

# Dolores Cannon et l'état de transe profonde.

Ce qui fait la particularité de la technique d'Hypnose QHHT® est l'état de transe utilisé pour outre- passer l'esprit conscient et aller chercher les informations au-delà du conscient. C'est ce que nous dit Dolores Cannon, fondatrice de sa propre méthode d'hypnose spirituelle qu'elle a développé en 45 années de pratique.

## La transe profonde

Dans quasiment tous ses livres Dolores reprend des séances qu'elle a menée avec des personnes qui sont en transe profonde. C'est à dire que ces personnes, tout au long de la séance d'hypnose se laissent aller dans un état de relaxation si profond, qu'elles sont comme proches du sommeil et se permettent ainsi d'entrer en contact avec leur Moi Profond ou toute autre entité bienveillante appelée. Cette entité utilise alors la voix de la personne pour répondre aux questions de Dolores. La personne en hypnose est consciente, mais à un certain degré seulement car son conscient est comme mis en arrière-plan. Dans ces cas-là, la plupart du temps la personne n'a plus conscience du temps qui passe, comme lors d'une anesthésie, et elle ne se souvient pas bien, voir pas du tout ce qu'il s'est dit. Cela s'appelle la dissociation et il s'agit ici d'une très forte dissociation. Cela s'apparente aussi à du « transe-channeling ».

Et elle le revendique. Dans toutes ses conférences, dans tous ses livres elle explique que c'est la particularité de sa méthode. Toutefois, la communauté des praticiens, aujourd'hui, constate que ces séances sont loin d'être les plus fréquentes.

Et malheureusement cela déçoit certaines personnes qui ont lu les livres de Dolores Cannon et qui pensent qu'elles auront obligatoirement une séance de ce type. Pourquoi ?

## Un argument validant

Avant d'être thérapeute, Dolores Cannon est une chercheuse.

Dolores Cannon travaille avec l'état d'hypnose le plus profond, l'état somnambulique.

Ce n'est qu'en 2002 qu'elle a commencé à enseigner sa méthode après avoir compris que sa technique pouvait aussi aider les personnes, grâce à la communication avec le [Soi Supérieur](#) et les soins qu'il prodigue.

Jusqu'alors, Dolores Cannon était une « chercheuse du savoir perdu » et utilisait l'hypnose comme outil de recherche.

Tout au long de ses dizaines d'années de recherche elle a publié des livres. Ces livres sont des recueils de séances, soit de la même personne avec qui elle a travaillé durant plusieurs mois ou années, dans un but de recherche spécifique, soit de personnes qu'elle ne recevait qu'une seule fois en séance et qu'elle a compilé avec d'autres dont la thématique était similaire.

Ainsi pour présenter ses livres et son travail de recherche elle devait avoir de solides arguments pour légitimer son outil de travail non-conventionnel et ses sources !

L'état de transe profonde est son argument validant ses recherches.

Toutes les séances reprises dans ses livres sont celles de personnes qui ont atteint cet état de conscience. Il le fallait, pour valider son travail et prouver que les personnes ne pouvaient être influencées par leur univers conscient.

## Désacralisation

En séance on constate que l'état somnambulique n'est pas si fréquent. Pour de nombreuses raisons qui sont propres à chacun, l'appréhension et le laisser-aller étant la première raison. Ce n'est toutefois pas du tout un motif d'échec de la séance et l'on trouve au contraire plusieurs avantages à être plus présent durant la séance, dont je parlerai plus bas.

Il faut aussi garder en tête que Dolores Cannon a fait environ 10 000 séances durant sa longue vie. Ainsi elle eu tout le temps d'accompagner de nombreuses séances où cet état de transe était présent. Elle

est un grand maître en son domaine et sa prestance, sa notoriété, imposent certainement une suggestion d'emblée chez ses clients. Aussi elle reste plus discrète sur les séances qui n'atteignent pas l'état de conscience somnambulique. Gardons surtout en tête que lorsqu'elle travaillait avec une seule personne comme cela a été le cas pour le livre [Les Jardiniers de la Terre](#), elle choisissait la personne avec qui elle aller travailler pour sa facilité à entrer dans un état de conscience modifié profond ainsi que pour ses capacités à canaliser de manière fluide. Elle la choisissait aussi en fonction des informations que la personne recevait. Ce n'est pas tout d'être en transe profonde, encore faut-il recevoir des informations nouvelles et pertinentes pour ses recherches.

## Mon expérience en tant que praticienne

Les séances d'hypnose en transe somnambulique ne représentent qu'un petit pourcentage. Et l'on ne sait jamais à l'avance si la personne ira ou non dans cet état de conscience. Sauf si la personne l'a déjà expérimenté, elle ne le sait pas non plus. Ainsi la grande majorité des gens reste dans un état plus ou moins conscient, qui leur permet de se souvenir en grande partie de la séance – car cela dure longtemps et l'on ne se souvient pas toujours de ce dont on parle pendant tout ce temps !

## Les attentes et les déceptions

Il arrive parfois que certaines personnes soient déçues de leur séance; elles pensaient qu'elles iraient automatiquement dans cet état de conscience profond car Dolores Cannon a assuré que sa technique fonctionnait uniquement comme cela. Malheureusement ce ne peut être une garantie, de même que lorsque vous vous couchez le soir, vous ne savez pas si vous allez bien dormir ou non, si vous allez vous souvenir de vos rêves ou non, si vous allez faire un cauchemar ou non, etc...

