

MANUEL DE FORMATION
PRATICIEN HYPNOTHERAPEUTE

Institut d'Hypnose Européenne de Paris
www.Institut-Hypnose-Europeenne.com
©1998-2015 Institut d'Hypnose Européenne de Paris
Dépôt SGDL n° 210316

S O M M A I R E

➤ Introduction.....	3
➤ 1 – Notion de Conscient et d’Inconscient.....	4
➤ 2 – Qu’est-ce que l’Hypnose ?.....	5
➤ 3 – « Hypnotisabilité » : prérequis et désir du patient. Suggestibilité et résistance.....	8
➤ 4 – « Vérités » et fantasmes sur l’Hypnose.....	10
➤ 5 – Possibilités thérapeutiques.....	14
➤ 6 – Entretien, anamnèse et précautions importantes.....	16
➤ 7 – Ethique, déontologie, honnêteté. Hypnose et Enfance.....	20
➤ 8 – Préparer le sujet à l’hypnose.....	22
➤ 9 – Sécuriser le sujet.....	24
➤ 10 – Quelques Tests de Suggestibilités.....	25
➤ 11 – Profondeur de la transe.....	30
➤ 12 – Différents types d’inductions.....	33
➤ 13 – Techniques d’approfondissement.....	49
➤ 14 – Suggestions et visualisations Mettre en œuvre les visualisations.....	55
➤ 15 – Sortir le sujet de la transe..... Réveil, ressenti, débriefing, fin de la séance.....	58
➤ 16 – Textes Induction et Sortie de la transe..... Scripts complets de séance : Arrêt du tabac / Maigrir, modifier ses comportements alimentaires / Phobie de l’avion / Retrouver confiance en soi / Phobie des insectes / Vaincre sa timidité / Projection dans l’avenir / Lutter contre la dépression / Contrôler l’éjaculation précoce / Contrôler le rougissement / Entretien d’embauche / Améliorer sa vie sexuelle / Ignorer le regard des autres / Maîtriser son émotivité / Oublier les traumatismes anciens	60

17 – Bibliographie

INTRODUCTION

Ce manuel, rédigé à plusieurs mains, est le fruit de l'expérience et de la pratique hypnothérapeutique de plusieurs personnes. **Il se concentre sur l'aspect concret de l'apprentissage de l'hypnose clinique et sur sa mise en œuvre pratique en cabinet.** Aussi, ne vous attendez pas à y trouver de grandes théories, de belles histoires de fondateur de l'hypnose qui se sont auto-guérés, des débats sans fin sur le bien-fondé de tel geste plutôt qu'un autre, tel mot plutôt qu'un autre, telle structure de séance plutôt qu'une autre, ou encore de querelles de clochers entre les différents courants de l'hypnose clinique : classique, européenne, éricksonienne, intégrative, etc...

Ce manuel est une synthèse de formations orales en présentiel, car, l'hypnose est une technique orale, une pratique de la parole comme toutes les pratiques du domaine psy.

Ainsi, et c'est paradoxal, ne vous attachez pas trop à ce manuel. Lisez-le bien sûr, il s'attache à démystifier la pratique de l'hypnose et le travail de l'hypnothérapeute dans la relation d'aide et à vous apporter des bases, des conseils ou des astuces dans votre future pratique. Il est surtout un COMPLEMENT des cours en vidéo ou podcast sonores.

Ce manuel est surtout un outil pratique plus que théorique, car, jusqu'à preuve du contraire, l'hypnose, travail sur l'inconscient, n'est pas rangée dans la catégorie des sciences exactes.

Au même titre, finalement, que les psychothérapies d'inspirations psychanalytiques. Sigmund Freud lui-même formulait que la Psychanalyse n'était « qu'une théorie » et non une science. Tant est que les sciences exactes puissent exister dans le domaine et le champ « psy ».

Ce manuel est aussi concret, parce qu'il est le fruit de l'expérience en cabinet de plusieurs personnes qui travaillent au quotidien avec des sujets réels et pas uniquement le fruit d'une pédagogie sans pratique professionnelle, comme c'est trop souvent le cas lors de certaines formations en hypnose où des formateurs qui ne pratiquent jamais se contentent de...former.

Nous avons donc envisagé ce manuel plus comme un support des cours oraux que comme une pensée unique et intouchable, gravée dans le marbre. L'hypnose est avant tout une pratique et elle sera bientôt la vôtre ! Et **cette pratique que vous mettrez en œuvre, vous l'enrichirez**

avec vos propres expériences, vos propres séances et les bénéfices que vous apporterez à vos clients.

Ce manuel, qui est loin d'être une œuvre littéraire et encore moins un pensum théorique ou théoricien, n'a qu'un seul objectif : en complément de cours vidéos ou podcasts, vous faire assimiler le plus simplement et facilement possible la pratique quotidienne d'un hypnothérapeute.

1 – NOTION DE CONSCIENT ET D'INCONSCIENT

Quel que soit la psychothérapie, la thérapie, le travail personnel psychologique, sur soi-même ou sur une personne tierce, ceux-ci sont fondés sur cette dualité du « conscient » et de « l'inconscient ».

Il n'est pas inutile de rappeler succinctement le fondement même de tout mécanisme psychologique car le symptôme se crée dans cette relation « conflictuelle » du conscient à l'inconscient.

Qu'est-ce que le conscient ?

Le conscient est un processus cérébral qui est la traduction de la faculté mentale et totalement subjective de la perception des événements, de son existence, de ses états émotionnels...

Le conscient (ou la « conscience ») par exemple permet de se rendre compte de ses états émotionnels et affectifs (tristesse, joie, angoisses, malheur...)

Qu'est-ce que l'inconscient ?

Freud est l'inventeur de la « théorie de l'inconscient », c'est celle qui est aujourd'hui, malgré un manque de preuves biologiques ou scientifiques, la plus pertinente et sur laquelle repose l'ensemble des approches psychologiques ou psychothérapeutiques modernes.

L'inconscient est un ensemble de perceptions, d'idées et d'émotions qui constituent le psychisme. Ce n'est pas une simple opposition à la notion de « conscient », mais un mécanisme autonome, un ensemble, une structure dynamique et réactive.

A titre d'exemple, une émotion, la perception d'une émotion, un affect, peuvent entraîner dans l'inconscient une réaction dynamique partielle ou de l'ensemble des équilibres psychique et une modification du psychisme.

Nous vous invitons, si vous le souhaitez, à approfondir le sujet en lisant les ouvrages de Sigmund Freud, tels que, dans l'ordre de lecture : « Cinq essais sur la Psychanalyse », « De l'analyse profane », « Psychopathologie de la vie quotidienne », « l'Interprétation des rêves »...

2 - QU'EST-CE QUE L'HYPNOSE ?

Nous pourrions nous perdre en conjecture, nous pourrions tenter d'expliquer ce qui est aujourd'hui inexpliqué, nous pourrions par manque d'humilité créer une théorie supplémentaire ou alambiquée pour expliquer ce qu'est l'hypnose, comment celle-ci rattache le conscient à l'inconscient.

Néanmoins l'honnêteté intellectuelle nous oblige à dire et à enseigner que les connaissances en matière de sciences « psy » au sens large (y compris la psychiatrie) ou neurologique ne nous permettent pas de connaître les mécanismes précis de l'inconscient et donc de l'hypnose.

Ce que nous nous bornons de faire aujourd'hui c'est de constater ! Constater que l'hypnose est statistiquement la thérapie la plus efficace en comparaison d'autres thérapies ou psychothérapies. Constater qu'elle est neutre, neutre de tout effet secondaire nocif ou d'aggravation de la pathologie, transparente et sans danger à conditions de respecter des interdictions concernant une certaine typologie de patients ou de personnes souhaitant travailler sur elles-mêmes en hypnothérapie (cf. chapitre « Précautions préliminaires »).

L'Hypnose est un état de CONSCIENCE MODIFIEE

Que savons-nous de l'hypnose ?

La définition actuelle de l'hypnose est un « état de conscience modifiée » (ou encore « un état modifié de conscience », ce qui revient au même...).

Par exemple, nous sommes en état « d'hypnose » ou en état de « conscience modifiée » lorsque nous sommes au volant de notre véhicule et en même temps en discussion sur notre téléphone mobile. Nous sommes à la fois concentrés sur la route à suivre, la circulation, les feux à respecter etc.... et nous sommes en même temps concentrés sur la conversation au téléphone avec notre interlocuteur.

Un autre exemple, lorsque nous croisons une personne mangeant dans la rue et que quelques minutes plus tard, notre estomac va nous rappeler (par nécessité ou par gourmandise) que nous avons faim et que nous pourrions acheter quelque chose. L'état dans lequel nous étions quelques minutes auparavant, notre état d'hypnose dans une proximité infime avec l'inconscient à réveillé en nous cette faim ou faim supposée.

Encore un exemple, le matin au réveil vous entendez à la radio une publicité pour une agence de voyage et toute la journée vous allez penser à prendre des vacances...

Un dernier exemple, vous êtes en train de manger tout en regardant votre téléviseur tout en ayant une conversation avec un membre de votre famille assis à vos côtés. Vous êtes encore dans un ou plusieurs de ces états, en état d'hypnose !

Nous sommes donc fréquemment dans notre quotidien dans un état « hypnotique ». L'état d'hypnose est finalement un état « naturel » pour l'humain.

**L'HYPNOSE permet « d'OUVRIR » L'INCONSCIENT
tout en restant CONSCIENT**

L'hypnose est donc cet état particulier dans lequel notre conscient reste éveillé et pourtant si proche du réservoir émotionnel et affectif de notre psychisme qu'il nous permet de constater que l'état hypnotique « ouvre » ou s'approche considérablement de notre « Inconscient » dans un état qui n'est ni le sommeil, ni le coma, ni la perte de la réalité extérieur.

L'hypnose est donc ce terme un peu « fourre-tout » qui caractérise la pratique globale de l'hypnothérapie. **Mais « l'hypnose » est surtout ce vecteur, ce moyen qui permet d'atteindre l'inconscient**, inconscient toujours à l'affût, toujours en éveil dans le back office de notre esprit, puis in fine de le faire travailler.

Pendant une séance d'hypnose nous restons conscients !

Là encore nous ne pouvons que constater.

L'hypnose moderne, bien que « refondée » et propagée par les élèves de Milton Erickson s'appuie essentiellement sur les travaux du docteur Emile Coué de la Châtaigneraie et de sa méthode de guérison et de développement personnel fondée sur l'autosuggestion.

Depuis près d'un siècle maintenant et principalement depuis plus d'un demi-siècle, l'hypnose est pratiquée au travers du terme plus usuel « d'hypnothérapie » aux Etats-Unis d'Amérique, en Grande-Bretagne, au Portugal, au Japon, dans l'ancienne URSS et bien d'autres pays du Monde. En France elle n'est revenue que tardivement au milieu des années 1990.

Nous avons aujourd'hui énormément de recul sur l'hypnose et l'hypnothérapie. Tant au niveau de sa neutralité que de son efficacité.

Ce recul nous permet aussi de comprendre le phénomène de « conscience » en état d'hypnose. Des centaines de milliers de séances d'hypnothérapie à travers le monde, pratiquées dans des règles d'éthiques sans failles, ont permis de constater que le sujet en hypnose peut à tout moment sortir de son état de transe hypnotique et se « réveiller » s'il le souhaite.

Qu'il s'agisse d'un ressenti désagréable (tension, légère crise d'angoisse... oui ça arrive en séance !, généralement au début de la séance, lors de l'induction, mais vous apprendrez à réagir face à cela au cours de la formation. Rassurez-vous c'est extrêmement rare et totalement gérable), d'une incompréhension dans le déroulement de la séance ou d'une instruction, d'une mauvaise interprétation d'une suggestion ou d'une métaphore, d'une incapacité à se mettre dans un état de transe profond ou à se « laisser aller », d'un inconfort physique (mal au cou, crampes, toux...), nombreux sont les sujets qui sortent subitement sans le moindre dommage, de cet état de transe, si profond soit-il, tout comme ils pourraient le faire de leur état naturel de transe des diverses situations quotidiennes.

Donc, nous sommes bien conscients lors des séances d'hypnose. Conscient et travailler sur l'inconscient ! N'est-ce pas antinomique ? Et bien non, car si vous dormiez, lors d'une de ces phases de sommeil que vous connaissez pendant votre sommeil nocturne, vous ne pourriez pas suivre les instructions de votre hypnothérapeute qui vous guide. Vous êtes donc parfaitement dans ce que l'on appelle un « sommeil hypnotique », en hypnose plus simplement, soit dans cet état de « conscience modifiée » ! Bref, dans cet état modifié.

L'hypnose est-ce une science, de la médecine, une psychothérapie ?

La pratique de l'hypnose n'est absolument pas une pratique d'ordre médicale ou scientifique. Pour ceux qui souhaitent pratiquer ultérieurement l'hypnose à des fins professionnelles il est vivement recommandé de ne jamais se prévaloir du titre de médecin ou d'entretenir d'ambiguïté à ce propos, à moins d'effectivement pratiquer la médecine et de disposer des diplômes requis.

Comme nous le détaillerons plus loin dans ce manuel, l'hypnose n'est pas non plus une science.

L'hypnose est-elle donc une psychothérapie ? En l'état actuel de la législation en France, l'hypnose par extension d'activité peut-être sans aucun souci assimilé à une psychothérapie ou un travail psychothérapeutique.

Une définition particulièrement fine et intéressante de l'hypnose d'un point de vue de la définition de l'activité pourrait aussi être : **un travail sur soi dans un état particulier de conscience.**

En conclusion nous pourrions dire que l'hypnose est une **pratique**, avant d'être une théorie ou une science.

3 – HYPNOTISABILITE : PRESREQUIS ET VOLONTE DU SUJET - RESISTANCE

L'hypnose étant un « état naturel » de conscience modifiée, toute personne peut être potentiellement hypnotisée.

Il peut y avoir des résistances, des réticences, mais celles-ci une fois levées chez et par le sujet, au moment donné ou ultérieurement, chacun peut se mettre en état d'hypnose, d'autohypnose ou induire une transe hypnotique chez une personne tierce.

Quels sont les pré-requis ?

1 - Pour l'hypnotiseur (ou « hypnothérapeute ») : démontrer sa compétence, sa neutralité, son honnêteté, sa bienveillance... par son attitude lors de l'entretien préliminaire.

Pour le sujet (ou le « patient ») : accepter la compétence de l'hypnotiseur

2 - Pour le sujet : suspendre les jugements induisant la censure, les résistances

3 - Pour le sujet : concentrer son attention

4 - Pour le sujet : accepter de suivre les indications du déroulement de la séance

TOUTE personne peut être HYPNOTISEE puisque l'Hypnose est un état NATUREL CHEZ L'HUMAIN

Suggestibilité et résistance

Le « **désir** » d'être hypnotisé, l'imagination, la sensibilité, la capacité à se relaxer et à faire confiance font parti de ce que nous pourrions appeler la « **suggestibilité** ». Et pourtant, de nombreuses séances prouvent que même sans cet état d'attente particulier, sans cette capacité à entrer en hypnose (ou encore à l'issue, de la séance la sensation de ne « pas avoir été en hypnose) ne présume en rien de la réussite ou non d'une séance d'hypnose et de ses bénéfices potentiels.

Nous avons tendance à croire que oui, ces éléments de « suggestibilité » et ces pré-requis sont fondamentaux, ils sont tout au plus importants. De nombreux succès en hypnothérapie, sur des personnes « résistantes », ou qui pensent l'être, prouvent qu'ils ne sont pas fondamentaux ou primordiaux.

Néanmoins, il est possible que ces éléments puissent faciliter le travail, tant de l'hypnothérapeute que du sujet, client ou patient. De surcroît il est assez rare en cabinet de rencontrer des personnes qui n'ont pas une confiance certaine en l'hypnotiseur et la volonté ou la croyance d'obtenir des bénéfices avec cette pratique.

In fine, quid de la suggestibilité ? Mythe ou réalité ? Nous n'avons bien sûr pas la réponse une nouvelle fois. Alors que faire en cabinet lorsque vous serez face à un client qui insiste sur ce point ? Et bien allez dans son sens... jusqu'à la limite de ce qui vous paraît possible ou éthique. S'il a besoin d'être rassuré, rassurez-le. Dans tous les cas, les croyances de chacun, même si elles ne se rejoignent pas, même si elles sont opposées ou pas forcément complémentaires n'empêchent en rien de travailler conjointement et surtout d'obtenir des résultats importants dans le travail hypnothérapeutique car l'hypnose est un travail **autonome de l'inconscient que l'on guide**.

Le phénomène hypnotique est un mystère qui se prête à tous les fantasmes et toutes les interprétations. Cela peut créer, malgré le désir de se soigner, de modifier certains comportements gênants ou de souffrances, une relative **résistance** à l'hypnothérapie.

La non-hypnotisabilité n'est pas une résistance car dans le cadre de travail elle peut être limitée par le client et l'hypnothérapeute. Si lors de la première séance un sujet a des difficultés à rentrer dans la transe hypnotique et à se laisser aller il est souvent assez aisé de trouver la cause de cette « résistance ». Cela peut-être une légère crise d'angoisse ou une tension lorsque le sujet s'allonge, lors du début de l'induction, l'emploi de certains termes, la modulation de la voix de l'hypnothérapeute, ou encore la station allongée, ou encore la

technique employée à ce moment précis. Vous pouvez très facilement proposer au patient de s'asseoir soit pour se détendre et vous vous autorisez une discussion de quelques minutes avant de lui proposer de s'allonger à nouveau, ou encore de recommencer la séance le sujet étant assis. Vous pouvez facilement remédier à ces « résistances » en observant le sujet et en lui proposant des alternatives ou en modifiant vous-même certaines de vos attitudes dans la mise en œuvre de la séance.

D'autres encore « ont tellement peur de perdre le contrôle » pendant la séance ou encore « veulent tellement réussir à être hypnotisé » que cela crée une tension, une concentration peu propice à l'état de relaxation profonde que procure l'induction hypnotique pour arriver à la transe. Dans ces cas là encore, faites évoluer votre séance, votre discours, votre attitude comme indiqué ci-dessus. Vous pouvez aussi proposer ou mettre en œuvre une induction plus longue, plus « profonde » en utilisant des techniques d'approfondissements supplémentaires, qui dans la quasi-totalité des cas apporteront à votre sujet le relâchement et la confiance nécessaire pour lâcher prise.

Si aucune de ces techniques ne fonctionnent en cas de « résistance », proposez à votre sujet de ne pas poursuivre la séance, de continuer par un entretien et de revenir à une date ultérieure pour renouveler la séance, la plupart du temps cela fonctionnera plus facilement. Rassurez-vous la difficulté à se laisser rentrer dans la transe hypnotique est extrêmement peu fréquente.

4 – « VERITES » ET FANTASMES SUR L'HYPNOSE

En quelques questions/réponses simples nous allons éluder un certain nombre de vérités et fantasmes que l'on rencontre fréquemment lorsque nous parlons d'hypnose. La clientèle d'un hypnothérapeute ou d'un futur hypnothérapeute est **souvent porteuse de ce type de questionnement**, c'est pour cela que nous avons souhaités le traiter de façon claire avec des réponses appropriées.

Comme l'ensemble des matières de ce manuel ces réponses feront l'objet d'approfondissement lors des sessions vidéo et podcasts.

Etre hypnotisé contre ma volonté ?

Bien évidemment non ! L'hypnose étant un état modifié de conscience, donc de CONSCIENCE, mais de conscience modifiée. Le sujet reste donc conscient et ne peut être en état de transe hypnotique que s'il accepte pleinement l'état dans lequel il va être accompagné par un hypnothérapeute ou hypnotiseur.

Le processus de transe se faisant uniquement par la parole, par l'écoute de la voix de l'hypnothérapeute, la « prise de contrôle » d'un esprit par la parole relève donc du fantasme littéraire ou cinématographique.

Ne pas se réveiller en état d'hypnose ?

Là aussi il n'y pas de précédent d'une personne en état d'hypnose qui ne se réveille pas. L'hypnose n'est pas une arme, elle est un moyen, un moyen pour aller mieux.

Il est important de bien faire comprendre la distinction entre sommeil « réel » et sommeil « hypnotique » (ou « état modifié de conscience »).

Il arrive parfois que certains clients s'endorment à la suite d'une journée de travail, ou d'une nuit de travail alors que vous les recevez tôt en matinée, ou encore endormis par certains médicaments, c'est extrêmement rare également (pour ce qui nous concerne c'est de l'ordre de 1 pour 1000). Vous allez alors réagir très simplement à la fin de la séance, lors du réveil, vous répétez plusieurs fois doucement les mêmes mots (« vous pouvez vous réveiller », « êtes-vous réveillé ? », « je coupe la musique... » etc...) jusqu'au réveil de la personne.

Il est probable que les phases de sommeil réel ou profond sont des phases « perdues » pour le travail que nous effectuons. Toutefois, encore une fois dans la mesure où le mécanisme de l'inconscient et même celui du sommeil nous étant totalement inconnus, il n'est pas impossible que ces phases puissent aussi être bénéfique. Soyons humble, nous n'avons pas la réponse !

Après le réveil, ne pas se souvenir de la séance.

Cette affirmation n'est ni vraie ni fausse.

Certains clients ou patients se souviendront au réveil de la totalité de la séance qu'ils viennent de vivre alors que d'autres n'en auront aucun souvenir. Dans les deux cas cela ne présume en rien de l'efficacité de la dite séance et l'hypnothérapeute doit rassurer son client sur ce point.

Il peut y avoir des bénéfices suite à une séance dont on ne se souvient pas, comme il peut ne pas y avoir de bénéfices même si l'on se souvient parfaitement de ce que l'on a vécu (émotions, ressentis, sensations etc...), cela est corroboré très souvent par les hypnothérapeutes qui obtiennent des résultats avec des clients qui ne se souviennent pas de ce

qu'ils ont pu vivre. **Ce qui est en un sens logique, car ce dont nous nous souvenons relève du conscient et ce que nous faisons travailler pendant la séance est l'inconscient qui a son mécanisme propre et qui ne se « souvient » probablement pas comme pourrait le faire le conscient.**

Il faut y croire pour être hypnotisé !

