état hypnoïde d'hypovigilance et de rêverie, dans une activation progressive des mécanismes autonomes parasympathiques. Cet état s'active progressivement suite à l'Inhibition et la détente musculaire très profonde, la fermeture des yeux, l'approfondissement du cycle respiratoire et la vasodilatation périphérique.

Ce questionnaire a pour but de reconnaître en quoi l'état de transe hypnotique peut vous aider dans votre processus créateur.

Cotation : 0 = jamais. 1 = rarement. 2 = quelquefois. 3 = assez souvent. 4 = presque toujours.

Est-ce que la pratique de l'auto-hypnose m'influence avant de créer?

1- Avant la création, pendant la phase de préparation, j'analyse, avant même de commencer, mes forces et mes faiblesses. 1 2 3 4

Est-ce que la pratique de l'auto-hypnose m'influence dans cette analyse?

1 2 3 4

Si oui pourquoi?

2- J'analyse et que je planifie et passe beaucoup de temps pour structurer l'exécution de ma création. 1 2 3 4

Est-ce que la pratique de l'autohypnose m'influence dans cette analyse?

1 2 3 4

Si oui pourquoi?

Est-ce que la pratique de l'auto-hypnose m'influence pendant la production créative ?

3- Je commence à créer dès que j'ai une inspiration ou un fil conducteur, une idée à développer. 1 2 3 4

Est-ce que la pratique de l'auto-hypnose m'influence dans cette mise en œuvre ? 1 2 3 4

Si oui pourquoi?

4- Je m'imprègne du contexte culturel de mon champ de créativité et je m'assure d'en comprendre les notions de base. 1 2 3 4

Est-ce que la pratique de l'auto-hypnose m'influence dans cette appréciation ? 1 2 3 4

Si oui comment?

5- Je fais une esquisse ou un brouillon de ma création pour m'aider à structurer une procédure 1 2 3 4

Est-ce que la pratique de l'auto-hypnose m'aide dans cette première esquisse ?

1 2 3 4

Si oui pourquoi?

6- Je me concentre exclusivement sur ma production créative. 1 2 3 4

Est-ce que la pratique de l'auto-hypnose m'aide dans cette concentration?

1 2 3 4

Si oui pourquoi?

7- Je visualise, j'entends, je ressens ou je me représente mentalement ce que je vais faire.

1 2 3 4

Est-ce que la pratique de l'auto-hypnose m'aide dans cette représentation multi ou pluri-sensorielle? 1 2 3 4

Si oui pourquoi ou comment?

8- J'analyse et je prends conscience de l'efficacité de mes gestes créateurs, de mes opérations pendant la réalisation de mon rendu créateur. 1 2 3 4

Est-ce que la pratique de l'auto-hypnose m'aide dans cette prise de conscience? 1 2 3 4

Si oui comment?

9- Je m'interroge pendant la réalisation artistique pour savoir si je poursuis ma démarche ou si je dois modifier mon « traitement ». 1 2 3 4

Est-ce que la pratique de l'auto-hypnose m'aide dans ce questionnement?

1 2 3 4

Si oui comment?

10- Vers la fin du processus de création, je me questionne avant de terminer mon œuvre de façon définitive. 1 2 3 4

Est-ce que la pratique de l'auto-hypnose m'aide dans ce questionnement?

1 2 3 4

Si oui comment?