Il ne dépend pas à 100% du praticien d'accompagner la personne dans cet état de transe profonde. Le praticien a bien-sûr ses outils et il met tout en œuvre pour ouvrir votre conscience et permettre la connexion, mais la personne en consultation reste maîtresse d'elle-même. Il est nécessaire de [jouer le jeu](#) que propose le praticien.

Ce faisant il arrive tout de même fréquemment que l'état somnambulique ne soit pas atteint et ce n'est pas grave du tout, car cela « fonctionne » quand même !

## Les avantages d'être dans un état de conscience moins profond

Nous praticiens sommes avant tout des accompagnants dans l'évolution spirituelle et le développement personnel des personnes que nous recevons. C'est notre casquette principale. Les praticiens éprouvant une envie de pousser les recherches comme le faisait Dolores Cannon, sont libres de le faire dans un deuxième temps, ou en activité principale et ne sont donc plus des accompagnants.

Ainsi notre but premier est de rechercher une évolution, des réponses, un mieux-être, des compréhensions et des prises de consciences bénéfiques pour aider la personne que nous recevons. Le but étant celui-ci, l'état de transe profonde est-il vraiment nécessaire ? Avons-nous besoin de cet argument validant la séance ? Si oui, alors c'est qu'il y a une faille dans la confiance en soi. L'état de transe profonde est toujours fascinant et bien accueilli en séance, mais un état de conscience

plus léger a ses atouts non négligeables. Aussi, j'estime personnellement que les vibrations actuelles s'élevant, le voile s'amincissant, l'état de conscience complètement dissocié n'est plus une nécessité. Nos vibrations sont plus hautes et nous pouvons nous connecter plus légèrement et consciemment. Je dirai même qu'être conscient de sa séance et de ce qu'il se passe permet une prise de conscience sur nos capacités psychiques. Ces capacités psychiques sont toutes utilisées durant une séance d'hypnose spirituelle: télépathie, intuition, clair-ressenti, claire-audiance et claire-voyance, claire-savoir...

Une fois qu'on en fait consciemment l'expérience, c'est en nous et il suffit de nous en souvenir et de faire confiance, pour réactiver ces capacités.

C'est ce que j'appelle la [Reconnexion Spirituelle](#). Cela nous permet aussi de travailler notre confiance qui est l'élément clef de tout. La Confiance est égale à l'Amour et la confiance est la clef de notre évolution et de notre connexion universelle.

## La Confiance en soi et en « Eux »

J'entends parfois dire « Au moins, si je suis en état somnambulique, ça prouve que ce n'est pas mon mental ». J'entends aussi dire « Je n'ai pas été aussi profondément que j'aurai voulu et du coup, je pense que j'ai tout inventé ». Dans les deux cas il est question de confiance. Se faire confiance par rapport à l'hypnose, puis se faire confiance car nous sommes tous capables de recevoir des messages et de les distinguer, même consciemment. Et surtout, avoir confiance en « Eux » ! Car votre « équipe » vos guides, vos anges... sont bien là durant la séance comme ils le sont tous les jours. Même lors d'une séance où l'état de conscience est moins profond, il y a de très belles connexions, de très beaux messages et une grande aide est apportée. Mais cela demande d'avoir confiance en vous et en eux. Je dis souvent aux personnes que je reçois que cette méthode nécessite un travail en 3 temps: 1– Avant la séance: un travail sur les attentes et l'appréhension peut être mis en place, pour les désamorcer et être le plus « cool » possible en séance. 2– Durant la séance: se laisser aller à la relaxation et jouer le jeu ! Dire la première chose qui vous vient à l'esprit et c'est tout ! Sans jugement. C'est la règle du jeu que je vous propose. 3– Après la séance: un travail sur la confiance en ce qui s'est passé.

## Conclusion

L'état de transe somnambulique revendiqué par l'hypnose QHHT® n'est pas une règle. Il faut se souvenir qu'il s'agissait avant tout d'un argument validant les recherches et les livres de Dolores Cannon. Se souvenir qu'elle a effectué une dizaine de milliers de séances qu'elle a ensuite pu trier parmi celles-ci pour écrire ses livres. En séance, le praticien fera tout ce qu'il peut pour vous accompagner dans l'état de conscience le plus profond afin d'avoir une connexion la plus claire possible, toutefois cela n'est pas une garantie et de nombreux paramètres conscients et inconscients entrent en compte. C'est du cas par cas. Il est inutile de se mettre la pression quant à votre capacité d'entrer dans ce état ou non car plus vous vous relaxerez durant la séance, mieux cela se passera. On ne peut forcer quiconque à entrer dans un état de conscience modifié sans son accord conscient et inconscient. Je rappelle aussi à ce propos que tout le monde est hypnotisable, mais si on ne le souhaite pas (consciemment et/ou inconsciemment), on ne l'est pas. Enfin je remercie Dolores pour son travail colossal et admirable ainsi que pour avoir créé cette magnifique technique qui s'applique vraiment au cas par cas, et pas « comme des livres ».

Vous pouvez reproduire ce texte et en donner copie aux conditions suivantes:

•qu'il ne soit pas coupé •qu'il n'y ait aucune modification du contenu •que vous fassiez référence au site <https://virginielafon.com/dolores-cannon-trance-profonde>