Non. L'hypnose étant un phénomène naturel chez l'humain, il n'y a pas de raison de penser qu'il faille « y croire » pour que, d'une part le sujet puisse être hypnotisé et d'autre part celui-ci puisse obtenir des bénéfices.

La pratique avec des sujets différents vous convaincra de ce point. Prenons l'exemple d'un client, un fumeur qui souhaite arrêter de fumer, non pas parce qu'il est convaincu que c'est une bonne chose pour sa santé ou pour son confort, mais pour faire plaisir à sa femme. C'est un cas que de nombreux hypnotiseurs en exercice ont connu ou connaissons. Cet homme, fréquemment, ne peut se dispenser d'indiquer qu'il ne « croit pas » en l'hypnose, mais que pour faire plaisir à un membre de sa famille et sachant qu'au pire des cas cela serait neutre, il veut bien essayer. Qu'elle n'est pas sa surprise lorsque la semaine suivante, pour la seconde séance, il avoue avec un sourire qu'il n'a plus fumé, sans effort de sevrage, sans souffrir du manque.

Nous retrouvons cet exemple dans de nombreux cas, pour de nombreux comportements à modifier ou habitudes gênantes.

Si le sujet insiste, qu'il développe toute une théorie pour vous convaincre qu'il faut « y croire » (et vous-même d'ailleurs y « croyez-vous » peut-être après tout...) et bien ne le détrompez pas, cela peut-être pour lui un atout supplémentaire, une arme psychologique qui l'aidera à mieux ancrer en lui le travail qui se fera ultérieurement.

L'hypnose peut tout « guérir » !

Malheureusement non l'hypnose ne peut pas tout « guérir » ou « traiter ». Fondamentalement l'hypnose est réservée aux souffrances d'ordre psychologique ou aux émotions et ne saurait en aucun cas remplacer la médecine traditionnelle en ce qui concerne des maladies d'ordre physiologique et biologique.

Méfiez-vous des « professionnels » qui pratiquent l'hypnose pour soigner cancer, eczéma et autres pathologies !

Soyez aussi également très clair avec vos clients ou patients malheureusement atteints de maladies plus ou moins graves et bornez-vous à leur rappeler que l'hypnose travaille uniquement sur le psychique et pas le physiologique ! Après, ce que le psychique peut induire

sur le physiologique, nul ne le sait, ni lui, ni vous, ni la médecine, ni la science, mais tout est ouvert !

Personne ne sait ce qu'est l'hypnose et pourtant ça marche !

C'est une réalité ! Aujourd'hui et malgré des études de plus en plus fréquentes sur ce thème nous ne pouvons au mieux que rattacher l'hypnose à une théorie ou plutôt à un ensemble de théories qui fondent les psychothérapies au sens large, le travail sur l'inconscient et notre propre nature où il semble que la plasticité du cerveau joue un rôle sans que cela ne soit aujourd'hui démontré.

Que ce soit la psychanalyse, la psychologie clinique, les T.C.C. ou d'autres encore, toutes sont issues de la théorie freudienne de l'inconscient. Et l'inconscient ne reste qu'une THEORIE. Malgré le développement des neurosciences, aujourd'hui aucun lien de causalité physique ne peut être établi entre le symptôme, la guérison du symptôme et les différentes techniques hypnotiques.

L'hypnose, cet état naturel particulier de conscience (tout comme le concept d'inconscient, tout comme les mécanismes psychiques, tout comme le cerveau) reste pour l'instant un mystère apportant des solutions efficaces à de nombreuses personnes et restant totalement sans effet pour d'autres sans que l'on sache ni pourquoi ni comment.

5 - POSSIBILITES THERAPEUTIQUES

Nous le rappelons encore **l'hypnose** ou l'hypnothérapie ne sont **pas opérantes sur les maladies ou les symptômes physiologiques ou biologiques.**

Il est important de ne pas laisser croire à son patient ou son client que cela pourrait en être autrement.

Il est tout aussi important de bien **expliquer** à la personne avec qui l'on travaille en hypnose, que l'hypnose n'étant pas une science exacte, celle-ci peut fonctionner, **il peut y avoir des bénéfices** à un travail avec l'hypnose **comme il peut y avoir un échec total et ce quelque soit le nombre de séances.** Ceux qui pratiqueront l'hypnose à titre professionnel, réaliseront néanmoins qu'elle offre un taux statistique de réussites, de bénéfices ou d'améliorations, impressionnant en comparaison avec la plupart des thérapies existantes. Aujourd'hui l'hypnose est sur la première marche du podium, les T.C.C. sur la seconde, en ce qui concerne le changement positif des comportements. L'hypnose est de plus en plus pratiquée, y compris par le corps médical, car relativement simple en mettre en œuvre et d'une efficacité presque étonnante.

L'hypnose agit sur l'émotionnel il est donc possible d'envisager l'utilisation de l'hypnose pour modifier ou soulager des comportements d'ordre émotionnel et affectif, tout en excluant impérativement le travail hypnotique sur des pathologies mentales lourdes. En cela des connaissances d'ordre psychologique et/ou médicales sont extrêmement utiles.

**IMPERATIVEMENT EXCLURE DE LA PRATIQUE DE L'HYPNOSE
LE TRAVAIL SUR LES PATHOLOGIES MENTALES LOURDES**

Dans l'absolu personne ne sait, sauf peut-être ceux qui ont pratiqués l'hypnose dans les hôpitaux (notamment psychiatriques de l'ex-URSS et probablement les militaires et autres organes de sécurité des USA), si la pratique de l'hypnose à but thérapeutique sur une personne souffrant de pathologie mentale lourde peut apporter un bienfait ou non ? Nous aurions tendances à penser que oui, pourquoi pas ? Toutefois, si nous nous interdisons la pratique de l'hypnothérapie sur des personnes souffrant de pathologies mentales lourdes, non traitées et non stabilisées, c'est surtout pour des raisons éthiques. Dans la mesure où nous n'avons pas assez de recul de la pratique sur ces personnes, et aussi parce que nous craignons que une ou plusieurs séances ne puissent déstabiliser ces personnes et/ou initier une nouvelle crise symptomatique de leur pathologie. Ne jouez jamais à l'apprenti sorcier, c'est une question de morale, d'humanité et d'éthique, tant pour vous que pour vos clients ou patients.

Citons quelques comportements (sans que cette liste soit exhaustive) sur lesquels l'hypnose peut avoir une action :

- L'arrêt du tabac
- La modification des comportements alimentaires
- Le début et le renforcement d'un régime
- Les phobies :
 - Peur de l'avion
 - Peur de l'ascenseur
 - Peur du regard des autres
 - Peur des insectes
 - L'érotophobie
 - La phobie sociale
 - La claustrophobie
 - L'émotophobie
 - etc....

- Le stress
- La confiance en soi
- La projection dans l'avenir
- Le sommeil
- Les troubles sexuels
 - Ejaculation précoce
 - Frigidité
 - Fainéantise sexuelle
 - Manque de désir
 - Traumas anciens
 - etc...

- Les traumatismes anciens
- Le regard des autres
- Le contrôle de certaines émotions
- La motivation
- La timidité
- Arrêter de se ronger les ongles
- La trichotillomanie
- La peur du dentiste, des médecins
- Dire « non » !
- La motivation professionnelle
- Les acouphènes
- Etc....

6 – ENTRETIEN PRELIMINAIRE, ANAMNESE ET PRECAUTIONS IMPORTANTES

Précautions préliminaires et fondamentales

Comme nous l'avons vu dans les chapitres précédents l'hypnose, bien qu'efficace, mais neutre puisque naturelle, doit toutefois faire l'objet dans sa pratique de précautions importantes. Vous allez mettre un œuvre un travail qui touche à l'humain, à ce qu'il a de plus intime et fragile en lui, ses émotions. Il ou elle vient vous voir pour demander de l'aide, parce qu'il ou elle, sans vous connaître d'ores et déjà, vous fait confiance. Vous aurez avec cette technique qu'est l'hypnothérapie cette capacité à lui apporter plus qu'un soutien, mais un changement des comportements de souffrance qui le ronge depuis un certain temps et lui apporter confort psychique et donc physique tant la somatisation de certaines émotions et troubles peuvent (par l'angoisse notamment) atteindre le corps. Vous allez devoir faire preuve de neutralité et de bienveillance (« neutralité bienveillante » concept bien connu des psychanalystes...), tout en vous montrant fort, sûr de vous et toujours souple, à l'écoute et réactif.

En premier lieu, nous insistons sur le fait que l'hypnose doit être pratiquée par des personnes ayant des connaissances psychologiques, et plus encore une déontologie sans faille, qui garantit à leurs clients ou patients des règles de sécurité sans failles et un cadre de travail sécurisé.

Peu importe le nom qu'on lui donne, hypnotiseur, hypnothérapeute, conseiller en hypnose, hypnologue. Peu importe le titre que vous utiliserez si vous souhaitez pratiquer l'hypnose à titre professionnel (il est toutefois important de respecter la législation en vigueur dans votre pays pour l'usage d'un titre précis. Cf. La Loi sur « l'usage du titre de psychothérapeute » en France), ce qui est important et fondamental c'est, si vous n'êtes ni médecin, ni psychologue de formation, de posséder des connaissances en matière de psychologie afin d'apporter le meilleur service possible à votre client ou patient. Il est hors de question, bien sur, de mettre en danger, sous une forme ou une autre (par exemple de déstabiliser une personne avec des propos choquants, une personne qui se tourne vers vous pour pratiquer l'hypnose) par une méconnaissance des bases de la psychologie. Sans forcément entamer un cursus complet, il est tout à fait envisageable d'acquérir ces bases via de multiples formations (dans des instituts privés comme à l'Université), bien que cela ne soit en rien une obligation légale !

Nous connaissons tous des personnes sans cursus psy bien plus aptes à aider autrui que certains professionnels formés dans les règles de l'art et qui se révèlent, parfois, in fine dangereux pour leurs patients ou clients. La connaissance de la psychologie ou des processus psychologiques tels l'université les dispensent aujourd'hui peut très bien se faire en autodidacte de façons tout à fait satisfaisante pour travailler à titre professionnel en complément de votre formation à l'hypnose ou d'autres formations complémentaires.

Nous revenons également sur le point suivant : il est formellement interdit de travailler sur des personnes présentant des signes ou symptômes de pathologies mentales lourdes ou non traitées. Vos connaissances en psychologie sont là pour apporter ce discernement dans votre pratique. Vous pouvez également si vous avez un doute vous rapprocher de la personne (psychiatre, médecin) qui traite votre client et avoir avec elle une discussion sur la nature et les souhaits de votre client. La plupart des médecins ne sont pas dans le rejet de l'hypnothérapie, nombre d'entre eux la pratiquent aujourd'hui, la conseillent ou l'utilisent à des fins personnelles en se tournant vers des hypnothérapeutes non-médecins.

Pourquoi est-il formellement interdit de pratiquer sur des personnes présentant des pathologies mentales lourdes (bipolaires en crise, schizophrénie etc...) ? Dans l'absolu ayons encore une fois l'humilité de ne pas avoir une réponse parfaite et il pourrait très bien s'avérer que l'hypnose puisse avoir une utilité dans ce domaine (les soviétiques utilisaient fréquemment l'hypnose dans les hôpitaux psychiatriques pour traiter la dépression, malheureusement nous n'avons pas d'études autres que des témoignages). Ce qui est certain c'est que nous n'avons pas suffisamment de recul sur ce point d'une part et que d'autre part de nombreux constats on fait **état de déclenchement ou d'accélération de crises chez des personnes souffrants de ses troubles suite à des séances d'hypnose**. C'est la raison pour laquelle l'interdit est formulé ! La règle à ne pas oublier, en hypnose, comme dans d'autres domaines qui touchent aux psychothérapies est : **Ne pas mettre en danger son client !**

J'insiste sur ce point comme vous venez de vous en rendre compte lors des deux chapitres précédents, mais cette insistance est au bénéfice de tous et en premier lieu des hypnothérapeutes dont la pratique est parfois fantasmée par le grand public, nous n'avons donc pas besoin en plus de voir éclore des scandales relatant les faits scabreux que certains apprentis sorciers hypnothérapeutes auraient provoqués.

L'entretien préliminaire

Vos clients ou patients viennent à vous en confiance, ainsi la plupart des potentielles résistances sont levées avant même qu'ils n'aient franchis la porte de votre cabinet. Toutefois certaines règles très simples, qui relèvent finalement du bon sens, doivent être mises en œuvre pour sécuriser plus encore le cadre de travail comme la personne que vous aurez en face de vous et l'amener dans des conditions optimales à la séance proprement dite qui interviendra ultérieurement :

- **Le contexte** : La confiance, la franchise, la pédagogie sont des éléments indispensables. Le client doit pouvoir vous questionner tant sur votre formation et vos expériences (en respectant toutefois les règles de confidentialités).

Dans l'idéal privilégiez un cadre neutre, un cabinet à la décoration paisible et sans trop de touche personnelle (notamment les photos des enfants, des proches...), vos clients viennent parler d'eux, confier leurs maux et se sentent parfois déstabilisés, voire agressés pour certains au sein des environnements de travail un peu trop connotés.

Ne parlez pas de vous, le moins possible. Là encore, le sujet est là pour lui, pour verbaliser avec ses mots ses propres maux et non pour vous écouter vous épancher sur vos propres soucis ou problèmes ou rigoler à vos bonnes blagues ! C'est un comportement à fuir et nombreux d'ailleurs sont les clients qui fuient et ne reviennent plus, même si un second rendez-vous a été programmé.

Soyez clair dans vos réponses, dans vos questions, dans vos explications. Ne jouez ni les gourous ni les maîtres à penser, soyez honnête ! Lorsque vous abordez les questions d'argent, les honoraires de vos séances ou de vos entretiens adoptez la même attitude, clarté et transparence.

Ne projetez pas vos fantasmes dans la séance, sur votre client. Ne voyez pas en lui une personne faible. La plupart de vos clients, vous le réaliserez bien vite, même s'ils font appel à vos services pour les aider sur un point ou une problématique précise, ne sont pas en état de faiblesse ou de détresse psychologique. Ils luttent au quotidien depuis longtemps avec ces problématiques, ce qui quelque part, malgré l'inconfort qu'elles procurent, les rends en un sens, plus forts ! N'essayez pas de les manipuler pour une raison quelconque qui vous aurait fait vous engager dans cette pratique à mauvais escient : l'argent, la sexualité... le désir de manipuler ainsi certains de vos patients ou patientes. Vous réaliserez, là encore bien vite, que ceux-ci liraient clairement dans votre jeu. Si tel est votre souhait, oubliez tout de suite la pratique de l'hypnothérapie et envisagez sérieusement une thérapie !

Enfin, d'un point de vue pratique, après avoir accueilli votre patient, commencez la séance par une demande d'information simple avant de rentrer dans le vif du sujet. Demandez-lui par exemple son nom et son prénom (que vous avez déjà lors de la prise de rendez-vous), son âge, s'il vit avec quelqu'un (homme ou femme par exemple si vous vous sentez aiguillé par certains indices, cela peu le mettre à l'aise face à votre ouverture d'esprit ou votre tolérance et l'empêcher de se mentir à lui-même et donc à vous-même lors de l'entretien et ainsi nuire au bon déroulement de l'anamnèse), quelle est sa profession, s'il a des enfants etc...

- **La pratique :** Vous devez vous montrer extrêmement pédagogique sur les méthodes utilisées. La pratique de l'hypnose et une séance réussie demandent une totale adhésion et une totale confiance en vous tant de la part de vous-même que celle de votre client. Symboliquement il « s'en remet entre vos mains ». Vous devez donc pouvoir répondre, même simplement, aux questions relatives à la théorie et à la pratique de l'hypnose.

Vous pouvez décomposer l'entretien en trois phases (ce n'est pas une règle absolue, vous la ferez évoluer...). La durée d'un entretien varie. Une heure de temps est un bon compromis, mais parfois elle peut être réduite, certains sont plus prolixes que d'autres et vous arrivez vite au bout de **l'anamnèse (histoire du sujet, antécédents, plaintes, demandes...)**, d'autres se montrent plus avarés de détails et vous devez conduire un peu plus l'entretien, parfois pour arriver à un constat ou une demande qui n'était pas du tout celle qui avait été formulée lors de la prise de rendez-vous au téléphone.

Restez toujours neutre et stoïque dans la mesure du possible, car se fait jour parfois, pour ne pas dire souvent, au détour du discours du patient ou du client, l'ombre ou les détails d'une agression physique ou sexuelle (souvent sexuelle) dans un passé récent ou plus ancien (souvent plus ancien, comme l'enfance...) et vous devrez avec tact pouvoir approfondir dans la mesure du possible, et dans la mesure où le sujet le souhaite, cet événement pour savoir si vous devez l'intégrer ou non dans la problématique actuelle, dans la plainte et dans la demande thérapeutique présente et l'utiliser dans votre stratégie de mise en œuvre de la séance.

Enfin, démystifiez l'hypnose, insistez sur le fait que l'hypnose est un vecteur qui nous permet d'atteindre l'inconscient, que l'inconscient est un mécanisme autonome qui va mettre en œuvre par lui-même le travail thérapeutique (ou non !). Cet état naturel vous pouvez l'expliquer par une multitude d'exemples (certains que j'ai cités plus haut, ou encore tirés de vos propres expériences ou en rebondissant sur les expériences du client). Le fait que l'hypnose, l'état hypnotique soit chez l'humain un état naturel permanent rassure beaucoup le client qui, pour certains, n'avaient pas encore une idée bien précise de l'hypnothérapie.

- **La neutralité** : Vous n'avez pas à vous impliquer plus que votre technique ne l'exige. Ce ne sont pas vos soucis, ni vos problématiques ce ne sont pas vos symptômes, mais ceux de vos clients. Vous n'avez pas à aller au-delà de l'empathie nécessaire à votre technique. Et bien sur vous n'avez pas à pleurer de concert avec ceux ou celles de vos clients qui s'y laisseront aller. Un peu comme en psychanalyse, vous devez conserver cette attitude de recul et de « neutralité bienveillante » qui vous permet de garder votre concentration mobilisée sur votre technique et sur « l'écoute bienveillante » de votre client. Garder son « sang froid » et sa sérénité permet de mettre totalement ses capacités au service de l'écoute et de la compréhension du discours de votre interlocuteur.

7 - ETHIQUE, DEONTOLOGIE ET HONNETETE HYPNOSE ET ENFANCE

Outre les recommandations usuelles que l'on peut rencontrer dans la plupart des professions, mais plus encore dans les activités qui touchent à l'humain et à la souffrance psychique, au développement personnel, et parce que l'hypnose est parfois montré du doigt (corrélation à l'hypnose de spectacle, fantasmes sur les « manipulations mentales »), il convient de redoubler de prudence.

Bien sur vous devrez mettre en œuvre des **pratiques déontologiques** que l'on peut rencontrer tant en médecine, qu'en psychanalyse ou en psychothérapie comme :

- ▶ Non passage à l'acte, verbale, violent ou sexuel
- ▶ Confidentialité des propos
- ▶ Proscrire les contacts physiques entre le sujet et l'hypnotiseur (pour supprimer toute ambiguïté d'ordre juridique).
- ▶ S'interdire de laisser penser au sujet que l'hypnose peut agir sur des pathologies physiologiques ou biologiques.

- Plus généralement toutes les recommandations éthiques et déontologiques contenues dans les chapitres 6 et 7 du présent manuel.

Mais plus encore nous invitons nos étudiants qui pratiqueront à titre professionnel l'hypnose à redoubler de vigilance dans leur pratique de l'hypnose en ce qui concerne :

L'éthique, la déontologie, l'honnêteté.

Le fait que vous maîtrisiez une technique que nombreux comprennent, hélas, comme « magique », que celle-ci a des résultats statistiquement importants et que nombreux sont ceux qui vous regarderont un peu comme un « génie » ne doit pas vous divertir et vous faire considérer comme un « dieu » (que vous n'êtes pas et ne serez jamais) ou comme un « gourou » !

Votre pratique, cette technique, cette activité est uniquement au service de l'autre. Elle est parfois un sacerdoce (rencontrer au quotidien de nombreuses personnes qui se plaignent ou souffrent moralement n'est pas toujours facile et peu laisser des traces (le burnout, la dépression ne sont pas rares dans les professions de la santé au sens large). Souvent porteuse de satisfactions (encore une fois les résultats en hypnose sont parfois « magiques » ou « miraculeux » et pourtant il est important, autant que faire ce peut, d'éviter ces termes ou bien de les mettre entre guillemets !). Ne jouez pas avec les croyances ou les émotions de ceux qui se tournent vers vous pour les soulager.

Voici la meilleure règle éthique et déontologique que nous pouvons vous donner ! Certes vous connaîtrez de nombreux succès, restez toutefois modeste et lors du premier entretien préliminaire **n'hésitez pas à expliquer que, d'une part vous ne savez pas par avance (et personne ne peut le savoir) le nombre de séances nécessaires pour soulager ou supprimer tel ou tel symptôme et que d'autre part il peut y avoir échec !**

Enfin vous vous appliquerez **absolument** l'interdiction de la tentative de manipulation mentale ou de l'exploitation commerciale de votre client.

Hypnose et enfance

Les auteurs de ce manuel considèrent que, avant d'être confronté au travail hypnotique les enfants devront avoir atteints un certain niveau de développement psychique. Leur psychisme, leur inconscient devra se construire de lui-même avant de pouvoir être demandeur d'une pratique qui ne saurait en aucun cas leur être imposée !

Encore une fois l'efficacité de l'hypnose n'est pas quantifiable et il est possible que les enfants puissent obtenir des bénéfices grâce à l'hypnose, en tout état de cause, pour la raison

énoncée plus haut, dans le cadre de nos exercices privés nous ne travaillons pas avec des enfants.

On peut considérer qu'un adolescent à partir d'une quinzaine d'années peut avoir recours à l'hypnose. Cette assertion est totalement subjective, pourquoi 15 ans et pas 14 ou 12 ? Pourquoi pas un âge plus bas ? On pourrait se perdre en conjecture, mais nous le rappelons l'hypnose est, comme le cerveau, l'inconscient et l'ensemble des processus psychiques que connaît l'humain un mystère, il faut donc bien fixer une limite subjective que nous fixons pour notre part à un âge approximatif de 15 ans. Même si nous le savons certains adolescents sont beaucoup plus matures que d'autres et inversement.

Dans tous les cas si vous devez travailler avec des adolescents, et vous fixerez vous-même votre propre limite d'âge en fonction de votre propre éthique et de votre expérience, demandez systématiquement une décharge accompagnée d'une copie d'une pièce d'identité du parent aux représentants légaux du sujet mineur avec lequel vous allez travailler en hypnose.

8 - PREPARER LE SUJET A L'HYPNOSE

Il est important que votre client soit prêt pour la séance d'hypnose. Le sujet ne doit pas être contraint ou forcé à pratiquer une séance (par exemple dans le cas d'un membre de sa famille qui voudrait qu'il arrête de fumer). **Vous devez impérativement refuser de travailler avec des personnes contraintes par un tiers, pour des raisons d'efficacité bien sur mais principalement pour des raisons éthiques.** Il est fréquent en cabinet de recevoir des demandes d'un tiers qui souhaite faire hypnotiser son conjoint ou sa petite amie pour différentes raisons (suspicion d'extra-conjugalité, perte de poids, etc...), si le sujet n'est pas volontaire vous devez refuser.

Assurez-vous que votre sujet adhère au concept, à l'idée de l'hypnose ou comme évoqué précédemment dans ce manuel, s'il est novice et n'est pas fondamentalement convaincu (ce qui paraît logique lorsque on a pas encore obtenu de bénéfice d'une expérience nouvelle), que pour le moins il soit rassuré et qu'il ne soit pas résistant.

La plupart des personnes qui s'adresseront à vous (proches, amis, clients...) ne seront pas là par hasard et seront pour la plupart d'ores et déjà convaincu de l'efficacité de la

méthode, néanmoins c'est à vous de renforcer le lien de confiance qui vous permettra de travailler et au client de se mettre dans un état de réceptivité nécessaire.

Vous devez donc :

- **Recevoir** votre client ou sujet dans un **lieu** propre et **neutre**
- Obligatoirement **mener un entretien préliminaire** le plus poussé possible (tout en respectant les tabous et croyances de votre client). Cet entretien préliminaire sera le support de travail des séances à venir.
- Etablir un rapport de **confiance entre vous et le sujet**
- Etre **sûr de vous**, dans vos réponses, dans vos scripts (notamment lors de l'induction, mais pas uniquement) **précis et confiant**.
- Amener le sujet dans un **état d'hypnose par l'induction** préalable (qu'elle soit longue et permissive ou courte)

9 - SECURISER LE SUJET

Lors de l'entretien préliminaire vous aurez déjà obtenu une bonne partie de la confiance de votre sujet et donc certainement réalisé l'étape la plus importante, celle de la coopération, **celle des barrières levées des résistances.**

Vous allez devoir **guider votre sujet vers l'étape de la transe et lui faire traverser celle-ci dans la plus grande sécurité, la plus grande souplesse et le plus grand confort possible**, afin que la transe puisse déboucher sur l'ouverture de l'inconscient et que le travail des suggestions (qui ne sont pas des ordres) commence enfin.

N'oubliez pas que, qu'elle que soit l'étape de travail avec votre sujet (entretien préliminaire, induction, suggestions, débriefing) celui-ci doit avoir, si ce n'est une totale, du moins la plus grande confiance en vous possible et que la « coopération » du sujet est pour vous le gage précieux de réussite.

Ne perdez pas de vue que lorsque l'imagination et la volonté sont en conflit, l'imagination est vainqueur. Pour l'inconscient, l'imagination et non la volonté, détermine le comportement.

Pour le rassurer encore et toujours, pendant l'entretien préliminaire ou avant la première séance vous pouvez :

- Réaliser avec lui quelques « tests de suggestibilités », ou des exemples (par exemple, le « bras lourd » ou la « fermeture des yeux »...). Bien que cela soit comme nous l'avons déjà vu relativement inutile et que la validité des « tests de suggestibilités » soient très aléatoires (c'est le moins qu'on puisse dire...), ces tests peuvent parfois rassurer certaines personnes et rien que pour cela il est utile d'en connaître certains, de pouvoir en expliquer le fonctionnement ou la mise en œuvre et enfin de savoir en pratiquer quelques un.
- Lui donner des exemples précis de résultats hypnotiques que vous avez obtenu (sans jamais citer les noms des sujets concernés et en respectant leur anonymat)
- Etre précis dans vos remarques, vos instructions.
- Donnez des instructions positives

- Dire ce que vous allez faire avant de le faire (par exemple. « Maintenant, je vais vous demander de faire ceci-ou cela... allez-y maintenant... faites-le...»).

10 - QUELQUES TESTS DE SUGGESTIBILITE

Un peu plus haut dans ce manuel, nous avons déjà partiellement évoqué les tests de suggestibilité. Il n'est pas fondamental d'utiliser ou même de réussir un test de suggestibilité sur un sujet **pour que celui-ci puisse obtenir des bénéfices** de la ou des séances d'hypnose qu'il expérimentera avec vous. Rater un test de suggestibilité, si vous le pratiquez, ne présume en rien de la réussite de la séance et des bénéfices qu'obtiendra le client.

L'expérience en cabinet nous montre que la plupart des gens obtiennent ces résultats positifs, ces bénéfices, les modifications de comportements souhaitées, sans jamais avoir été hypnotisé auparavant, sans que nous ayons effectués de tests préalables de suggestibilité. Cette affirmation vient des centaines et milliers de séances en cabinet qui ont été mises en œuvre et des statistiques personnelles des auteurs de ce manuel.

Quel est donc alors l'intérêt des tests de suggestibilité?

Comme nous l'avons soulevé dans le chapitre précédent, ces tests peuvent permettre aux sujets les plus hésitants ou qui en font la demande, d'être mis en confiance (ce qui est **EXTREMEMENT RARE**, n'oubliez pas que la personne qui à pris rendez-vous avec vous ou qui fait cette demande vous connais déjà, ou a entendu parler de vous, ou encore, a déjà discuté » avec vous au téléphone pour vous rencontrer, il y'a donc déjà eu des éléments subjectifs inconscients de confiance qui se sont établis, la meilleur des preuves c'est que celle-ci est maintenant face à vous !). Dans une **démarche de transparence et de mise en confiance**, l'hypnothérapeute ou **l'hypnotiseur accédera** donc à ce souhait, d'autant plus facilement que **la plupart des sujets se laisseront facilement gagner par un état** étrange lors de ces tests de suggestibilité, ceci **à leur propre étonnement**.

Plus prosaïquement sachez que la plupart des clients ou patients ne demandent jamais à faire ces tests. Si nous devons quantifier cette demande en pourcentage elle serait proche de 5 %. Pourquoi ? D'une part parce que la plupart des personnes qui viennent à vous pour se soigner se sont déjà informées sur l'hypnose et savent que ces tests n'ont qu'une relative utilité, et

comme nous l'avons déjà vu, ils ne présument en rien du succès ou de l'insuccès de la séance. Et d'autre part parce que lorsqu'elles évoquent elles-mêmes « l'hypnotisabilité », elles apportent souvent elles-mêmes la réponse dans l'échange que nous pouvons avoir avec elles, à savoir que cette notion « d'hypnotisabilité » est tout à fait relative.

Il y a toutefois un autre intérêt à connaître ces tests, outre le fait que vous devez de toute manière connaître à fond votre technique et donc, même si vous ne les pratiquez que très rarement, en avoir connaissance. Cet intérêt réside dans le fait que ces « tests » in fine, lorsque certaines personnes se montrent trop « résistantes » aux inductions classiques, sujet que nous développerons ultérieurement, ces tests donc, peuvent eux-mêmes servir d'induction !

Face à une personne trop angoissée, trop craintive, lors de la première séance, vous pouvez très bien ne pas pratiquer d'induction allongée comme pendant la séance traditionnelle, mais assis ou debout (puis l'asseyant ultérieurement) utiliser ces tests comme des inductions rapides. C'est un peu du « bricolage », mais cela peut vous « sauver la mise » dans certaines situations. Bref, vous pouvez parfois les utiliser, après avoir acquis une certaine expérience et votre propre technique, et en utiliser certains en les rangeant dans la catégorie « inductions ultra rapides » (encore plus rapides que les « inductions courtes » que nous développerons plus bas dans le manuel).

Préalables importants :

- Assurez vous systématiquement que votre sujet est en sécurité physique, par exemple, qu'il soit assis sur un fauteuil ou sur un divan ou bien que vous soyez derrière lui ou très proche de lui, de façon à le retenir ou à ce que le test de suggestibilité ne provoque pas une chute.
- Expliquez toujours ce que vous faites et annoncez-le. Vous pouvez vous assurer de la compréhension des instructions en demandant à votre sujet de répondre verbalement ou par un signe de la tête ou de la main ou d'un doigt.
- Parlez doucement mais calmement et fermement, soyez sur de vous, n'hésitez pas ou ne montrez pas votre hésitation.

TEST DE LA « CHUTE EN ARRIERE »

Procédez de la manière suivante :

Placez-vous derrière la personne, celle-ci étant debout. Annoncez-lui que vous allez placer une main sur son front, puis placez là. Demandez-lui de fermer les yeux. Laissez votre main ainsi quelques secondes la main sur le front du sujet et demandez lui de se concentrer sur le poids de votre main sur son front, puis de l'oublier et de faire le vide dans son esprit.

Vous êtes toujours derrière le sujet et maintenant vous placez vos mains sur ses épaules après lui avoir annoncé, puis vous vous décalez légèrement vers la droite en plaçant lentement votre pied gauche derrière les deux talons du sujet.

Maintenant annoncez à votre sujet d'une voix douce, mais ferme et sure: « **Concentrez- vous maintenant sur mes paroles. Mes mains quittent vos épaules, vous allez vous sentir attirer lentement vers l'arrière, vos épaules, votre corps, votre buste, votre tête, je suis là derrière vous pour vous retenir, lentement, profondément, vous vous laissez tomber, encore, vous tombez, votre tête s'engourdit...** ».

Bien sur en prononçant ces paroles, vos actes les ont rejoints. Vos mains ont quittées les épaules du sujet. Vous prononcez ces paroles lentement, presque en **décomposant** les mots, vous pouvez insister sur certains mots comme « tombez, profondément, ... », vous pouvez faire rouler certaines lettres pour leurs donner plus de profondeur, rythmer en accompagnant et répéter d'autres mot comme « encore, encore... »...

Lorsque la personne commence à se laisser aller en arrière et tomber, alors le test est concluant, retenez-la par les épaules et susurrez lui lentement qu'**elle peut se réveiller lentement.**

TEST DES « MAINS COLLEES »

Procédez de la manière suivante :

Vous êtes assis en face à face avec votre sujet. Vous lui demandez de lever les mains face à son visage : « **Lèves les mains face à ton visage, l'une en face de l'autre, comme une prière mais les moins disjointes** (ou éloignées) » (vous pouvez aussi mimer le geste) « **Maintenant entrelace les doigts et serre doucement tes doigts ensemble. Pendant que tu serres tes doigts tu vas essayer d'écarter les mains. Plus tu serres et plus tu essaies d'écarter les mains** » (Insistez sur le verbe « serrer »). « **Vas-y, fais le, serre tes mains et essaie de les écarter** ».

Evidemment il ne peut pas séparer ses mains, puisqu'il les serre ! Si le test fonctionne cela signifie qu'il vous a écouté. Comme nous le disions plus haut, le test peut-être utile mais pas fondamental...

TEST DU « VERROUILLAGE DES PAUPIERES »

Procédez de la manière suivante :

La personne est toujours assise face à vous. Vous lui dites : « **Maintenant, ferme tes yeux, respire, détends-toi, détends tes épaules, détends ton cou, concentre-toi sur ma voix maintenant. Maintenant tes yeux sont fermés et tu vas les tourner vers le haut, comme si tu regardais au plafond en bougeant juste tes globes oculaires, comme si tu regardais vers le haut. Regarde vers le haut et maintenant essaie d'ouvrir tes yeux** ».

Mécaniquement, s'il suit vos instructions, le sujet ne pourra pas ouvrir ses paupières et ses yeux.

Que faire si le ou les tests ne fonctionnent pas ?

Si votre sujet insiste, utilisez plusieurs tests, l'un ou l'autre sera opérant.

Sinon soyez détaché de cet échec relatif, vous lui expliquerez auparavant lors de l'entretien que l'hypnose n'est pas quantifiable, l'hypnose n'est pas mesurable. La seule mesure que nous ayons en hypnose ou hypnothérapie, la seule possibilité d'évaluer un

bénéfice, un changement positif sera après la ou les séances. Partant de là, il est facile de faire comprendre que le succès ou l'insuccès aux potentiels tests de suggestibilité est très relatif.

Vous pouvez aussi utiliser l'astuce qui consiste à dire « Bien, c'est très bien, j'ai les éléments dont j'avais besoin » pour ne pas provoquer des résistances ou des réticences chez votre sujet malgré l'échec des tests.

Conclusion sur les tests de « suggestibilité »

Il existe de nombreux autres tests de « suggestibilité » ou « pré-hypnotiques ». Si vous en avez besoin et si vous devez les intégrer à votre pratique, vous les trouverez facilement dans la littérature qui concerne l'hypnose. Vous pourrez vous-même, en fonction de votre expérience et de votre imagination inventez vos propres tests. Dans tous les cas, gardez à l'esprit que ceux-ci ne sont que des tests et que le succès en hypnose n'est pas conditionné à ces tests.

11 – ELEMENTS SUR LA PROFONDEUR DE LA TRANSE ET PROFONDEURS HYPNOTIQUES

Peut-on comparer le sommeil naturel et le sommeil hypnotique ? Qu'est-ce que la transe ? Peut-on quantifier la profondeur de la transe ?

Telles sont les questions auxquelles de nombreux ouvrages spécialisés, comme récemment et de plus en plus souvent, des études en neurosciences tentent de répondre, sans pour autant pour l'instant apporter de réponses probantes. Concernant l'hypnose il est clair que (encore une fois comme dans la plupart des sciences psy) nous sommes encore dans les marges TRES larges de la preuve et, plus prosaïquement, dans la théorie. Une théorie, certes, mais une théorie qui néanmoins fonctionne.

Quels sont les éléments que nous pouvons observer concernant la transe et la profondeur de transe, le sommeil naturel et le sommeil hypnotique ?

Commençons par le sommeil.

Il est assez aisé de faire passer un sujet humain de l'état de sommeil hypnotique à l'état de sommeil naturel, l'inverse paraît difficile, voir impossible en l'état actuel de nos connaissances.

Rappelons que le sommeil naturel, ou physiologique, comporte plusieurs niveaux facilement identifiables par encéphalogramme (mais aussi scanner et IRM dans de nouvelles expériences). L'un de ces niveaux est connu pour être le « sommeil paradoxal », cette étape du sommeil correspond à une phase de rêve (entre 10 et 30 minutes de rêve par période d'environ 1h30 de sommeil paradoxal).

De nombreuses expériences ont utilisées ces phases de sommeil paradoxal pour faire « apprendre » des textes, des langues, des informations à un sujet endormi en sommeil naturel, sans aucun succès (cf. les expériences du bulgare Lozanov dans les années 60-70 sur l'étude des langues par « Suggestopédie »).

L'état d'hypnose se situe donc en dehors de cet état de sommeil naturel ou physiologique, entre la veille et le sommeil, l'état d'hypnose est clairement un état conscient, comme nous l'avons déjà évoqué, un état modifié de conscience. Dans le sommeil naturel (le sujet ne nous entend pas, ce qui n'est pas vrai de l'état d'hypnose) ! On peut parler de sommeil, mais de « sommeil hypnotique », il faut clairement expliquer la différence à ceux qui vous en font la demande.

La profondeur de la Transe hypnotique

Qu'est-ce que la « transe » ? Tout d'abord démystifions le terme, il ne s'agit pas comme dans les pratiques chamaniques ou sectaires, de voir s'agiter en psalmodiant des individus qui ont ingurgité des substances hallucinogènes ! (Rions un peu...).

La « transe » caractérise l'état hypnotique dans lequel se trouve le sujet pendant et après l'induction. L'induction, courte ou longue a pour objet d'amener le sujet dans cet état de « sommeil hypnotique » ou de « transe ».

Les auteurs de ce manuel estiment que, plus l'état de transe est profond et plus l'inconscient est « ouvert ». Ce n'est qu'une théorie issue de nos pratiques et de celles de nombreux confrères. Plus l'inconscient est ouvert et plus le travail sur celui-ci aura une chance d'être efficace, sans que nous ne puissions préjuger d'une part de la vérité de cette assertion ou de son efficacité.

Pouvons-nous pour autant quantifier cet état de transe, cette profondeur de l'état hypnotique ? Malheureusement non ! Les scanners, IRM, encéphalogrammes sont là d'aucune utilité ! Par contre, nous pouvons utiliser deux éléments importants pour TENTER d'évaluer la profondeur de l'état de transe, l'un à priori (pendant l'induction) et l'autre à posteriori après la séance.

Le premier étant l'observation du corps du sujet, le second étant les éléments rapportés par le sujet lui-même, ses sensations après son réveil, sur son état de transe et la façon dont il l'a vécu, physiquement, psychologiquement et émotionnellement.

L'observation de l'état hypnotique

Il existe de nombreuses classifications de « profondeur » hypnotique.

Dans la classification suivante, G.L. Duprat, caractérise plusieurs « profondeurs hypnotiques » dont vous pourrez vous inspirer :

Etat Léger

Relâchement musculaire
Pesanteur générale

Etat Moyen

Catalepsie souple des membres
Catalepsie rigide des membres
Catalepsie rigide du corps
Mouvement automatiques
Altération de la sensibilité tactile (chaud, froid)
Suggestions post-hypnotiques

Hallucinations simples

Parler, verbalisation sans se réveiller

Amnésie partielle (oubli partiel)

Etat Somnambulique

Ouvrir les yeux sans se réveiller

Hallucinations

Remémorations (régression)

Mouvements involontaires

Suggestions post-hypnotiques difficiles

Anesthésie en profondeur

Amnésie totale

Etat Léthargique

Anesthésie généralisée sans suggestion (profond sommeil hypnotique ?),

Souvenirs agréables au réveil et aucune amnésie

Les sensations du sujet

Lors de l'entretien post-hypnotique du sujet, lors du débriefing (ou « ressenti post-séance » après le réveil), celui-ci, après un temps (variable d'un sujet à l'autre) de « réveil », celui-ci vous fera part de ses sensations et impressions. N'hésitez pas à le questionner, sans le brusquer, sur ses sensations physiques et ses ressentis émotionnels. Certains sont plus prolixes que d'autres, néanmoins vous en tirerez toujours des informations utiles quant à votre pratique, quant à l'exercice de l'hypnose, des leçons pour les prochaines séances de ce sujet particulier et sur le thème qui nous intéresse dans ce chapitre : sur la profondeur de la transe qu'il a pu vivre.

Comme souvent en hypnose, nous pensons fondamentalement qu'il n'y a pas de « règle commune », de « généralité » en ce qui concerne la profondeur de la transe, qu'elle varie d'un sujet à l'autre, de ses perceptions et du compte-rendu qu'il pourra formuler.

Encore une fois, **ne faites pas de la profondeur de la transe une obsession dans votre pratique** puisque le SEUL résultat tangible de succès sera, après une ou plusieurs séances, l'observation des BÉNÉFICES que votre sujet pourra obtenir grâce à l'hypnose.

12 - DIFFERENTS TYPES D'INDUCTIONS

En règle générale **de la longueur de l'induction devrait dépendre la profondeur de l'état de transe** de votre sujet.

Le **PRINCIPE GENERAL** de l'induction en hypnose, qu'elle soit courte ou longue est : **LA SURCHARGE DES SENS**. Les sons, les paroles, les émotions, les sensations physiques, la fixation du regard, la voix etc... sont, dans une induction réussie, mélangés.

Il existe une multitude d'inductions courtes et longues, seule votre pratique vous permettra de comprendre celle ou celles qui seront la ou les mieux adaptées tant à votre sujet qu'à vous-même.

Pour notre part, nous pensons que les inductions longues sont les plus à même de permettre au sujet de se laisser glisser dans un état de transe suffisant, et ainsi à autoriser une bonne réception des éléments émotionnels véhiculés par les suggestions, les visualisations. **Toutefois chacun est libre de pratiquer selon ses affinités, ses multiples expériences et ses succès ultérieurs le confirmeront dans ses choix.**

► **Dans tous les cas évitez les inductions « courtes » qui s'apparentent trop à de l'hypnose de spectacle et selon nous ne permettent pas une « profondeur » et un « accès à l'inconscient » suffisant.**

Concrètement en début de séance :

- Dans votre pratique, tout comme lors des tests de suggestibilités, assurez-vous que votre sujet est confortablement installé, soit assis légèrement allongé dans un fauteuil, soit totalement allongé sur un divan.
- Vous vous situerez à proche distance, derrière lui ou à ses cotés.
- Vous indiquerez systématiquement et clairement chaque étape en le détaillant avant de l'effectuer. Décrivez ce que vous faites, ou encore, s'il s'agit d'une induction courte faites-en la démonstration.

- Vous prendrez une voix calme, assurée mais ferme. Ne soyez pas hésitant, soyez sur de vous et de vos paroles (de votre script ou dans vos improvisations).
- Si votre sujet est hésitant ou s'il est pris d'une soudaine panique, n'hésitez pas à interrompre le processus, à rassurer la personne avec qui vous travaillez et à lui proposer d'essayer une nouvelle fois après quelques minutes de détente ou de discussion afin de distraire son attention.
- On peut estimer (statistiques personnelles des auteurs du manuel) à environ 1% les sujets qui après s'être allongé sortent rapidement du processus avec un léger état d'angoisse (très vite contrôlé) ou qui ne se laissent pas aller jusqu'au bout du processus de l'induction. Proposez alors de reporter la séance si le sujet est vraiment résistant ou très angoissé.
- ► **Vous éviterez absolument tout contact tactile ou corporel avec votre sujet quel que soit son sexe et son âge. Aucune ambiguïté, aucune situation de doute ou de questionnement ne doit être créée en ce sens.**
- ► **Vous ne travaillerez pas avec des enfants ou de trop jeunes adolescents. Les auteurs de cet ouvrage pensent en effet que les enfants ou adolescents doivent avoir atteint un certain niveau de développement psychologique avant de pouvoir être confronté à l'hypnose.**

En fin de séance, sortez le sujet de la transe (voir plus loin dans ce manuel).

- Laissez à votre sujet le temps de se réveiller.
- Attendez que, de lui-même, il se redresse et commence à parler. Si ce temps est néanmoins trop long, vous pouvez lui adresser un commentaire du type : « Ça va ? » ou encore « Comment ça c'est passé ? »
- Certains décrirons en détail la séance, leurs ressentis émotionnels, les visualisations. D'autres seront moins prolixes et vous devrez néanmoins obtenir quelques informations qui seront utiles pour les séances suivantes. Grâce à ses informations vous adapterez au mieux vos prochaines inductions, visualisations, au bénéfice du sujet.
- N'oubliez pas non plus que vous avez probablement un autre rendez-vous à la suite de celui-ci. Le sujet en cours ne peut vous monopoliser plus d'une quinzaine de minutes environ pour le « débriefing » suivant sa séance. De surcroît, il est impératif que vous pensiez à vous reposer entre les séances ou les entretiens ! N'oubliez pas que l'hypnose demande à l'hypnothérapeute une énergie très importante.

- Dans tous les cas, soyez certain que votre sujet a bien recouvré toutes ses facultés et sensations, qu'il n'est toujours pas dans un état léthargique et qu'il pourra se retrouver hors de votre cabinet sans se sentir physiquement affaibli ou désorienté.

Adaptation, tel est le maître mot de la facilité et de la sécurité lors des inductions. **Ne vous laissez jamais surprendre** (par une angoisse de votre sujet, par un geste, par une question, par un bruit à l'extérieur du cabinet, etc.). Improvisez dans la confiance en vous et pour cela **l'entraînement** « face à sa chaise » (ou son divan vide, mieux encore, sur un proche...) **est fondamental**.

Nombreux sont les clients ou sujets qui ont rapportés aux auteurs de ce manuel qu'ils ne s'étaient pas senti en confiance lors d'expériences hypnotiques précédentes avec certains hypnothérapeutes parce qu'ils avaient senti le professionnel « peu sur de lui », « hésitant » ou, pire encore, « peu sur de lui dans la lecture de son texte » (rien que le mot « lecture » fait dresser les cheveux sur la tête !).

1 - INDUCTION GENERALISTE Induction type « longue »
--

Votre sujet est allongé. Vous avez préalablement discuté de ce que vous alliez faire (induction, ressenti, suggestions...). Vous lui avez donné le monde d'emploi et répondu à ses questions.

Vous lui demandez de fermer les yeux un instant et vous lui donnez une minute de silence, puis vous lui demandez d'ouvrir les yeux et de fixer le point (marque de stylo, sticker...) que vous aurez fixé au plafond ou sur un mur et que vous lui aurez préalablement indiqué.

Au fur et à mesure du déroulement du texte, faites en sorte que votre voix devienne comme une litanie, qu'elle berce votre sujet sur le même rythme, sans hauts ni bas (réservez les hausses de voix à des mots importants, lors de moments cruciaux sur lesquels vous souhaitez insister... nous reviendrons sur ce point ultérieurement dans ce manuel...). Le ton de la voix est important et facilite l'entrée de votre sujet dans l'état de transe. Le timbre de la voix est également important, un timbre rauque, caverneux, profond et bas est une chance et un atout considérable.

Répétez des mots, des phrases ! La REPETITION des mots, des termes, des ordres, des instructions est en hypnose bien ressentie et surtout particulièrement efficace.

Script et méthode :

Maintenant vous fixez le point au plafond au dessus de votre tête, le plus intensément possible...

Dans un instant, je vais vous demander de décompter à partir de 100, à rebours, à voix haute, lentement, toujours en fixant intensément ce point au plafond et toujours en vous concentrant sur ma voix.

Et quand vos yeux sont fatigués, alors, baissez vos paupières, fermez les, laissez-vous glisser et dormir... Ne vous concentrez pas sur la justesse du décompte, cela n'a aucune importance...

Allez- y, commencez à décompter, lentement, en fixant intensément ce point...

Lorsque le sujet arrête de compter et ferme les yeux, reprenez votre discours :

Laissez-vous glisser... sentez tous les muscles de votre corps qui se détendent, qui se relâchent...

Votre respiration est lente et régulière... et votre cœur bat calme et fort...

Tout les bruits extérieurs vous indifférent ...

Maintenant, tout se passe comme si un poids énorme pesait sur votre bras gauche, en commençant par la main, les doigts... sentez ce poids... qui envahit votre bras, comme engourdit, anesthésié... lourd, pesant...

C'est comme si vous aviez un poids énorme sur votre bras, 100kg et plus encore... comme anesthésié, engourdi... comme un bras en plomb, lourd, pesant, engourdi...

PRENEZ VOTRE TEMPS ! QUE VOTRE SUJET RESSENTE BIEN LA LOURDEUR DANS CHACUN DE SES MEMBRES, DANS CHAQUE PARTIE DE SON CORPS. DONNEZ-LUI DES EXEMPLES : « COMME UN BRAS DE STATUE, COMME UNE JAMBE EN BRONZE... VOTRE TETE EST LOURDE, COMME PRISE DE VERTIGE, DODELINANTE SUR LE COTE OU VERS L'ARRIERE... »

VOUS DEVEZ JOUER ! JOUER AVEC VOTRE VOIX POUR QUE CELLE-CI DEVIENNE PLUS GRAVE, PLUS LANCINANTE, PLUS CAVERNEUSE, PLUS LITANIQUE...

REPETEZ : DES PHRASES, DES MOTS, DES INSTRUCTIONS, UNE FOIS, PLUSIEURS FOIS...

Et maintenant, cette lourdeur énorme se communique à l'autre bras, celui-ci devient lourd, pesant et comme le premier bras, comme engourdi...

Et la lourdeur s'installe dans vos deux jambes, qui elles aussi sont comme bloquées, enfoncées sur le divan... Sentez votre pied qui pèse cinq kilos, la lourdeur s'installe dans votre mollet et remonte, s'installe dans votre cuisse, sentez l'engourdissement dans votre cuisse, celle-ci pèse 80 kilos ! Toute la jambe, du bout du pied à la hanche est lourde, lourde, pesante, engourdie...

Et maintenant, la lourdeur envahit tout votre corps, il est tellement lourd, pesant, qu'il est comme écrasé, comme une masse de plomb. Vous êtes lourd, tout lourd, complètement lourd et pesant et cette sensation vous fait plonger de plus en plus dans cet état de sommeil hypnotique, de plus en plus profondément...

Maintenant, la lourdeur s'installe dans votre tête, celle-ci devient de plus en plus lourde, de plus en plus pesante...

Tout s'y ralentit, s'y confond, s'y mélange, tout votre esprit s'engourdit, s'y mélange, tout votre esprit s'engourdit de plus en plus totalement... de plus en plus profondément...

Toute activité mentale décroît, il n'y a plus rien dans votre tête...

Votre esprit se libère de toutes tensions...

Vos soucis, vos pensées négatives sont effacés, gommés, rayés de votre esprit...

Votre cerveau se vide encore, encore davantage...

Et celui-ci maintenant n'est plus en rapport qu'avec moi...

Votre esprit devient passif, votre esprit est vide, complètement vide...

Je répète : votre cerveau n'est plus en rapport qu'avec moi...

Seul, le son de ma voix vous intéresse...

Votre esprit est vide, complètement vide...

Vous êtes plongé dans un profond état hypnotique, dans un profond sommeil hypnotique...

Seules les suggestions que je prononce vous intéressent...

Votre esprit va rester ainsi pendant toute la séance...

Et vous ne reviendrez à votre état conscient que lorsque je vous le dirai...

Et vous vous enfoncez toujours davantage...

Et vous respirez toujours plus régulièrement, plus calmement et chaque mouvement respiratoire que vous faites vous fait plonger encore plus profondément dans ce parfait état d'hypnose...

MAINTENANT ECOUTEZ-MOI BIEN !!

Attention, je vais compter jusqu'à 3. Lorsque j'aurai prononcé le chiffre 3, vous serez alors dans un parfait et absolu état d'hypnose et votre inconscient enregistrera toutes les suggestions que vous entendrez et que vous avez souhaité entendre.

Je compte :

- 1. Vous êtes en communication profonde avec moi.*
- 2. Vous plongez encore davantage dans ce merveilleux état d'hypnose. Les suggestions que vous entendez pénètrent et se gravent dans votre inconscient.*
- 3. Vous êtes maintenant dans un parfait et profond état hypnotique.*

Votre cœur bat, calme et fort à la fois... Calme et fort...

Tous les bruits extérieurs vous indiffèrent... Votre respiration est calme, lente, régulière...

Vous pouvez alors commencer le processus de suggestions.

<p style="text-align: center;">2 - INDUCTION DITE « DES MAINS MAGNETIQUES » Induction type « courte »</p>

Script et méthode :

Faites la démonstration en quelques mots et en y joignant les gestes.

Montrer comment placer les mains.

Indiquez que vous souhaitez que votre sujet dirige et fixe son regard vers un point fictif entre ses mains.

« Vous allez imaginez que vous avez un aimant extrêmement puissant entre les mains et pendant que je compte de 3 à 1, vos mains se rapprocheront automatiquement, puissamment aimantées l'une vers l'autre, s'attirant mutuellement et elles vont se rapprocher pendant que je décompte.

Lorsque je serai au chiffre 1, je dirai alors « Maintenant DORS ». Vous fermerez les yeux et laisserez tomber vos mains, vous serez alors dans un profond et agréable état d'hypnose ».

Lorsque votre sujet à bien compris le processus, prenez ses mains, mettez les en position et commencez :

« N'entrez pas en transe avant que je ne prononce le mot DORS. Maintenant fixez intensément mon doigt, le bout de mon doigt ».

Approchez très près de son regard votre doigt et demandez qu'il le fixe jusqu'à que votre doigt soit entre ses mains et dites-lui que quand vous aurez retiré votre doigt il continuera à fixer ce point, puis retirez votre doigt d'entre ses mains.

« A présent vous continuez de fixer ce point très intensément du regard et vous ressentez intensément cet aimant dans chacune de vos mains qui se rapprochent l'une de l'autre, inexorablement, sans que vous puissiez résister. TROIS. »

Faites en sorte que votre décompte et vos phrases soient en phase avec la vitesse de rapprochement de ses mains. Et lorsque ses mains se touchent, alors, ponctuez par un « UN » sonore et énergique.

« Elles sont de plus en plus attirées et se rapprochent fortement, vous ne pouvez pas résister et ne voulez pas résister, vos yeux commencent à devenir de plus en plus lourds et endormis, vos mains sont toujours de plus en plus proches. DEUX. Continuez, sentez vos mains qui se rapprochent, vous ne fermez pas vos yeux avant qu'elles ne se touchent et le chiffre UN. Elles vont bientôt se toucher et l'aimant est de plus en plus fort. Elles se touchent presque. MAINTENANT... UN... DORS !!! Vos yeux se ferment, vous êtes dans un état agréable, vos respiration est lente, profonde, à chaque respiration vous vous sentez de plus en plus profond... »...

Et, lorsque ses mains se touchent, alors, ponctuez par un « UN » sonore et énergique.

Vous pouvez à présent utiliser une technique d'approfondissement ou de renforcement de la transe.

3 - INDUCTION GENERALISTE + approfondissement « escalier » Induction type « longue »

Votre sujet est allongé. Vous avez préalablement discuté de ce que vous alliez faire (induction, ressenti, suggestions...). Vous lui avez donné le mode d'emploi et répondu à ses questions.

Vous lui demandez de fermer les yeux un instant et vous lui laissez quelques minutes en silence, puis vous lui demandez d'ouvrir les yeux et de fixer le point que vous aurez fixé au plafond et que vous lui aurez préalablement indiqué.

Au fur et à mesure du déroulement du texte, faites en sorte que votre voix devienne comme une litanie, qu'elle berce votre sujet sur le même rythme, sans haut ni bas (réservez les hausses de voix à des mots importants, lors de moments cruciaux sur lesquels vous souhaitez insister... nous reviendrons sur ce point ultérieurement dans ce manuel...). Le ton de la voix est important et facilite l'entrée de votre sujet dans l'état de transe. Le timbre de la voix est également important, un timbre rauque, caverneux, profond et bas est une chance et un atout considérable.

Répétez des mots, des phrases ! La répétition en hypnose est importante et bien ressentie.

Script et méthode :

Maintenant vous fixez au plafond le point au dessus de votre tête, le plus intensément possible...

Dans un instant, je vais vous demander de décompter à partir de 100, à rebours, à voix haute, lentement, toujours en fixant intensément ce point au plafond et toujours en vous concentrant sur ma voix.

Et quand vos yeux sont fatigués, alors, baissez vos paupières, fermez les, laissez vous glisser et dormir... Ne vous concentrez pas sur la justesse du décompte, cela n'a aucune importance...

Allez- y, commencez à décompter, lentement, en fixant intensément ce point...

Lorsque le sujet arrête de compter et ferme les yeux, reprenez votre discours :

Laissez vous glisser... sentez tous les muscles de votre corps qui se détendent, qui se relâchent...

Votre respiration est lente et régulière... et votre cœur bat calme et fort...

Tout les bruits extérieurs vous indifférent ...

Maintenant, tout se passe comme si un poids énorme pesait sur votre bras gauche, en commençant par la main, les doigts... sentez ce poids... qui envahit votre bras, comme engourdit, anesthésié... lourd, pesant...

C'est comme si vous aviez un poids énorme sur votre bras, 100kg et plus encore... comme anesthésié... comme un bras en plomb, lourd, pesant, engourdi...

Et maintenant, cette lourdeur énorme se communique à l'autre bras, celui-ci devient lourd, pesant et comme le premier bras, vous ne pouvez pas le soulever...

Et la lourdeur s'installe dans vos deux jambes, qui elles aussi sont comme bloquées, enfoncées sur le divan...

Et maintenant, la lourdeur envahit tout votre corps, il est tellement lourd, pesant, qu'il est comme écrasé, comme une masse de plomb. Vous êtes lourd, tout lourd, complètement lourd et pesant, et cette sensation vous fait plonger de plus en plus dans cet état de sommeil hypnotique, de plus en plus profondément...

Maintenant, la lourdeur s'installe dans votre tête, celle-ci devient de plus en plus lourde, de plus en plus pesante...

Tout s'y ralentit, s'y confond, s'y mélange, tout votre esprit s'engourdit, s'y mélange, tout votre esprit s'engourdit de plus en plus totalement... de plus en plus profondément...

Toute activité mentale décroît, il n'y a plus rien dans votre tête...

Votre esprit se libère de toutes tensions...

Vos soucis, vos pensées négatives sont effacés, gommés, rayés de votre esprit...

Votre cerveau se vide encore, encore davantage...

Et celui-ci maintenant n'est plus en rapport qu'avec moi...

Votre esprit devient passif, votre esprit est vide, complètement vide...

Je répète : votre cerveau n'est plus en rapport qu'avec moi...

Seul, le son de ma voix vous intéresse...

Votre esprit est vide, complètement vide...

Vous êtes plongé dans un profond état hypnotique, dans un profond sommeil hypnotique...

Seules les suggestions que je prononce vous intéressent...

Votre esprit va rester ainsi pendant toute la séance...

Et vous ne reviendrez à votre état conscient que lorsque je vous le dirai...

Et vous vous enfoncez toujours davantage...

Et vous respirez toujours plus régulièrement, plus calmement et chaque mouvement respiratoire que vous faites vous fait plonger encore plus profondément dans ce parfait état d'hypnose...

APPROFONDISSEMENT

Votre respiration est devenue calme, régulière, bien calme, bien régulière et vous

*Et vous vous sentez descendre, encore plus profondément, toujours plus profondément...
Inspirez... Expirez...Inspirez...Expirez...*

+ ESCALIER

Maintenant imaginez une porte, voyez cette porte, ouvrez cette porte, derrière celle-ci se trouve un escalier, un escalier qui descend dans une pièce agréable, dans laquelle se trouve un lit ou un divan. C'est peut-être une pièce que vous connaissez déjà où vous aimez vous reposer, ou une pièce que vous imaginez. Dans un instant vous descendrez les marches de cet escalier, lentement, très lentement, parfois comme au ralenti, au son de ma voix. Et quand vous serez tout en bas, vous pourrez vous allonger sur ce lit ou ce divan et vous laissez totalement aller en hypnose... A chaque marche que vous allez descendre, vous sentirez votre corps devenir de plus en plus lourd et pesant...

*Et vous descendez la 1^{ère} marche... lentement...
Plus lentement... 2 marches... et vous glissez... vous vous laissez glisser... profond,
profondément... 3... 4... 5... etc... encore... encore plus profond... descendez... vous
dormez...6...7...8... comme au ralenti, encore plus lentement...descendez... lentement...
profondément...14... 15 ...*

*Et maintenant vous êtes dans cette pièce, agréable, à portée de main se trouve ce lit ou ce
divan... vous vous y allongez et vous sentez votre corps, vos épaules qui s'y reposent et
votre tête qui s'y enfonce... et vous glissez très vite et très profondément en hypnose... dans
un endroit où vous êtes bien, léger, presque heureux...*

MAINTENANT ECOUTEZ-MOI BIEN !!

*Attention, je vais compter jusqu'à 3. Lorsque j'aurai prononcé le chiffre 3, vous serez alors
dans un parfait et absolu état d'hypnose et votre inconscient enregistrera toutes les
suggestions que vous entendrez et que vous avez souhaité entendre.*

Je compte :

- 1. Vous êtes en communication profonde avec moi.*
- 2. Vous plongez encore davantage dans ce merveilleux état d'hypnose. Les suggestions que
vous entendez pénètrent et se gravent dans votre inconscient.*
- 3. Vous êtes maintenant dans un parfait et profond état hypnotique.*

Votre cœur bat, calme et fort à la fois... Calme et fort...

Tous les bruits extérieurs vous indiffèrent...Votre respiration est calme, lente, régulière...

Vous pouvez commencer alors le processus de suggestions.

<p style="text-align: center;">4 – INDUCTION « Entendre, Voir, Ressentir » Méthode en individuel ou en groupe Induction type « courte »</p>
--

Cette induction de type « courte » est une méthode facile et particulièrement rapide et efficace que vous travaillez en groupe ou avec un individu unique.

Bien évidemment, elle requiert ensuite un approfondissement qui suivra l'induction.

Si c'est un groupe, les participants sont confortablement assis sur des chaises. Le sujet en individuel pourra être allongé ou assis. Vous pouvez **accompagner votre discours d'une musique (de type musique de relaxation, détente, Reiki... cela ne dérange en rien la concentration, l'entrée dans l'état d'hypnose et, au contraire, cela aide à « surcharger les sens » tout en œuvrant à une plus profonde détente).**

Script et méthode :

Le sujet ou le groupe doit fixer un point particulier dans la pièce.

S'il est assis ce sera peut-être le haut d'une lampe, le recoin d'un encadrement de porte, la poignée d'une porte ou d'une fenêtre etc. S'il est allongé, cela peut-être un sticker que vous aurez collé auparavant ou une imperfection dans le plafond. Pour ceux qui ont de bonnes capacités de concentration cela peut-être aussi un point imaginaire.

Puis commencez votre discours (induction) :

« Vous entrez dans une transe naturelle, doucement, lentement. Vous n'avez qu'à suivre mes instructions, mes suggestions et vous vous laisserez glisser agréablement dans ce merveilleux état de transe »

Vous pouvez insister en allongeant certains mots comme « **aaaaaagréaaaaablemeeeennnt** », « **meerrrrrveilleeeeeux** »... C'est une astuce toujours utile à la **mélopée litannique** de l'induction.

« Vous entrez en hypnose avant même que vos yeux se ferment, dès que vous vous sentirez dans cet état particulier, vous fermerez les yeux ».

Demandez à votre sujet de ne faire attention et de ne se **concentrer** que sur ce qu'il **VOIT**. Il doit porter son attention sur les détails (couleurs, formes, ombres...) et en même temps se **concentrer** sur ce qu'il **ENTEND** (les sons dans la pièce, les bourdonnements du silence...). Demandez lui aussi de se **concentrer** sur ce qu'il **RESSENT** (ses sensations physiques : battements de cœur, chaleur, battements des tempes, lourdeurs des paupières...).

« Voyez... entendez... ressentez... Fixez intensément ce point, entendez le silence, ressentez intensément votre corps... voyez... entendez... ressentez... intennnnnsément... ».

Le groupe ou le sujet entrera assez facilement en transe dès le second ou troisième cycle. Ne cessez de répéter vos instructions : « Voyez... » jusqu'au moment où il(s) fermera (ont) les paupières.

Ensuite pratiquez un approfondissement de la transe et commencez vos suggestions ou visualisations.

<p>5 – INDUCTION « TECHNIQUE DE LA NICTATION » Induction type « courte »</p>
--

Cette technique d'induction très courte peu se révéler chez certains sujets extrêmement rapide et puissante, elle peut aussi très facilement être mise en œuvre comme induction en autohypnose.

L'atout principal est de fatiguer les yeux de votre sujet en lui faisant ouvrir et fermer les paupières à un rythme soutenu, jusqu'à ce que ses yeux et paupières soient fatigués et qu'il ne puisse plus les ouvrir.

Script et méthode :

Une fois votre sujet bien installé demandez lui :

« Fermez les yeux... »

Puis,

« Ouvrez les yeux... »

Renouvelez l'instruction, une fois, deux fois, **très rapidement, jusqu'à dix fois** ou un peu plus et lorsqu'il a les yeux fermés, attendez une seconde ou deux, puis vous lui dites :

« *Ouvrez les yeux...* » et vous recommencez encore, rapidement...

« *Fermez... ouvrez...* » dix fois encore.

Puis vous attendez une fois encore quelques secondes lorsqu'il a les yeux fermés. Puis vous recommencez.

« *Ouvrez... fermez...* » Vous recommencez ces séries en surveillant bien les signes de fatigue de votre sujet, à un moment donné les paupières trop fatiguées ne s'ouvriront plus, vous arrêtez alors en ajoutant :

« *Bien, maintenant vos paupières sont bien closes, comme collées, vous dormez, profondément et c'est agréable, très agréable...* ».

Vous continuez alors la séance avec la technique d'approfondissement que vous souhaitez.

<p>6 – TECHNIQUE DES « GLOBES OCCULAIRES » Induction type « courte »</p>
--

Cette induction peut-être pratiquée sur un sujet assis ou allongé.

Il est préférable de faire une démonstration par avance, pour que le sujet comprenne bien quel exercice vous allez lui demander de mettre en œuvre, notamment avec les yeux. Montrez lui bien, vous-même, les yeux ouverts, comment vous souhaitez que tout à l'heure il révulse ses yeux vers l'arrière, une fois les yeux fermés, dès que vous aurez commencé l'induction et que le travail commencera.

Script et méthode :

« *Bien, maintenant que vous êtes parfaitement assis (ou allongé) vous allez m'écouter attentivement et vous allez vous concentrer sur ma voix...*

Dans un premier temps, fermez vos yeux, vos paupières étant bien closes...

Dans un second temps, vous allez révulser vos yeux vers l'arrière (ou vers le haut si la personne est assise), toujours en fermant vos yeux, comme si vous vouliez voir le sommet de votre crâne les yeux fermés. Comme si vous fixiez un point vers l'arrière... allez-y, faites-cela, révulsez bien vos yeux en arrière le plus longtemps possible...

Maintenant je vais compter jusqu'à 5 et pendant tout le temps que je compte vous continuerez à réviser vos globes oculaires et à regarder vers l'arrière...

1 – Toujours les yeux fermés

2 – Fixez toujours intensément votre regard vers le haut

3 – Essayez maintenant de visualiser un point, vos yeux sont lourds, très lourds

4 – Plus vos yeux sont lourds et plus votre tête tourne, sentez cela...

5 – Maintenant, laissez-vous aller et toujours les yeux fermés, ramenez-les dans une position normale

Bien...

Sentez-vous glisser...

Laissez vous glisser... sentez tous les muscles de votre corps qui se détendent, qui se relâchent... Sentez tout votre corps qui se relâche...

Votre respiration est lente, régulière... et votre cœur bat calme et fort...

Tout les bruits extérieurs vous indifférent ... concentrez vous sur ma voix, concentrez-vous sur votre respiration...

Vous continuez alors la séance avec la technique d'approfondissement que vous souhaitez.

CONCLUSION SUR LES INDUCTIONS

Fondamentalement, les inductions courtes, justement parce qu'elles sont courtes et finalement un peu « spectaculaires » peuvent provoquer des réticences sur le sujet et plus encore : des « résistances » à l'induction, mais aussi un questionnement sur cette technique qui ne lui permettrait pas de poursuivre dans la sérénité le reste de l'induction et ne l'amènerait pas dans un état suffisamment correct de relâchement et de confiance. Si toutefois vous décidiez de pratiquer avec des inductions « courtes », parce que celles-ci vous conviendraient et que vous auriez constaté une efficacité qui vous satisfait, nous vous recommandons alors, de faire en sorte que celles-ci soit néanmoins le plus éloignée possible de ce qui pourrait s'apparenter à de l'hypnose de « spectacle ».

Nous l'avons répété, nous pensons qu'une induction longue (de type « 2 » « généraliste ») autorise une entrée en hypnose plus progressive, plus sûre et plus profonde. Nous n'avons bien évidemment pas les outils pour mesurer cette assertion et elle n'est que le fruit de nos multiples expériences. A contrario, nous pensons que les inductions courtes, même si elles peuvent se révéler efficaces, n'en doutons pas, le sont moins qu'une induction longue que vous personnaliserez en fonction de vos besoins, de votre énergie et de votre expérience.

Nous n'avons que survolé le sujet des inductions, nous avons cité quelques exemples, mais bien évidemment une foultitude d'inductions existent en plus de celles que vous inventerez vous-même. **La technique de base étant : la surcharge des sens, la réduction de l'esprit critique et la focalisation de l'attention et de la concentration.**

Toutefois, vous choisirez celle qui vous apportera le plus de satisfaction et qui **économisera** votre capacité à vous concentrer et à économiser votre **énergie**, il n'est donc pas forcément utile de multiplier la découverte ou la connaissance de nombreuses inductions sachant que l'une ou l'autre fonctionnera très facilement avec la plupart, si ce n'est la quasi-totalité, de vos sujets.

13 - TECHNIQUES D'APPROFONDISSEMENT

- 1 – Technique de la respiration
- 2 – Technique du sommeil gélatine
- 3 – Technique de l'escalier
- 4 – Autres techniques

Bien que la profondeur hypnotique ne puisse être quantifiée, il est souhaitable d'approfondir cet état de « transe » qui suit l'induction, par une technique qui offre visuellement des indices de renforcement de l'état hypnotique. Nous pourrions l'appeler une « seconde induction », ou une « prolongation d'induction », cette technique est communément appelée « approfondissement de la transe ».

Une fois l'induction faite, vous continuez sur votre lancée et toujours verbalement, tout en guettant les **signes objectifs d'approfondissement (raideur des membres, catalepsie, propos murmurés et plus ou moins cohérents, respiration plus profonde plus ou moins rapide...)**. Vous pouvez également utiliser plusieurs techniques d'approfondissement de la transe l'une après l'autre dans votre script. **DANS L'IDEAL L'APPROFONDISSEMENT DOIT SE FONDRE DANS L'INDUCTION** et cet approfondissement ne doit pas faire l'objet d'une séquence à part. Tout doit être fait dans la **fluidité, la souplesse**, le sujet doit ressentir comme neutre, comme d'un seul tenant les différentes étapes de l'induction et de l'approfondissement (puis encore de l'induction qui continue) avant de passer à la face de travail réelle : les suggestions et visualisations.

Il est possible de mêler plusieurs inductions et plusieurs techniques d'approfondissement. Seule votre expérience vous donnera la réponse en fonction de la personnalité du sujet avec laquelle vous travaillerez, **des indices émergeront lors de l'entretien préliminaire**, mais aussi au fur et à mesure de **l'induction** elle-même et encore, de **l'approfondissement** lui-même selon la réaction de votre sujet.

Nous allons développer ci-dessous quelques techniques parmi les principales techniques d'approfondissement.

Encore une fois, pour des raisons développées préalablement dans cet ouvrage (et nous savons que nous insistons régulièrement sur ce point crucial...), nous préconisons des techniques d'approfondissement qui ne font pas appel à des contacts physiques entre l'hypnotiseur et son sujet. Néanmoins, sachez qu'il en existe aussi de nombreuses avec cette particularité que vous trouverez aisément dans la littérature consacrée à l'hypnose.

Sur ce point précis toutefois, nous pensons d'ailleurs que certaines techniques avec « contact » (telle que saisir le poignet et la main du client et la faire retomber plusieurs fois) paraissent être efficaces.

1 - TECHNIQUE DE LA « RESPIRATION »

« Votre respiration est calme, bien calme, régulière, bien régulière et vous vous sentez maintenant merveilleusement détendu et calme... et plus vous sentez cette sensation de calme et de détente et plus votre respiration s'apaise, devient profonde, calme et paisible... »

Vous inspirez... vous expirez... inspirez, expirez... A chaque mouvement respiratoire que vous faites, vous vous sentez descendre et glisser un peu plus calmement, plus profondément dans cet agréable état d'hypnose...

Sentez l'air en vous, ressentez le, visualisez le, dans vos poumons... inspirez, expirez... lentement... profondément... et chaque respiration que vous faites vous aide à descendre et descendre encore dans cet agréable état... »

Vous pouvez insister sur les instructions : « inspirez, expirez ». Répétez-les souvent en calquant votre souffle sur les mouvements respiratoires de votre sujet.

2 - TECHNIQUE DU « SOMMEIL DE GELATINE »

Il existe comme vous le savez une multitude d'inductions ou de techniques d'approfondissement qui font, pour la plupart appel uniquement aux sensations corporelles du sujet. Nous en avons exploré déjà plusieurs, en voici une nouvelle qui donne d'excellents résultats concernant la concentration de l'esprit sur le corps et ainsi **éviter les pensées parasites** qui empêchent de se placer dans l'état hypnotique souhaité.

« A présent que vous êtes parfaitement détendu et que vous êtes profondément relaxé et que vous vous sentez descendre, vous sentez votre corps lourd, descendre prooooofondément, vous allez continuer et continuer encore à descendre, à glisser, à sombrer dans cet état de plus en plus agréable d'hypnose. »

Sentez tous vos muscles qui se détendent, essayez de ressentir votre corps comme s'il n'était constitué que de muscles et sentez ces muscles qui s'aplatissent, qui deviennent mous, détendus comme un élastique qui se détend, totalement mous...

Essayez de ressentir chacune des parties de votre corps où il y'a des muscles en commençant par les pieds peut-être ou encore par le haut de votre corps, votre cou par

exemple et sentez les se relâcher, devenir comme une substance molle, épaisse et quasi-liquide, comme gélatineuse, une mollesse totale, une douceur qui vous entraîne profondément de plus en plus loin, de plus en plus attiré vers le fond, vers la lourdeur, votre corps se laisse glisser...

Vous êtes dans un état profond de calme, de détente, de mollesse, presque en gélatine, presque visqueux, et c'est agréable cette mollesse que vous n'aviez jamais ressentie auparavant... une masse de chair molle et lourde, pesante, lourde sous son propre poids... vous vous sentez bien, profondément détendu, profondément léger à la fois, lourd et léger à la fois et vous avez de plus en plus sommeil maintenant et à chaque fois que je vais répéter le mot « sommeil », vous vous sentirez descendre de plus en plus profondément de plus en plus loin dans cet agréable état de sommeil hypnotique...entendez ce mot « sommeil », encore « sommeil »... c'est agréable... ce « sommeil »... glissez, laissez vous glissez dans ce « sommeil » hypnotique et vous vous laissez presque dormir dans ce profond « sommeil » cet agréable endormissement...

3 - TECHNIQUE DE « L'ESCALIER »

La technique de l'escalier est probablement l'une des plus longues, mais aussi l'une des plus efficaces pour approfondir et renforcer la transe. De nos expériences c'est celle qui, sans conteste, remporte le titre de l'efficacité. Nous l'avons inclus à dessein dans « l'induction numéro 3 Généraliste » un peu plus haut dans ce manuel.

Elle est aussi assez facile à mettre en œuvre, tant pour le sujet que pour l'hypnotiseur (qui peut utiliser cet instant pour se reposer un peu, tellement une séance d'hypnose est consommatrice d'une énergie considérable pour celui qui pratique). La plupart des sujets y entrent facilement. Même si parfois, dans très peu de cas, certains nous ont rapportés que le fait de descendre un escalier faisait penser à une descente vers le bas, dans l'obscurité et plus symboliquement vers la mort. Probablement n'avaient-ils pas été suffisamment réceptifs aux premières paroles et instructions, qui, avant de faire en sorte que le sujet s'imagine descendre cet escalier, insistaient sur le fait que cette descente se terminait dans « *une pièce agréable, que vous connaissez peut-être déjà ou que vous imaginez. Ou encore un lieu à l'intérieur où à l'extérieur où vous sentiriez bien, un jardin, une terrasse, une plage au bord de la mer, un endroit où vous aimez vous reposer, vous retrouver etc...* ». En terme général, lorsque ce renforcement n'a pas été concluant lors d'une première séance, il s'avère efficace lors d'une suivante... Comme vous le savez, **IL N'Y A PAS DEUX SEANCES D'HYPNOSE QUI SE RESSEMBLENT !**

Cette technique permet aussi à l'hypnotiseur de se reposer. Vous le savez, l'énergie dépensée par l'hypnotiseur qui est actif tout au long de la séance (sauf lorsque il laisse au sujet le temps du ressenti pendant les visualisations) est considérable. Entre deux chiffres ou nombres

énoncés pour descendre cet escalier, le thérapeute peut moduler sa voix et moins jouer sur ses cordes vocales, il peut aussi laisser plus de temps au sujet de s'enfoncer dans l'hypnose et d'approfondir sa transe en laissant trainer les nombres et chiffres que constituent les marches que descend son sujet, il peut aussi ponctuer ces courts instants de silence ou d'instructions telles que : « descendez... et vous glissez... vous vous laissez glissez... votre corps et lourd, très lourd... », cela permet d'approfondir encore plus la transe.

APPROFONDISSEMENT

Votre respiration est devenue calme, régulière, bien, bien calme, bien régulière et vous sentez descendre, encore plus profondément, toujours plus profondément... Inspirez... Expirez... Inspirez... Expirez...

+ ESCALIER

Maintenant imaginez une porte, voyez cette porte, ouvrez cette porte, derrière celle-ci se trouve un escalier, ...

▲▲ → (CET ESCALIER PEUT AUSSI ETRE EN PLEIN AIR...NE SUGGEREZ PAS D'AILLEURS QU'IL SOIT PARTICULIEREMENT A L'INTERIEUR... LE SUJET FERA SON CHOIX... PAR EXEMPLE CA PEUT ETRE UN ESCALIER QUI EST AU FLANC D'UNE DUNE OU D'UNE COLLINE DESCEND EN PENTE DOUCE VERS UNE PLAGE OU UN CHAMP...)

...un escalier qui descend dans une pièce agréable, dans laquelle se trouve un lit ou un divan. C'est peut-être une pièce que vous connaissez déjà ou vous aimez vous reposer, ou une pièce que vous imaginez.

C'EST PEUT-ETRE UN ENDROIT QUE VOUS APPRECIERIEZ PARTICULIEREMENT, PEUT-ETRE UNE PLAGE, UN CHAMP AU BORD D'UN RUISSEAU, UN JARDIN, UNE PLAGE AU BORD DE LA MER, UN ENDROIT CALME OU VOUS POURRIEZ VOUS RETROUVER, VOUS LAISSEZ ALLER EN TOUTE CONFIANCE... ETC...

Dans un instant vous descendrez les marches de cet escalier, lentement, très lentement, parfois comme au ralenti, au son de ma voix. Et quand vous serez tout en bas, vous pourrez vous allonger sur ce lit ou ce divan et vous laisser totalement aller en hypnose... A chaque marche que vous allez descendre, vous sentirez votre corps devenir de plus en plus lourd et pesant...

▲▲ → AUCUNE TECHNIQUE D'APPROFONDISSEMENT, COMME AUCUNE INDUCTION NE SE RESSEMBLERONT AU MOT PRES, BIEN EVIDEMMENT... AU FUR ET A MESURE DE LA PRATIQUE DE VOTRE EXERCICE VOUS RETIENDREZ PAR CŒUR LE TEXTE EN LE MODIFIANT QUELQUE PEU... A CHAQUE FOIS...

LES INTONATIONS, LES PONCTUATIONS, LES SILENCES, LES ACCENTUATIONS VIENDRONT NATURELLEMENT... A FORCE CE TEXTE (COMME LES AUTRES) DEVIENDRA NATUREL ET C'EST-CE QUI SECURISERA VOTRE CLIENT...

Et vous descendez la 1^{ère} marche... lentement... LAISSEZ TRAINER LES MOTS... ALLONGEZ-LES : « LEEEEENNNTTEEEEEEMENT »... ACCOMPAGNEZ LA DESCENTE DE VOTRE SUJET TOUT EN COMPTANT...

Plus lentement... 2 marches... et vous glissez... vous vous laissez glisser... profond, profondément... 3... 4... 5... etc... encore... encore plus profond... descendez... vous dormez...6...7...8... comme au ralenti, encore plus lentement...descendez... lentement... profondément...14... 15 ...

▲▲ → CE DECOMPTE DOIT PRENDRE PLUSIEURS MINUTES, IL SERA COMME TOUS LES TEXTES DES INDUCTIONS D'AUTANT PLUS EFFICACE QU'IL SERA SUR UN RYTHME CONSTANT, UNE MELOPEE LANCINANTE...

Et maintenant vous êtes dans cette pièce, agréable, à portée de main se trouve ce lit ou ce divan... vous vous y allongez et vous sentez votre corps, vos épaules qui s'y reposent et votre tête qui s'y enfonce... et vous glissez très vite et très profondément en hypnose... dans un endroit où vous êtes bien, léger, presque heureux...

MAINTENANT ECOUTEZ-MOI BIEN !!

▲▲ → ACCENTUEZ CETTE INSTRUCTION – COMME IL EST PARFOIS IMPORTANT D'ACCENTUER D'AUTRES INSTRUCTIONS OU MOTS IMPORTANTS.

Attention, je vais compter jusqu'à 3. Lorsque j'aurai prononcé le chiffre 3, vous serez alors dans un parfait et absolu état d'hypnose et votre inconscient enregistrera toutes les suggestions que vous entendrez et que vous avez souhaité entendre.

Je compte :

1. Vous êtes en communication profonde avec moi.

2. Vous plongez encore davantage dans ce merveilleux état d'hypnose. Les suggestions que vous entendez pénètrent et se gravent dans votre inconscient.

3. VOUS ETES MAINTENANT DANS UN PARFAIT ET PROFOND ETAT D'HYPNOSE. MAINTENANT !!!

Et votre cœur bat calme et fort, calme et fort à la fois...

Tous les bruits extérieurs vous indiffèrent... Votre respiration est calme, lente, régulière...

Vous pouvez alors commencer le processus de suggestion.

AUTRES TECHNIQUES D'APPROFONDISSEMENT

Il existe de nombreuses techniques d'approfondissement que vous trouverez facilement dans la littérature consacrée à l'hypnose. Gardez à l'esprit que, tout comme l'induction, celle-ci doit être la plus « douce », la plus « naturelle », la plus fluide et souple, la moins « choquante ou heurtant » pour votre sujet, pour que son « esprit », son « inconscient » reste bien concentré sur votre voix, votre discours et qu'il ne développe pas des « craintes », « réticences » ou « résistances ».

Citons, au hasard, d'autres techniques d'approfondissement dont vous pourrez entendre parler :

- La technique du « comptage des chiffres »
- La technique des « battements du cœur »
- La technique de « la cloche »
- La technique du « poignet qui tombe »
- La technique du « chef d'orchestre »
- Etc... etc...

14 - SUGGESTIONS ET VISUALISATIONS METTRE EN ŒUVRE LES VISUALISATIONS

Qu'est-ce qu'une « suggestion » ?

La suggestion est la possibilité verbale d'influencer l'inconscient. L'inconscient, siège des émotions est influençable par des mots, des images, des sensations. En la matière les suggestions verbales peuvent se ranger dans deux catégories :

- Les suggestions **directes** : A condition que ce ne soit pas des ordres (bien que les ordres puissent être « acceptés » par le sujet s'ils sont préalablement discutés et font partie de la stratégie de la séance), ces suggestions se graveront dans l'inconscient au même titre que si le sujet les reçoit lors d'un état d'éveil ou un état inconscient habituel. Nous pouvons supputer que la qualité de perméabilité de l'inconscient, mais aussi de la suggestion directe, est donc dépendante de la qualité de l'induction et de la profondeur de la transe.

- Les suggestions **indirectes** : Celles-ci peuvent prendre des formes différentes. Cela peut-être une **parabole** ou une **métaphore** qui par un effet « boomerang » (D'une complexité que pour notre part nous ne saurions expliquer. Puisque directement assimilée et déformée par l'inconscient, dont nul ne connaît les tenants et aboutissants) s'inscrit également dans l'inconscient. Ajoutons que cette technique bien que largement développée (notamment en hypnose ericksonienne) fait l'objet de controverses, notamment par le taux d'inefficacité rapporté par les sujets eux-mêmes qui sollicitent de plus en plus fréquemment les suggestions directes ou encore l'hypnose d'essence « cognitivo-comportementale » ou « classique » (suggestions/visualisations centrées sur les symptômes, issus de l'anamnèse...) pour un certains nombres de problématiques ou de souffrances. Nous n'approfondirons que verbalement ces controverses puisque, comme nous ne cessons de l'affirmer, l'hypnose étant avant tout une pratique, chacun doit pouvoir y apporter sa pierre, notamment à l'aune de sa propre expérience et de son humble taux de réussite et d'efficacité.

Qu'est-ce qu'une « visualisation » ?

Plus encore que la « suggestion », la « visualisation » nous paraît être la technique **la plus efficace** dans la résolution de nombreuses problématiques pour lesquelles on vous demandera de pratiquer l'hypnose.

La visualisation est la reproduction ou la production, après induction, d'images mentales où le sujet retrouvera des situations et des sensations. Et mieux encore, il créera des images mentales, des situations, des sensations physiques, des émotions, des affects qui lui permettront de travailler directement sur ses propres souffrances ou problématiques personnelles.

Reproduisant en cela, ce qui semble être le mécanisme le plus proche de « l'assimilation par l'inconscient », lors des phases d'éveil, des affects qui sont générateurs de souffrances ou de comportements gênants.

La technique des « visualisations en situation », parfois appelée « l'approche cognitivo-comportementaliste hypnotique » ou « hypnose européenne » (ou encore « classique ») permet des résultats spectaculaires. La qualité de l'induction et donc de l'état de transe du sujet, qui l'autorise à visualiser facilement (et souvent de façon très précise, très prégnante, presque en « vrai » : « comme si j'y étais ou si je le ressentais ») est donc particulièrement fondamentale.

Concrètement, comment mettre en œuvre les visualisations ?

La visualisation est l'essence même du travail en hypnothérapie.

C'est par la visualisation que le sujet développera des images, émotions ou sensations que l'inconscient captera pour tout ou partie.

L'inconscient travaillera ses images, émotions, sensations développées par le sujet au cours des visualisations, à sa manière (restons humbles encore une fois, personne ne sait comment l'inconscient fonctionne et comment il traduit tous les matériaux (affects) que nous lui envoyons de façon consciente et/ou inconsciente) pour restituer au sujet d'autres émotions et comportements qui viendront recouvrir positivement et remplacer ces émotions négatives, souffrances ou comportements gênants que le patient ou client souhaitait supprimer ou modifier.

Concrètement comment allez-vous mettre en œuvre ses visualisations ?

D'une part, suite à l'entretien et l'anamnèse vous allez réfléchir à la meilleure stratégie à mettre en œuvre. Selon-vous de quoi souffre le sujet, quels sont les non-dits de son discours, devez-vous travailler globalement sur l'état du sujet pour que le « symptôme » disparaisse et créer des visualisations adaptées ou bien devez-vous mettre en œuvre des visualisations uniquement sur les « symptômes » sans prendre en compte l'état global du sujet, de son

psychique, de ses demandes (mais peut-être on « vraiment » connaître « l'état global du psychique » d'un sujet ? Certainement pas...).

Pour la préparation de la future séance de votre client et suite à l'entretien, vous allez devoir vous poser quantité de questions, qui, aidées par le discours de votre clients, des « mots ou phrases clés » de son discours, de ce qu'il a bien voulu vous montrer, vous dire et de ce que vous avez bien voulu comprendre et/ou interprété aboutira à la rédaction des visualisations que vous demanderez au sujet de mettre en œuvre pendant sa séance.

Les mots, les tics de langage, les idées de votre client seront à reprendre dans la mesure du possible. Ce sont ces données essentielles qui théoriquement toucheront, interpellent, feront travailler le plus efficacement l'inconscient de votre client.

Lors de la séance, après l'induction vous allez passer directement à la phase de visualisation. Vous pouvez présenter la première visualisation en indiquant que vous « allez décrire la première visualisation, puis vous la ferez ensuite ». Tout cela bien sûr vous l'aurez déjà d'une part expliqué lors de l'entretien préliminaire lorsque vous décrivez la séance (ce qui rassure le client) et d'autre part lorsque le client est allongé pour démarrer la première séance, vous lui redonnerez rapidement quelques éléments du déroulement de celle-ci : induction (que vous pouvez présenter comme de la « relaxation », le terme est parfois pour certaines personnes, plus neutre) puis visualisation.

Vous vous attacherez à rédiger et énoncer au cours de la séance des visualisations claires, simples et intelligibles. Pas de concept trop compliqué, des mots simples et des instructions limpides. (cf. les exemples de séances ci-dessous et leurs visualisations).

Finissez l'énoncé de la visualisation que vous souhaitez que votre client mette en œuvre par « allez-y » ou encore « faite-le » ou une phrase plus appropriée à vos habitudes de langage, mais dans tous les cas, donnez le « top départ » à votre client pour démarrer la visualisation pour ne le laisser perdu, dans le vide, ne sachant pas s'il doit ou pas commencer maintenant.

Au début de votre pratique vous aurez peut-être besoin de « lire » les visualisations que vous allez énoncer, vous vous en passerez très rapidement ensuite. Si vous devez lire les visualisations, adoptez un ton neutre, fluide, qui justement ne fasse pas « lecture ». Vous faites preuve ainsi d'un discours fort, confiant et professionnel que le client ressentira et il se sentira ainsi sécurisé.

Plus tard vous n'aurez potentiellement plus besoin du support de vos fiches ou de vos textes pour les visualisations (et même pour les inductions) et vous pourrez naturellement les faire mettre en œuvre, ce sera devenu pour vous un automatisme. Cet automatisme se doublera, au bénéfice de la séance, très rapidement au fur et à mesure de votre pratique, d'inspirations et d'improvisations dans votre discours et dans la conduite de la séance. Cela se traduira par des ajouts, des corrections etc... dans le déroulé de votre discours (inductions, suggestions, visualisations).

15 - SORTIR LE SUJET DE LA TRANSE REVEIL, RESSENTI, DEBRIEFING, FIN DE LA SEANCE

Voici quelques éléments fondamentaux concernant la sortie de l'état hypnotique de votre sujet et la fin de la séance :

- Pratiquez éventuellement une « **suggestion post-hypnotique** »
- Laissez à votre sujet le temps de se réveiller après le « retour à l'état normal » (le plus souvent par un décompte à rebours avec instructions)
- Attendez que, de lui-même, il se redresse et commence à échanger. Vous pouvez toutefois lui adresser un commentaire du type : « Ca va ? » ou encore « Comment ça c'est passé ? »
- Si, dans de très rares cas, votre client s'est vraiment endormi, demandez-lui s'il est réveillé : « Monsieur ou Madame X, êtes-vous réveillé ? ». S'il ne répond pas, renouvelez la question un peu plus fortement en appuyant sur les mots. Et si vraiment rien n'y fait touchez-le délicatement sur l'épaule en renouvelant la question.
- Certains décriront en détail la séance, les ressentis émotionnels, leurs visualisations. D'autres seront moins prolixes et vous devrez néanmoins obtenir quelques informations qui seront utiles pour les prochaines séances. Grâce à ces informations vous adapterez au mieux vos prochaines inductions et visualisations au bénéfice de votre client.
- N'oubliez pas non plus que vous avez probablement un autre rendez-vous. Le sujet en cours ne peut vous mobiliser plus qu'il est nécessaire pour le temps de « débriefing ». Vous ne commencez pas une nouvelle séance avec lui.
- Une fois à l'extérieur de votre cabinet il ne doit pas se sentir faible. Dans tous les cas, **soyez certain que votre sujet a bien recouvré toutes ses facultés, sensations, tous ses esprits et qu'il n'est plus dans un état léthargique.**

Concrètement, lorsque la séance s'achève (cf. exemple de texte de « sortie de transe » ci-dessous), laissez le temps à votre client d'émerger. Il est très souvent encore dans une phase de profonde relaxation ou de sommeil léger (le fameux sommeil hypnotique), conscient mais totalement léthargique. Rares sont ceux qui après environ trois quart d'heure de séance allongée, en ayant mobilisé leur concentration et leur énergie à suivre votre discours et à mettre en œuvre les visualisations, se lèveront aussitôt après votre dernier mot. Et même pour ceux-là, qui semble être allés « moins en profondeur » cela ne suppose en rien de l'échec de la séance.

Laissez votre client allongé encore quelques dizaines de secondes, beaucoup vous diront qu'ils auraient bien voulu y rester plus longtemps. C'est un instant un peu à part, un peu hors du temps qu'une séance d'hypnose et son réveil.

Puis, le plus discrètement possible, installez-vous dans votre fauteuil, donnez-lui encore quelques secondes et si de lui-même votre client ne commence pas à verbaliser son ressenti au cours de la séance, alors simplement posez-lui quelques questions comme : « alors ? », « comment ça s'est passé ? », « vous êtes-vous senti glisser dans un état particulier ? », « avez-vous lâché prise ? », « avez-vous senti la lourdeur ? », « de quoi vous souvenez-vous ? », « comment avez-vous ressenti telle ou telle visualisation ? », etc...

Ne le bombardez pas non plus de questions, laissez-le venir ! Pour certains qui n'auront pas envie de donner des détails sur telle ou telle visualisation, respectez leur intimité. Bref, synchronisez votre débriefing sur l'attitude et le discours de votre client.

Vous sentirez que certains clients ont besoin de parler de l'expérience qu'ils viennent de vivre, même si ce n'est pas la première séance que vous faites ensemble, d'autres seront plus dans le ressenti « intérieur », comme s'ils voulaient « garder cela pour eux », d'autres encore voudront discuter de tout et de rien après la séance, parfois longuement (attention, c'est à vous de gérer votre temps et la séance), d'autres montreront des signes d'empressement à quitter le cabinet etc... encore une fois synchronisez votre comportement sur celui de votre client.

16 – TEXTES INDUCTION ET SORTIE DE TRANSE SCRIPTS COMPLETS DE SEANCE

Ces scripts sont des exemples. Vous pouvez les utiliser tels quels mais vous pouvez aussi les modifier, les corriger et les faire évoluer en fonction de la stratégie que vous pensez adaptée au travail avec votre client. Entraînez-vous à créer des suggestions, des visualisations, rapidement vous n'aurez plus besoin de vos scripts pour mener votre séance.

Se trouvent ci-dessous le début d'induction (« **introduction** ») et sortie de l'état de transe (« la **conclusion** ») de chaque séance que nous n'avons pas jugé bon de répéter à chaque fois dans le manuel avant et après le script des visualisations.

De même que les visualisations vous pouvez faire évoluer les « inductions » et « sortie de transe ».

1 – Induction

INDUCTION – Introduction séance

Vous démarrez cette séance une fois allongé.

Vous êtes bien allongé, déjà plus agréablement détendu et vous vous sentez bien, parfaitement confiant dans cette séance d'hypnose que nous commençons dès à présent. Et vous vous concentrez sur ma voix.

Vous respirez profondément, plusieurs fois, allez-y...

Déjà votre respiration est plus lente et plus régulière, et votre cœur bat calme et fort, calme et fort à la fois.

Maintenant vous imaginez un point au plafond, au-dessus de votre tête et vous le fixez intensément, le plus intensément possible.

Imaginez ce point, c'est peut-être un point de couleur, allez y... et concentrez-vous le plus intensément possible dessus. Seul ce point compte sur vous. Fixez le plus intensément possible et concentrez-vous sur ma voix.

Dans un instant vous allez décompter à voix haute, à rebours, lentement à partir de 100. Toujours en fixant intensément ce point. Et si vos yeux sont fatigués, alors, arrêtez le décompte, fermez vos yeux et laissez-vous glisser, laissez-vous aller et laissez-vous dormir...

Allez-y, commencez, fixez intensément du regard le point et décompter lentement à partir de 100. Allez y... 100...99... 98... lentement... à voix haute... fixez le point...97... décomptez... décomptez...

Une torpeur vous envahit...

Vos yeux sont fatigués...

Descendez...

Décomptez... lentement... plus lentement encore...

Ne résistez pas...vos yeux fatigués... laissez-vous aller...

Décomptez... décomptez encore...

Laissez-vous glisser...Fermez les yeux... vos paupières se ferment...

Sentez tous les muscles de votre corps qui se détendent... sentez tous les muscles de votre corps qui se relâchent,... allez y... sentez cela...

Et maintenant, vous dormez... vous dormez... vous dormez dans un sommeil hypnotique...

Votre sommeil est calme et profond...

Votre respiration est lente et régulière...

Et votre cœur bat calme et fort... calme et fort à la fois...

Tous les bruits extérieurs vous indiffèrent...

Maintenant *Tout se passe comme si un poids énorme pesait sur votre main gauche, chacun des doigts qui deviennent lourd, qui pèse, comme du plomb... puis cette lourdeur envahit tout votre bras...*

Sentez cela, sentez ce poids... comme si votre bras pesait 100 kilos, plus encore... Il est lourd, lourd...

Et maintenant, cette lourdeur énorme se communique à l'autre bras, le bras droit, celui-ci aussi devient lourd, pesant, engourdi, lourd, pesant, comme anesthésié... sentez cette lourdeur qui envahit votre bras... sentez qu'il s'enfoncé... lourd, pesant, engourdi...

Maintenant cette lourdeur s'installe dans vos jambes, en commençant par la jambe gauche. La lourdeur, le poids, s'installe dans votre pied, le talon, tout le pied s'engourdit, comme du plomb, sentez qu'il pèse, comme une masse, 10, 20 kilos... puis la lourdeur se propage... le mollet, le genou, toute la jambe, jusqu'à la hanche, lourde et pesante... engourdie... comme anesthésiée... sentez qu'elle pèse, 50, 60 kilos plus encore et qu'elle s'enfonce...lourde... pesante...

La lourdeur s'installe dans votre jambe droite, elle s'engourdit en commençant par le pied, lourd, pesant, le talon qui s'enfonce... le mollet épais... toute la jambe s'engourdi, comme anesthésiée, pesante, lourdes et pensante... sentez ce poids, 60, 70 kilos... sentez cela...

Et maintenant, la lourdeur envahit tout votre corps, il est tellement lourd, pesant, il est comme écrasé, comme une masse de plomb. Vous êtes lourd, très lourd, complètement lourd et pesant, et cette sensation vous fait plonger de plus en plus dans cet état de sommeil hypnotique, de plus en plus profondément... descendez...

Votre respiration est lente, régulière, calme, et chaque mouvement respiratoire vous fait descendre un peu plus, lentement, profondément... descendez... vous descendez dans ce parfait état d'hypnose... ou vous vous sentez bien...

Et maintenant, la lourdeur s'installe dans votre tête, celle-ci devient de plus en plus lourde, de plus en plus pesante...

Tout s'y ralentit, tout s'y confond, s'y mélange, tout votre esprit s'engourdit, s'y mélange, tout votre esprit s'engourdit de plus en plus totalement... de plus en plus profondément...

Toute activité mentale décroît, il n'y a plus rien dans votre tête...

Votre esprit se libère de toutes tensions...

Vos soucis, vos pensées négatives sont effacées, gommés, rayés de votre esprit...

Votre cerveau se vide encore, encore davantage...

Et celui-ci maintenant n'est plus en rapport qu'avec moi...

Seul, le son de ma voix vous intéresse... et vous revenez toujours à ma voix...

Votre esprit est vide, complètement vide...

Seules les suggestions que je prononce vous intéressent...

Et vous ne reviendrez à votre état conscient que lorsque je vous le dirai...

Et vous vous enfoncez toujours davantage...

APPROFONDISSEMENT

Votre respiration est devenue calme, régulière, bien calme, bien régulière et vous vous sentez maintenant merveilleusement détendu et calme... et plus vous ressentez cette sensation de calme et de détente et plus votre respiration s'apaise, devient paisible... paisible et calme...

Ainsi, à chaque mouvement respiratoire que vous faites, vous vous sentez descendre, encore plus profondément, toujours plus profondément... Inspirez... Expirez...Inspirez...Expirez...

+ escalier

Maintenant, imaginez une porte, voyez cette porte, ouvrez là et derrière celle-ci se trouve un escalier.

Dans un instant, vous allez descendre cet escalier, lentement, extrêmement lentement, au son de ma voix. Au bas de cet escalier, se trouve une pièce, un endroit agréable, dans lequel se trouve un lit ou un divan peut-être est-ce un endroit que vous connaissez déjà. Et vous vous allongerez en vous laissant aller totalement, profondément.

Maintenant vous descendez la première marche, lentement, très lentement...

Deux marche... profond, plus profond encore...

Trois marches... sentez votre corps qui devient lourd à chaque marche, de plus en plus lourd...

Descendez... 4 marches... et vous glissez, vous vous laissez glissez...

5 Marches... plus bas, encore...encore... profond... lentement...

6 marches... vous vous enfoncez, descendez... lourd... pesant...

7 marches... pesant... lourd... plus lentement...

8 marches... vous glissez toujours plus profondément... vous vous laissez glissez...

Descendez...9 marches...

10 marches...

11 marches... lourd...pesant...

Descendez 12 marches...

13... 14... encore... lentement... profondément...

15 marches...

Et maintenant vous êtes dans cette pièce agréable, à portée de main se trouve se lit ou ce divan... et vous vous allongez dessus... sentez votre corps qui s'y enfonce... vos

*épaules, votre tête qui s'y appuie et vous descendez... descendez... dans cet endroit ou vous êtes bien
apaisé, léger... en hypnose... presque heureux...*

SUGGESTIONS

Bien...

Maintenant, écoutez-moi bien :

Attention, je vais compter jusqu'à 3. Lorsque j'aurai prononcé le chiffre 3, vous serez alors dans un parfait et absolu état d'hypnose et votre inconscient enregistrera TOUTES les suggestions que vous entendrez et que vous souhaitez.

Je commence à compter :

- 1. Vous êtes en communication profonde avec moi.*
- 2. Les suggestions que vous entendez pénètrent et se gravent dans votre inconscient.*
- 3. Vous êtes maintenant dans un parfait et profond état hypnotique. Maintenant.*

Et votre cœur bat, calme et fort à la fois... Calme et fort...

Votre respiration est calme et régulière et chaque mouvement respiratoire que vous faites, vous fais descendre encore davantage dans ce parfait et profond sommeil hypnotique...

Maintenant que vous êtes dans cet état profond, votre inconscient est totalement accessible à toutes les suggestions que vous désirez entendre et celles-ci se GRAVENT profondément en lui.

2 – Sortie de la transe

Ces suggestions que vous venez d'entendre et de visualiser parfaitement, sont maintenant inscrites dans votre inconscient qui vous les restituera à tout moment, sitôt après votre retour à votre état conscient. A chaque fois que vous en aurez besoin, celui-ci vous les restituera.

RETOUR AU CONSCIENT

Maintenant, je vais vous ramener à votre état conscient... Cette séance est à présent terminée, aussi vous aller revenir vers le monde extérieur. Pour cela, je vais compter jusqu'à 5, et à 5 vous serez éveillé. Je compte :

- 1. Vous allez respirer profondément, très profondément.*
- 2. Je chasse de votre corps, toutes les sensations physiques que vous avez ressenties pendant la séance et celui-ci retrouve sa souplesse, sa détente et son énergie complète et vous allez vous sentir en pleine forme pour tout le reste de la journée...*
- 3. Vous reprenez lentement conscience de l'environnement extérieur qui vous entoure, les sons, les odeurs... Respirez profondément...*
- 4. Vous vous sentez éveillé, énergisé, le visage frais...*
- 5. Maintenant, vous pouvez ouvrir les yeux quand vous le voulez...*

Avec le sourire...

Lentement... laissez-vous un peu de temps...

3 – Scripts complets de séances

Script n° 1 : Arrêt du tabac

L'hypnose va vous aider à supprimer définitivement de votre vie la cigarette et le tabac. Vous avez décidé de respecter votre corps et de donner une nouvelle chance à votre jeunesse et à votre santé en supprimant cette habitude stupide et destructrice. Vous avez envie de vous sentir plus léger ou plus légère, plus sain ou plus saine. Vous avez envie de ne plus vous sentir l'esclave de la cigarette.

L'effet de chaque séance d'hypnose sur votre inconscient va être pour vous bénéfique et positif... de plus en plus positif. Et après chaque nouvelle séance d'hypnose vous vous sentirez de plus en plus libéré, transformé et heureux de vivre...

----> Visualisations :

Maintenant vous allez faire une première visualisation.

1 – Vous êtes dans une soirée, avec quelques amis... Sentez que les gens vous regardent bizarrement, on s'éloigne un peu de vous... Vous avez un aspect sale, un peu rebutant des gros fumeurs... Et vous réalisez que vous puez, vos vêtements puent, vos cheveux, vos doigts commencent à être brunis, votre haleine vous écœure vous-même... Sentez cela... Prenez deux minutes et ressentez intensément les sensations et les émotions que vous pourriez vivre alors...

Bien...

2 – Vous êtes à l'hôpital, seule, dans une chambre glauque, imaginez là, voyez-vous, voyez vos traits, jaunis, votre teint cireux, vos cheveux délavé, peut-être avez-vous perdu une quinzaine de kilos, vous tousssez et vous sentez des glaires dans votre gorge... Un médecin vous consulte maintenant et vous informe que les résultats des radios des poumons ne sont pas bons... Vous savez que vous auriez pu vous donner une chance avant, en arrêtant de fumer...

Vous savez pourquoi vous êtes là... Vous ressentez tout cela, allez-y... Prenez deux minutes et ressentez intensément les sensations et les émotions que vous pourriez vivre alors...

Bien...

3 – Le matin, lors de votre première cigarette... Celle que vous pensez agréable... Prenez là... et là, cette habitude qui ne vous procure plus rien vous procure un effet angoissant... Fumez une bouffée et sentez votre cœur qui s'emballle... une autre bouffée, il s'emballle encore plus... Ressentez cela... allez y... Sentez cette nausée, ces palpitations... voyez tout cela et ressentez tout cela, prenez deux minutes allez y...

Bien...

4 – Imaginez-vous dans quelques années, comme ces gens qui ont trop fumé, la peau décrépit, les cheveux cassant et ternes, les cernes, la voix rauque, le souffle court, l'haleine lourde... voyez cela...

Bien...

5 – Maintenant imaginez-vous en voiture, vous fumez et la fumée envahit tout l'habitacle, vous êtes écœuré, vos poumons suffoquent... vous ouvrez la fenêtre et aussitôt ces sensations désagréables disparaissent... vous vous détendez... ressentez tout cela...

A partir d'aujourd'hui vous décidez de respecter votre santé. La cigarette est un faux ami, qui ne vous déstresse pas, au contraire, la nicotine, le plomb et les produits chimiques qu'elle contient vous angoisse, vous rendent esclave du plus stupide et nocif des poisons. Vous décidez de vous sentir mieux dans votre peau, de donner une nouvelle jeunesse à votre corps, de gagner 10 ou 20 ans sur votre espérance de vie. Vous renforcez l'image et l'estime que vous avez de vous-même avec cette simple décision d'arrêter de fumer. Vous arrêtez la cigarette et vous savez que vous avez pris la meilleure et la plus intelligente des décisions, et vous aimez cette idée d'éviter aussi une maladie grave dans les années à venir.

Bien...

6 – Maintenant vous êtes dans une autre situation habituelle ou vous fumez, peut-être seule à la maison, vous fumez et encore une fois ces sensations désagréables, alors vous écrasez votre cigarettes et vous vous sentez aussitôt détendu, sentez ce relâchement, cette détente qui vous envahit... Ressentez tout cela, allez y... prenez quelques minutes, voyez et ressentez tout cela...

Bien...

7- Voyez-vous chez vous, dans un moment ou vous auriez pu fumer peut-être au bureau ou sur votre lieu de travail ou dans votre voiture, il n'y a pas de pulsion de prendre une cigarette, vous vous sentez détendu, vous sentez que vous respirez agréablement, que vos poumons se gorge d'un air frais et pur qui vous fais du bien, vous détends... Allez-y, faites cela...

Bien...

8 - Maintenant vous allez vous visualiser dans quelques semaines vous avez réussi à bannir définitivement la cigarette. Vous avez réalisé à quel point c'était facile et rapide. Vous vous amusez de savoir que vous auriez pu le faire avant. Voyez-vous ensuite dans un an, la cigarette n'est plus qu'une vieille histoire, vous avez le sentiment d'avoir presque rajeunit, vous pouvez marcher et courir sans avoir le souffle court, vous êtes plus séduisant ou séduisante peut-être, vous aimez plus l'image que vous renvoyez de vous-même, vous êtes fière d'avoir maîtrisé cette esclavage, votre créativité s'exprime et vous êtes beaucoup plus calme, beaucoup plus détendu... sentez tout cela allez-y, sentez comme ça a été facile et tout ce que ça vous a apporté...

Très bien...

A partir d'aujourd'hui et sitôt après votre réveil vous ne touchez plus une cigarette. Vous êtes fier d'avoir réussi à supprimer définitivement ce poison. Vous connaissez les raisons qui vous ont fait prendre la bonne décision. Vous évitez un cancer probable, une destruction rapide ou à petit feu. Vous regagnez 10 ou 20 ans sur votre espérance de vie. L'image que vous avez de vous-même s'améliore. Vous aimez ne plus être l'esclave d'une habitude stupide qui ne

correspondait pas à votre volonté et votre image de vous-même. A partir d'aujourd'hui ce n'est plus la cigarette qui vous maîtrise, mais c'est vous qui la maîtrisez.

Votre inconscient, votre esprit à parfaitement enregistré toutes ces images, qui sont maintenant gravées en lui, de manière à pouvoir vous les restituer sitôt après la fin de cette séance, chaque fois que vous en aurez besoin... Votre subconscient s'en souviendra et vous les restituera après votre réveil...

+ sortie de la transe

Script n° 2 : Maigrir, modifier ses comportements alimentaires, perdre du poids

Cette séance d'hypnose a pour but de vous aider à modifier vos comportements alimentaires, d'ancrer en vous de nouvelles habitudes nutritionnelles, mais ne sauraient en aucun cas remplacer un régime. Vous devrez suivre un régime approprié en parallèle de ces séances pour pouvoir obtenir un résultat efficace.

L'hypnose va vous aider à enfin maigrir facilement et durablement. L'hypnose va vous aider à ne pas compenser les émotions difficiles et l'ennui par l'excès de nourriture. Vous allez facilement éviter la boulimie, vous n'en aurez plus besoin. L'hypnose va influencer votre inconscient pour qu'il se débarrasse de cette couche de graisse inutile, dangereuse qui ne vous protège de rien.

L'effet de chaque séance d'hypnose sur votre inconscient va être pour vous bénéfique et positif... de plus en plus positif. Et après chaque nouvelle séance d'hypnose vous vous sentirez de plus en plus libéré, transformé et heureux de vivre...

----> Visualisations :

1 – Maintenant vous allez revoir une scène du passé qui vous a touché et que vous associez à ce poids. Voyez la et voyez-vous réagir différemment face à cette scène, vous vous sentez plus détaché, à distance, les émotions qu'elles véhiculent ne vous touche pas, vous vous sentez calme, détendu, presque soulagé. Prenez un instant, quelques minutes et essayez d'imaginer et de ressentir tout cela.

Bien...

2 – Vous êtes à l'hôpital, dans une pièce glauque, nue ou en sous vêtement, vous avez gagné 20 ou 30 kilos. Voyez votre visage, triste, effondré, sentez votre poids et sentez-vous mal à l'aise, gonflé. Un médecin triste vous annonce que certaines de vos analyses sont dramatiques, notamment cholestérol, diabète... Sentez que vous auriez pu faire un régime auparavant... Maintenant c'est trop tard, sentez toutes ces émotions... Allez-y, prenez un instant et faites cela...

Bien...

3 – Maintenant voyez-vous dans une situation où vous pourriez manger, par ennui... Et sentez qu'à chaque bouchée, un sentiment de nausée gagne votre estomac, votre œsophage, une envie de vomir vous prends à la gorge... Sentez cela...

Vous savez que la nourriture en grande quantité est un danger mortel pour vous. Vous savez que la boulimie ne vous apporte qu'une compensation sur l'instant, un instant court, de quelques secondes, mais qu'il hypothèque votre santé gravement. Vous savez que vous vous détruisez en mangeant de la sorte et chaque bouchée inutile est un poison pour vous.

4 – Maintenant, voyez-vous à table, ou au restaurant... Dans une situation habituelle ou vous pourriez manger et manger énormément, des quantités de pattes par exemples, énormes. Ou vous vous resserviriez peut-être. Commencez à manger et encore apparaissent ces sensations désagréables, nausées, envie de vomir, sentiment de gonfler... Alors, vous décidez aussitôt d'arrêter et vous sentez un intense soulagement, la tension disparaît, un intense calme et soulagement vous envahit, sentez cela...

Bien...

5 – Maintenant voyez-vous à la maison, vous préparez un repas de régime, yaourt, jambon, différentes viandes de toutes sortes que vous allez faire griller, légumes, œufs durs, poulet, fromage blanc, etc... Voyez ces aliments, sentez en vous l'envie de ces aliments, ce sont des produits que vous aimez... Vous savez que vous allez en manger pendant quelques semaines, sans avoir faim, et que vous allez ainsi rapidement perdre une bonne partie de votre poids... Cela décuple votre plaisir d'avoir envie de manger cela... Prenez un instant, et sentez tout cela...

Bien...

6 – Vous êtes dans une situation habituelle et vous sentez une tension, une angoisse, l'envie de manger sans raison, sans faim... Alors vous prenez un yaourt ou une bouteille d'eau et aussitôt, un intense soulagement vous gagne, sentez ces sensations de calme qui vous envahisse... Et les tensions qui disparaissent... Allez-y, faites cela...

A partir d'aujourd'hui vous décidez de perdre du poids, parce que vous savez que c'est bon pour votre santé et bon pour votre physique. En perdant du poids vous améliorez votre confiance en vous et votre volonté à améliorer votre santé physique et votre bien être

psychologique. Vous vous redonnez 10 ou 20 ans sur votre espérance de vie. Vous vous sentez plus légère ou plus léger, plus dynamique. Les tensions alimentaires disparaissent car les fantômes du passé disparaissent parce que vous le décidez.

7 – Voyez-vous dans quelques semaines, vous avez déjà perdu 10 ou 15 kilos. Vous êtes dans votre salle de bain, nue ou en sous vêtement, vous recommencez à apprécier certaines parties de votre corps. Puis vous vous voyez dans votre vie quotidienne, vous évoluez plus facilement, plus gaiement, plus forte parce que vous avez perdu ce poids, vous vous sentez plus léger ou plus légère, plus dynamique, plus gai, plus agréable avec les autres. Voyez comment vous pourriez évoluer dans quelques semaines et dans quelques mois dès que vous aurez perdu une partie du poids que vous souhaitez perdre.

Votre inconscient, votre esprit a parfaitement enregistré toutes ces images, qui sont maintenant gravées en lui, de manière à pouvoir vous les restituer sitôt après la fin de cette séance, chaque fois que vous en aurez besoin... Votre subconscient s'en souviendra et vous les restituera après votre réveil...

Script n° 3 : Supprimer la phobie de l'avion

Vous avez décidé de vous débarrasser de la peur de prendre l'avion... Vous en avez assez de cette habitude gênante qui trouble vos voyages, votre bien être... Vous savez qu'aujourd'hui vous avez en vous les capacités pour stopper tout ce stress qui vous accompagne lorsque vous prenez l'avion et vous décidez de les mettre en œuvre...

L'effet de chaque séance d'hypnose sur votre inconscient va être pour vous bénéfique et positif... de plus en plus positif. Et après chaque nouvelle séance d'hypnose vous vous sentirez de plus en plus libéré, transformé et heureux de vivre...

----> Visualisations :

1 – Tout d'abord vous allez essayer de retrouver dans votre mémoire un des instants où pour la première fois vous avez eu peur en avion, vous allez revivre ces images et ces émotions... Allez-y...

Bien...

2 – Maintenant, vous allez revivre cette scène, mais en la vivant émotionnellement différemment. Vous allez vous sentir détaché, vous n'allez pas éprouver les sensations ou les

émotions gênantes, stressantes que vous aviez éprouvé alors, vous allez vous voir et vous ressentir détendu, serein... prenez quelques minutes et vivez cela... allez y...

Bien...

3 – Maintenant imaginez-vous dans l'attente de l'avion, à l'aéroport, vous commencez à vous angoissez, peut-être êtes-vous entouré d'amis, de collègues, vous ressentez le poids du regard des autres sur vous, vous ressentez un intense sentiment de honte... sentez cela... alors vous respirez profondément plusieurs fois, cela vous procure une détente immédiate, vous vous sentez plus calme... votre stress se divise et vous vous sentez plus apte à affronter le regard des autres... voyez tout cela, sentez tout cela... allez y...

A partir d'aujourd'hui, vous décidez de regarder l'avion autrement. Il ne devient plus qu'un moyen de transport facile, rapide et sûr. Vous oubliez les émotions désagréables qui étaient liées à celui-ci, vous vous sentez maître de vous, vous aimez cette aptitude à vous contrôler...

4 – Maintenant, vous vous imaginez quelques heures avant un départ en avion... voyez-vous peut-être chez vous, peut-être dans une réunion de travail, ou seul derrière votre bureau... vous vaquez à vos occupations et l'idée de prendre l'avion, même si elle est présente puisque planifiée dans quelques heures, ne vous inquiète pas... vous êtes calme, serein... sentez tous les muscles de votre corps qui sont détendus, relâchés, sentez que vous êtes paisible, sentez cela... sentez les sensations et les émotions liées à cela...

Bien...

5 – Maintenant il est temps d'embarquer, vous êtes dans la file d'attente, vous préparez vos documents, peut-être admirez-vous cet avion, cette belle machine. Vous sentez un certain plaisir à l'admirer, à en regarder différentes parts. Vous savez que c'est un engin efficace, sûr, confortable, un moyen de transport agréable. Vous vous dites tout cela et votre inconscient l'enregistre. Allez-y, faites cela... prenez un instant et faites tout cela...

Bien...

6 – Maintenant vous vous installez dans l'appareil, vous êtes confortable dans ce fauteuil, à côté de vous il n'y a personne, vous avez de la place, vous êtes à l'aise, l'hôtesse vous apporte un verre, des serviettes rafraichissantes... vous commencez à lire, vous vous concentrez sur les journaux, sur les documents que vous avez emportés, vous oubliez totalement l'avion qui décolle sans que vous ne vous en rendiez compte... vivez tout cela allez y... ressentez toutes les émotions liées à cela...

Vous commencez à apprécier de prendre l'avion. Votre inconscient sait que c'est un endroit sûr et agréable ou vous pouvez vous détendre ou travailler sans souci, calmement. Vous aimez la sensation que vous procure le fait d'être assis presque allongé dans ce fauteuil d'avion, vous sentez vos muscles détendus, tout votre corps relâché.

7 – Maintenant, l'avion à atterri, vous vous retrouvez à l'extérieur, vous vous étonnez de la facilité et du confort avec lequel vous avez vécu ce vol, il vous a paru extrêmement court et très agréable. Vous savez que vos craintes anciennes, que votre stress de l'avion ont disparu. Il vous tarde presque de prendre l'avion du retour... Sentez tout cela...

Votre inconscient, votre esprit à parfaitement enregistré toutes ces images, qui sont maintenant gravées en lui, de manière à pouvoir vous les restituer sitôt après la fin de cette séance, chaque fois que vous en aurez besoin... Votre subconscient s'en souviendra et vous les restituera après votre réveil...

Script n° 4 : Retrouver confiance en soi

L'hypnose va vous aider à retrouver confiance en vous pour apaiser un avenir que vous trouverez plus serein, plus calme. Vous avez décidé d'utiliser de nouvelles ressources qui vont renforcer votre volonté et vous permettre de mieux vivre dès aujourd'hui. Vous allez facilement affronter le regard des autres, vous ne vous laisserez plus déstabilisé et vous allez apprécier votre personnalité à sa juste valeur, pour construire différemment votre avenir.

L'effet de chaque séance d'hypnose sur votre inconscient va être pour vous bénéfique et positif... de plus en plus positif. Et après chaque nouvelle séance d'hypnose vous vous sentirez de plus en plus libéré, transformé et heureux de vivre...

----> Visualisations :

1 – Tout d'abord vous allez rechercher dans votre enfance ou dans votre adolescence un moment qui vous particulièrement déstabilisez... Allez-y, prenez un instant, fouillez dans votre mémoire et essayez d'en ressentir à nouveaux les émotions... allez y...

Bien...

2 – Maintenant, vous allez revoir cette même scène comme si elle était projetée sur un écran de téléviseur ou de cinéma et vous avez à la main une télécommande qui obscurcit cet écran... l'image s'estompe petit à petit et en même temps s'estompe les émotions liées à celle-ci... allez-y, prenez un instant et faites cela...

Bien...

3 – Maintenant, retrouver dans un passé proche un instant, un moment où vous avez été déstabilisé ou vous vous êtes senti mal à l'aise, perdre confiance en vous... revivez cela avec les émotions et les sensations liées... allez y...

Bien...

4 – Et maintenant vous allez revivre cette scène, mais vous allez la vivre différemment, vous allez la vivre plus détaché, plus fort, plus confiant en vous, c'est vous qui contrôlez vos émotions et ce ne sont pas elles qui vous contrôlent... essayez de vivre intensément les émotions et les sensations liées à tout cela...

Vous avez décidé de reprendre le contrôle de vos émotions. De ne plus vous laissez dominer par celles-ci, mais de les dominer pour vous apaiser, vous conforter et vous reconstruire. Vous aimez progresser et redécouvrir l'image de vous-même, plus confiant, plus serein. Vous êtes confiant dans vos capacités, vous vous connaissez mieux et acceptez plus facilement vos défauts, comme vos qualités...

5 – Essayez de revoir des moments de votre enfance ou de votre adolescence où vous aviez connu d'intense plaisir d'intense satisfactions et revivez émotionnellement tout cela, allez-y.

Bien...

6 – Maintenant, essayez de retrouver dans un passé récent un instant de plaisir intense, de victoire personnel que vous ne devez qu'à vous-même, qu'à vos capacités, qu'à vos qualités... retrouvez cela et revivez le plus intensément possible...

Bien...

7 – Une nouvelle fois, retrouvez un moment d'intensité agréable, où vous aviez fait montre de qualités de calme, où votre confiance vous avez apporté confort, sérénité et réussite et revivez toutes les émotions liées à cet instant. Allez-y...

Dès la fin de cette séance vous vivez différemment, vous avez envie de vous projeter dans un avenir que vous savez plus agréable, un avenir léger, créatif où vous allez vous sentir libre et à l'aise. Le regard des autres ne vous gêne plus, vous vous sentez heureux ou heureuse, sans contrainte et vous aimez cette liberté, cette facilité, cet apaisement, cette sérénité qui

maintenant vous dominez. Encore une fois vous ne vous laissez plus dominer par vos émotions mais c'est bien vous qui les dominez !

8 – Imaginez-vous dans quelques années peut-être certains projets ont aboutis... une évolution sociale, personnelle, professionnelle... voyez-vous évoluer dans l'environnement et avec les émotions et les sensations que vous auriez envie de vivre d'ici quelques temps... parce que l'avenir vous paraît plus léger et plus ouvert. Allez-y...

Votre inconscient, votre esprit à parfaitement enregistré toutes ces images, qui sont maintenant gravées en lui, de manière à pouvoir vous les restituer sitôt après la fin de cette séance, chaque fois que vous en aurez besoin... Votre subconscient s'en souviendra et vous les restituera après votre réveil...

Script n° 5 : Vaincre la phobie des insectes

L'hypnose va pouvoir vous libérer de... cette peur irraisonnée des insectes ou des araignées. A partir d'aujourd'hui, vous ne serez plus pétrifiée face à ces bestioles. Vos émotions vont retrouver leur juste valeur et vous les considérerez comme insignifiantes. Vous serez capable de les tuer ou de les chasser ou de les ignorer facilement sans être pétrifiée, sans être paralysée et relativisant ces bestioles à leurs justes valeurs.

L'effet de chaque séance d'hypnose sur votre inconscient va être pour vous bénéfique et positif... de plus en plus positif. Et après chaque nouvelle séance d'hypnose vous vous sentirez de plus en plus libéré, transformé et heureux de vivre...

----> Visualisations :

1 – Revoyez une des scènes de votre enfance ou vous étiez effrayez par un insecte ou une dans votre chambre ou dans votre maison, lorsque vous étiez pétrifié, que vous appeliez peut-être à l'aide mais que personne ne venait.... et ressentez les émotions que vous ressentiez alors... Allez-y...

Bien...

2 – Maintenant, voyez cette scène et visualisez la comme sur un écran de cinéma, puis visualisez un rideau noir que vous allez tirer sur cette scène et tirez le, la scène disparaît petit à petit derrière ce rideau, voyez cela... sentez aussi les émotions et les sensations qui s'estompent... Faites cela et ressentez tout cela...

Bien...

Vous savez que... A partir d'aujourd'hui... Vous oubliez ces émotions de terreurs, vous n'êtes plus pétrifié en voyant une araignée ou des insectes... Ces images peut-être symboliques de votre enfance sont définitivement supprimées de votre mémoire et vous pouvez réagir normalement... Vous vous sentez plus léger ou plus légère, plus soulagée, plus calme, vous respirez normalement...

3 - Imaginez-vous à la maison maintenant... Peut-être dans un jardin... Un endroit où vous pouvez observer tranquillement une toile d'araignée ou peut-être des insectes qui se déplacent... Voyez cela...Sentez le calme en vous, vous êtes en sécurité... L'araignée est dans la toile, elle fait des gestes lent, elle finit de tisser sa toile... Regardez son habileté... Elle n'est pas grosse, elle n'est pas hideuse... Sentez que vous êtes intéressé et que vous êtes calme... Sentez cela... Observez la tranquillement, sereine et calme... Ou bien observez les insectes, cette microsociété organisée, intelligente, le fonctionnement de leur corps sophistiqué... respirez lentement, sentez que vous êtes en sécurité... il n'y a aucun danger ils sont inoffensifs, vous le savez, votre pouls est lent, votre respiration est calme... Ressentez tout cela, allez-y, prenez un instant...

Bien...

4 – Maintenant imaginez-vous en pique-nique, avec des proches... Vous êtes dans un champ, regardez-vous êtes allongé sur une couverture, il y'a quelques insectes qui passent rapidement et furtivement sur cette couverture, vous soufflez dessus, cela les effraie visiblement, il fuit encore plus rapidement... Vous ne ressentez rien, strictement rien, vous êtes détendu, extrêmement détendu, cet événement est un non événement... Voyez cela et ressentez tout cela, sentez-vous détendu...

Bien...

5 – Vous êtes à la maison, vous regardez la télé et sur le carrelage, ou le parquet, ou un mur vous voyez courir une araignée... Vous vous arrêtez, vous décidez de ne pas être effrayé, vous respirez plusieurs fois rapidement en gonflant très vite votre estomac et votre poitrine et en rejetant aussi vite le souffle... Vous vous sentez plus calme, vous êtes prêt à agir... Allez-y, foncez sur cette araignée et écrasez la du pied ou d'un objet ou d'une chaussure, d'un coup... Ca y'est c'est fini... Sans réfléchir à vos émotions vous allez dans la cuisine, prenez suffisamment de Sopaline et vous nettoyez la tâche qui disparaît... Puis vous retournez vaquer à vos occupations... Sentez que vous avez été moins effrayé que les autres fois, vous êtes fier de vous... Vous d'autant plus fier que vous avez pu surmonter votre frayeur, l'écraser rapidement, et la nettoyer aussitôt... Et vous sentez que déjà l'idée de frayeur disparaît...

A partir d'aujourd'hui vous décidez de ramener ces bestioles à leur juste valeur, ce sont des insectes, des araignées dérisoires, totalement inoffensives pour vous. Vous pouvez les observer sans risques, les écraser facilement sans risquer la moindre morsure ou pique. A chaque fois que vous en voyez ou, une ou plusieurs, vous êtes persuadée qu'elle ou ils courent pour vous fuir ... Vous pouvez facilement les éliminer et parfois même vous décider de les laisser filé tellement elles sont inoffensives...

6 – Pour une dernière fois maintenant, voyez passez une araignée ou un gros insecte, à quelques mètres de vous. Sentez que l'araignée ou l'insecte sont inoffensifs, parce que vous savez qu'en Europe ils sont inoffensifs... sentez que vous vous dites cela et vous le comprenez en voyant cette ridicule petite bestiole qui court pour fuir tout contact humain. Sentez que vous êtes calme, vous savez qu'elle ou qu'il fuit, et même si elle était près de vous, vous pourriez l'écraser sans problème en toute sécurité, dites-vous cela et sentez cela.

Bien...

Votre inconscient, votre esprit à parfaitement enregistré toutes ces images, qui sont maintenant gravées en lui, de manière à pouvoir vous les restituer sitôt après la fin de cette séance, chaque fois que vous en aurez besoin... Votre subconscient s'en souviendra et vous les restituera après votre réveil...

Script n° 6 : Vaincre la timidité

A partir d'aujourd'hui vous avez décidé de vaincre votre timidité et de vous débarrasser de tout ce stress qui vous empêche de communiquer facilement avec les autres. Vous en avez en vous les capacités inconscientes et vous allez les mettre en œuvre pour aller vers plus de confort, plus de sérénité et plus de confiance en vous. Vous avez envie de vivre apaisé et d'avoir une nouvelle image de vous.

L'effet de chaque séance d'hypnose sur votre inconscient va être pour vous bénéfique et positif... de plus en plus positif. Et après chaque nouvelle séance d'hypnose vous vous sentirez de plus en plus libéré, transformé et heureux de vivre...

----> Visualisations :

1 – Tout d'abord vous allez retrouver dans votre mémoire une scène, peut-être récente, peut-être plus ancienne ou vous avez senti un malaise à communiquer avec une ou plusieurs personnes, ou cette timidité c'est mise en œuvre et vous à gêner... allez-y, retrouver cet instant

*et essayer de revivre les émotions que vous avez vécu alors le plus intensément possible...
Allez y... prenez un instant et faites cela...
instant et faites cela...*

Bien...

2 – Maintenant, vous allez revivre cette scène, mais en la vivant émotionnellement différemment. Vous allez vous sentir détaché, vous n'allez pas éprouver les sensations ou les émotions gênantes, stressantes que vous aviez éprouvé alors, vous allez vous voir et vous ressentir détendu, serein... prenez quelques minutes et vivez cela... allez y...

Bien...

3 – Maintenant vous allez vous revivre une autre scène ou vous vous êtes senti mal à l'aise, peut-être en famille, peut-être avec des amis, ou dans votre travail, vos études... Revoyez avec tous les détails possible cet événement comme s'il était sur un écran de télévision... puis vous prenez une télécommande et vous obscurcissez l'écran, l'image disparaît lentement et plus elle disparaît vous sentez disparaître en vous les émotions et les sensations négatives de cette scène... Allez y... faites cela et ressentez tout cela... allez y...

A partir d'aujourd'hui, vous décidez de regagner confiance en vous et de ne pas vous laissez intimider, de communiquer avec les autres sans honte. Vous en avez les capacités et les qualités et vous décidez de les mettre en œuvre pour oublier cette timidité handicapante qui ne vous protège de rien. Vous décidez de vous montrer tel que vous êtes, avec vos qualités et vos défauts, de les accepter et d'aller de l'avant. Vous avez envie de vivre plus serein ou plus sereine, plus calme, apaisé et vous savez que vous pouvez y aboutir rapidement.

4 – Maintenant, vous allez revivre le plus intensément possible, un moment de votre vie où vous aviez obtenu une intense satisfaction. Peut-être une victoire professionnelle ou scolaire, ou amoureuse... Un moment dont vous ne devez le succès qu'à vous-même.... Prenez un instant, retrouvez cet instant et essayez de vivre les émotions que vous aviez ressenti alors le plus intensément possible... allez y...

Bien...

5 – Maintenant, retrouvez un autre instant de victoire personnelle, un instant qui vous avez apporté une immense joie et une profonde estime de vous-même... essayez de trouver un second moment comme cela et encore une fois revivez le plus intensément possible...

Bien...

6 – Maintenant, vous allez imaginer la situation la plus stressante et la plus intimidante pour vous... Voyez cette configuration, avec les personnes, le décor et sentez que vous prenez le dessus sur vous même que vous pouvez vivre cet instant avec facilité et même avec un certain plaisir. Sentez en vous la confiance qui monte, sentez que vous communiquez facilement et que vous vous exprimez sans rougir, sans trembler, sans défaillir et plus encore... allez y... faites cela et ressentez tout cela...

Une nouvelle confiance en vous vous gagne, une nouvelle sérénité, un nouveau calme. Vous vous sentez plus apaisé et vous pouvez dominer votre timidité... Petit à petit celle-ci ne devient plus qu'un lointain souvenir... Vous vous sentez à l'aise avec les autres, quelques soient les situations, quelques soient les personnes... Vous acceptez vos qualités et vos défauts et en aucun cas vous ne vous en ressentez de la honte... Vous aimez l'image que vous renvoyez de vous-même et vous aimez cette nouvelle confiance en vous...

7 – Maintenant, imaginez-vous dans quelques semaines et dans quelques mois, vous vivez avec moins de stress, vous êtes plus ouvert ou ouverte vers les autres, vous vous sentez plus léger, plus détaché de vos sentiments négatifs. Vous pouvez avancer dans la vie avec cette nouvelle confiance qui se développe... Peut-être des évolutions positives dans votre vie ont déjà eu lieu... voyez tout cela, essayez de ressentir les émotions et les sensations que vous pourriez ressentir alors... allez y...

Votre inconscient, votre esprit à parfaitement enregistré toutes ces images, qui sont maintenant gravées en lui, de manière à pouvoir vous les restituer sitôt après la fin de cette séance, chaque fois que vous en aurez besoin... Votre subconscient s'en souviendra et vous les restituera après votre réveil...

Script n° 7 : Se projeter dans l'avenir

L'hypnose va vous aider à retrouver un désir d'avenir, des envies de projets et à vous sentir mieux dans votre peau, telle que vous êtes et avec votre âge. Vous allez vous sentir plus serein ou plus sereine, plus calme, plus épanouie et plus créatif ou créative. A partir d'aujourd'hui vous allez renforcer votre volonté sur tous ces points que vous avez envie d'améliorer et qui vous permettront de mieux vivre demain. De vivre un futur plus apaisé, plus confiant, plus constructif. Vous avez envie de laisser de côté vos angoisses et vous savez que vous vivrez mieux demain car votre inconscient l'accepte.

L'effet de chaque séance d'hypnose sur votre inconscient va être pour vous bénéfique et positif... de plus en plus positif. Et après chaque nouvelle séance d'hypnose vous vous sentirez de plus en plus libéré, transformé et heureux de vivre...

----> Visualisations :

1 – Essayez de revoir des moments de votre enfance ou de votre adolescence ou vous aviez connu d'intense plaisir d'intense satisfactions et revivez émotionnellement tout cela, allez-y.

Bien...

2 – Retrouvez dans votre passez une personne à qui vous auriez eu envie de dire quelque chose, qui n'a pas été dites et cette fois ci, vous lui dites et ressentez tout ce que vous ressentez en lui disant. Allez-y, faites cela...

Bien...

3 – Retrouvez dans votre passé une situation frustrante passée et cette fois ci vous la vivez différemment avec recul, détente, vous vous sentez plus calme et vous la vivez différemment, la frustration n'existe pas... vivez cela... allez y...

Très bien...

4 – Retrouver dans un passé récent un intense moment de plaisir et revivez le intensément.

Vous avez décidé de de vivre plus intensément l'avenir parce que vous vous débarrassez de certains pans de votre passé. Vous avez envie d'être plus léger ou plus légère, plus gaie, plus créatif ou créative, constructif, constructive, vous pouvez vivre comme cela si vous le décidez, vous en avez les moyens, les qualités et les capacités. Vous le décidez aujourd'hui, c'est tout ce qui vous importe, mieux vivre et profitez demain de chaque jour nouveau.

5 – Projetez-vous dans un avenir proche et imaginez un projet que vous aimeriez mettre en œuvre, même un projet simple et ressentez la joie et les émotions que vous pourriez en retirez.... prenez quelques minutes et voyez cela...

Bien...

6 – Voyez-vous discuter avec une ou plusieurs personne avec qui vous auriez aujourd'hui des problèmes de communication... et vous décidez maintenant de communiquer différemment, sur un autre plan, un autre niveau d'écoute, vous vous comprenez enfin, vous vous sentez plus

à l'aise et la confiance en vous vous facilite cette tâche..... Prenez un instant et faites cela... ressentez les émotions...

Bien...

7 – Voyez-vous épanouie dans une soirée, avec des gens autour de vous, vous riez, vous souriez, vous vous sentez légère et libre.

Dès la fin de cette séance vous vivez différemment, vous avez envie de vous projeter dans un avenir que vous savez plus agréable, un avenir léger, créatif ou vous allez vous sentir libre et à l'aise. Le regard des autres ne vous gêne plus, vous vous sentez heureux ou heureuse, sans contrainte et vous aimez cette liberté, l'âge ne vous importe pas, seul compte chaque nouvelle journée qui se présente à vous et vous la prenez avec confiance.

8 – Imaginez-vous dans quelques années peut-être certains projets ont aboutis... une évolution sociale, personnelle, professionnelle... voyez-vous évoluer dans l'environnement et avec les émotions et les sensations que vous auriez envie de vivre d'ici quelques temps... parce que l'avenir vous paraît plus léger et plus ouvert. Allez-y...

Votre inconscient, votre esprit a parfaitement enregistré toutes ces images, qui sont maintenant gravées en lui, de manière à pouvoir vous les restituer sitôt après la fin de cette séance, chaque fois que vous en aurez besoin... Votre subconscient s'en souviendra et vous les restituera après votre réveil...

Script n° 8 : Eloigner la dépression

L'hypnose va vous aider à soulager votre inconscient de ce qu'il vous fait vivre aujourd'hui sous la forme d'une dépression ou d'une déprime. Vous allez évacuer au fur et à mesure les raisons et les émotions qui sont à l'origine de tout cela et vous allez commencer à mieux vous apprécier, à apprécier différemment la vie. Vous allez pouvoir vous projeter dans l'avenir, un avenir apaisé, plus serein, plus calme et plus gai. Vous en avez envie et vous allez tout mettre en œuvre pour que votre inconscient vous y aide.

L'effet de chaque séance d'hypnose sur votre inconscient va être pour vous bénéfique et positif... de plus en plus positif. Et après chaque nouvelle séance d'hypnose vous vous sentirez de plus en plus libéré, transformé et heureux de vivre...

----> Visualisations :

1 – Tout d'abord vous allez rechercher dans votre enfance ou dans votre adolescence un moment, un instant, peut-être un évènement traumatique, peut-être une situation déstabilisante et vous allez revoir cela en essayant d'en revivre les émotions que vous aviez vécu alors... Allez-y, prenez un instant et faites cela...

Bien...

2 – Maintenant, vous allez revoir cette même scène et vous allez imaginer que vous avez dans la main un rideau noir... vous allez tirer ce rideau noir sur cette scène et celle-ci va s'effacer petit à petit de inconscient, jusqu'à disparaître totalement... allez-y, faites cela et sentez que lorsque vous tirez le rideau les émotions s'estompent... allez y...

Bien...

3 – Maintenant, retrouver dans un passé proche un instant, un moment qui vous a fait souffrir, que vous lié à votre dépression, peut-être un moment de profonde détresse, d'angoisse... ou d'autres moments désagréables... revivez cela avec les émotions et les sensations liées... allez y...

Bien...

4 – Et maintenant vous allez revivre cette scène ou ces scènes, mais vous allez les vivre différemment, vous allez la vivre plus détaché, plus fort, il n'y a ni angoisses, ni détresse, ni autres émotions, ou bien elles sont estompées et cela est supportable... vous ne perdez pas alors dans ce moment le goût à la vie...

Vous avez décidé de reprendre le contrôle de vos émotions. De ne plus vous laissez dominer par celles-ci, mais de les dominer pour vous apaiser, vous conforter et vous reconstruire. Vous allez pouvoir retrouver goût et envie dans la vie, vous allez laisser de côté ces émotions négatives qui vous clouent sur place et qui vous empêche de progresser et de profiter de l'avenir. Vous allez redécouvrir l'image de vous-même, plus forte, plus gai, meilleur, plus confiante et plus légère, plus apaisée et plus sereine.

5 – Essayez de revoir des moments de votre enfance ou de votre adolescence ou vous aviez connu d'intense plaisir d'intense satisfactions et revivez émotionnellement tout cela, allez-y.

Bien...

6 – Maintenant, essayez de retrouver dans un passé récent un instant de plaisir intense, de victoire personnel que vous ne devez qu'à vous-même, qu'à vos capacités, qu'à vos qualités... retrouvez cela et revivez le plus intensément possible...

Bien...

7 – Essayez de retrouver l'un des moments ou le moment les plus heureux de votre existence et revivez les émotions que vous aviez vécu alors... revivez cela le plus intensément possible, pénétrez-vous en... allez y...

Dès la fin de cette séance vous vivez différemment, vous avez envie de vous projeter dans un avenir que vous savez plus agréable, un avenir léger, créatif ou vous allez vous sentir libre et à l'aise. Vous reprenez goût à la vie parce que vous savez qu'elle vous apporte des satisfactions, vous le savez, vous y croyez. Le regard des autres vous importe peu et vous commencez à nouveau à apprécier vos qualités, vous savez qu'elles vous sont utiles pour avancer et pour construire un avenir plus riche, plus serein que vous planifiez déjà avec le sourire. Vous aimez cette idée.

8 – Imaginez-vous dans quelques semaines, quelques mois... vous êtes bien comme vous ne l'avez jamais été... léger ou légère, épanoui, sans soucis, conscient que demain sera encore plus agréable qu'aujourd'hui... voyez-vous dans quelques semaines, dans quelques mois, une autre personnalité... tout ce que vous viviez avant est loin... oublié... sentez toutes les sensations, toutes les émotions que vous pourriez vivre alors... imaginez-vous dans différentes scènes de votre vie quotidienne et tout est bouleversé, léger...

Votre inconscient, votre esprit à parfaitement enregistré toutes ces images, qui sont maintenant gravées en lui, de manière à pouvoir vous les restituer sitôt après la fin de cette séance, chaque fois que vous en aurez besoin... Votre subconscient s'en souviendra et vous les restituera après votre réveil...

Script n° 9 : Contrôler l'éjaculation précoce

L'hypnose va pouvoir vous libérer de l'éjaculation précoce... vous aider à vous détendre et à ne penser à rien lors de vos rapports sexuels, si ce n'est au plaisir d'avoir un rapport sexuel... Vous allez retrouver une sexualité gratifiante, qui vous plait et qui vous procure satisfaction ainsi qu'à la personne à qui vous avez envie de donner du plaisir...

L'effet de chaque séance d'hypnose sur votre inconscient va être pour vous bénéfique et positif... de plus en plus positif. Et après chaque nouvelle séance d'hypnose vous vous sentirez de plus en plus libéré, transformé et heureux de vivre...

----> Visualisations :

1 – Tout d’abord vous allez vous visualisez lors de l’un de vos premiers rapports sexuels ou vous avez éprouvé un sentiment de malaise, ou peut-être l’instant précis ce problème d’éjaculation précoce est apparu ou à commencer à se faire jour... revivez cet instant et essayez de revivre les émotions et les sensations que vous avez vécu à ce moment-là...

Bien...

2 – Maintenant vous allez revoir ces ou cette scène comme si elles étaient sur un écran de cinéma et vous allez tirer un rideau noir sur ces images. Et au fur et à mesure que ces images vont disparaître vous allez ressentir les émotions et les sensations désagréables disparaîtront, allez-y, prenez un instant, imaginez tout cela et ressentez tout cela...

Bien...

3 – Maintenant vous allez revoir l’un de vos premiers rapports sexuels, du moins l’un des premiers rapports sexuels ou vous étiez très détendu, apaisé et excité à la fois, ou vous ne pensiez à rien si ce n’est à vous donner du plaisir... un de ces premiers instants, peut-être dans votre adolescence, peut-être dans votre jeune vie d’adulte ou vous jouissiez normalement après un certain temps... Allez-y, fouillez votre mémoire, revoyez cela et revivez cela en ressentant toutes les émotions et les sensations que vous viviez alors... allez y...

Bien...

A partir d’aujourd’hui ces premiers rapports sexuels difficiles et qui ont tout compliqué ont disparu de votre mémoire, ils sont définitivement effacés. La charge émotionnelle symbolique que ces images et ces instants procurait à votre inconscient ont disparu et vous pouvez maintenant jouir tranquillement, sans avoir la crainte de ne pas vous satisfaire ou sans avoir la crainte de ne pas donner du plaisir...

Bien...

4 – Maintenant fouillez à nouveau dans votre passé et revoyez un ou plusieurs rapports sexuels avec les personnes de votre choix, des rapports sexuels que vous avez vécu difficilement et cette fois, d’emblée, vous allez les vivre plus détaché, plus relaxé, plus détendu... vous allez vivre des sensations plus agréables, alors que ce sont les même lieux, les mêmes personnes et le même acte... vivez cela... sentez que vous prenez du plaisir au lieu des blocages que vous aviez connu alors... allez y...

Bien...

5 – *Maintenant sentez qu'une envie sexuelle monte en vous... Vous êtes avec la personne de votre choix et seul compte pour vous le plaisir que vous allez prendre... Vous ne pensez à rien d'autre. Il y'a juste cette tension sexuelle que vous voulez satisfaire et il y'a juste l'envie de vous faire du bien. Vous n'avez pas de pensée, vous avez juste la certitude que vous allez vous faire du bien... Juste des sensations physiques que vous percevez comme très agréables.... Allez-y, voyez cela et ressentez cela... Sans pensées...*

Bien...

5 – *Maintenant voyez-vous lors de préliminaires avec une personne de votre choix, vous lui faites un cunnilingus si vous aimez, ou un autre préliminaire, et vous aimez savoir que votre sexe est en érection, gorgé de sang, vous pouvez lécher longtemps en prenant votre plaisir et en donnant du plaisir, mais vous n'éjaculez pas, vous savez que vous ne jouirez que lorsque vous aurez tout à l'heure pénétré votre partenaire, mais après de long moment de plaisir ou vous aurez vu celle-ci frémir sous votre corps. Et sentez que vous êtes détendu, très relâché, sentez tous les muscles de votre corps détendu... allez-y, faites tout cela et ressentez tout cela...*

A partir d'aujourd'hui votre sexualité redeviens plus agréable, moins anxieuse parce que vous le décidez. Vous savez que vous aimez faire l'amour et que vous aimez le faire longuement, alors vous contrôlez cette éjaculation. Vous savez que vous pouvez prendre votre temps, le plaisir sera là, toujours, au bout du compte. Il n'y a pas urgence à jouir, il n'y a pas urgence à éjaculer. Vous êtes serein et calme, sans angoisses, sans tensions, sans pensée. Vous savez profondément que vous allez prendre du plaisir et en donner alors vous êtes calme et serein.

6 – *Maintenant vous allez vous imaginer dans quelques semaines ou dans quelques mois, vous avez retrouvé une sexualité gratifiante, vous en êtes fier et vous prenez beaucoup de plaisir... voyez-vous une nouvelle fois avec les partenaires de votre choix, voyez-vous serein en faisant l'amour, ressentez tout cela, allez y...*

Votre inconscient, votre esprit à parfaitement enregistré toutes ces images, qui sont maintenant gravées en lui, de manière à pouvoir vous les restituer sitôt après la fin de cette séance, chaque fois que vous en aurez besoin... Votre subconscient s'en souviendra et vous les restituera après votre réveil...

Script n° 10 : Contrôler le rougissement

L'hypnose va vous aider à maîtriser votre émotivité, à retrouver confiance en vous pour faire disparaître progressivement ces rougissements qui vous handicapent et vous empêchent d'aller de l'avant. Vous allez modifier vos comportements, face aux autres et vis à vis de vous-même. Vous allez pouvoir vous contrôler, vous en avez les capacités et les qualités. Vous allez construire un avenir plus serein, plus calme, plus apaisé et plus riche. Vous allez pouvoir affronter le regard des autres sans vous sentir déstabilisé et trouver une nouvelle confiance en vous.

L'effet de chaque séance d'hypnose sur votre inconscient va être pour vous bénéfique et positif... de plus en plus positif. Et après chaque nouvelle séance d'hypnose vous vous sentirez de plus en plus libéré, transformé et heureux de vivre...

----> Visualisations :

1 – Tout d'abord vous allez fouiller dans votre mémoire et rechercher peut-être dans votre enfance, peut-être dans votre adolescence un moment, peut-être un traumatisme, une scène ou aurait pu apparaître pour la première fois ou l'une des premières fois ces rougissements, face à des proches, de la famille, à l'école... allez-y, prenez quelques minutes, recherchez une de ces scènes et revivez cet instant là avec les émotions et les sensations que vous aviez vécu alors... allez y...

Bien...

2 – Maintenant, vous allez revoir cette même scène comme si elle était sur un écran de cinéma et vous allez tirer de la main un rideau sur cet écran et sur cette scène. Et au fur et à

mesure que celle-ci va disparaître derrière ce rideau, vous allez sentir vos émotions et vos sensations s'estomper et disparaître... allez-y, faites cela, prenez votre temps et ressentez tout cela intensément...

Bien...

3 – Maintenant voyez une scène imaginaire ou vous pourriez connaître ces rougissements et cette angoisse incontrôlée... à cet instant précis, vous respirez profondément en gonflant bien vos poumons et votre estomac et vous expirez rapidement et vous renouvelles rapidement cet exercice, 5 ou 6 fois. Aussitôt vous ressentez que votre angoisse à diminuée, comme divisée,

vous vous sentez presque soulagée et votre attention n'est plus portée sur ces rougissements... de facto ils disparaissent... faites cela, voyez cela et ressentez tout cela... allez y...

Bien...

4 – Maintenant, retrouver dans un passé proche un instant, un moment ou vous avez été déstabilisé ou vous vous êtes senti mal à l'aise et où ces rougissements incontrôlés ont apparus... un de ces moments où vous perdez confiance en vous... allez-y, retrouvez un de ces moments dans un passé proche et revivez le... revoyez toute la scène... et cette fois ci vous allez non pas vous sentir embarrassé, gêné ou rougissant, vous allez vous sentir détaché de vos sentiments, plus confiant, plus détendu, face à ces ou cette personne... vous comprenez que vos rougissements sont légers, peut-être même pas apparent... vous êtes plus calme... ressentez tout cela... allez y...

Bien...

5 – Et maintenant vous allez revivre une des scènes les plus traumatiques que vous ayez eu à vivre et là encore vous allez la vivre différemment, plus calme, plus en sérénité, en confiance, détendu et relâché... Prenez un instant cherchez la scène et l'instant le plus traumatique et ressentez que vous vivez tout cela différemment... allez y...

Bien...

Vous avez décidé de reprendre le contrôle de vos émotions. De ne plus vous laissez dominer par celles-ci, mais de les dominer pour vous apaiser, vous conforter et vous reconstruire. Vous aimez progresser et redécouvrir l'image de vous-même, plus confiant ou confiante, plus serein ou sereine. Vous êtes confiant dans vos capacités, vous vous connaissez mieux et acceptez plus facilement vos défauts, comme vos qualités... Le regard des autres ne vous fait plus peur et vous êtes capable de dire non, sans fausse honte, sans vous sentir coupable. Vos rougissements s'estompent, vous les savez inutiles, ils ne vous protègent de rien et vous commencez à ignorer le regard des autres...

6 – Essayez de revoir des moments de votre enfance ou de votre adolescence ou vous aviez connu d'intense plaisir d'intense satisfactions et revivez émotionnellement tout cela, allez-y.

Bien...

7 – Maintenant, essayez de retrouver dans un passé récent un instant de plaisir intense, de victoire personnel que vous ne devez qu'à vous-même, qu'à vos capacités, qu'à vos qualités... retrouvez cela et revivez le plus intensément possible...

Bien...

8 – Maintenant une nouvelle fois vous êtes en face à des personnes ou des situations qui habituellement vous déstabilisent et sentez que vous êtes calme, serein ou sereine, presque fort ou forte... Sentez une paix qui vous envahit face à ces personnes ou face à ces situations... ressentez toutes les émotions liées à cela, allez-y, sente le calme, la sérénité, la force... vivez tout cela...

Dès la fin de cette séance vous vivez différemment, vous avez envie de vous projeter dans un avenir que vous savez plus agréable, un avenir léger, moins anxieux, plus calme, plus apaisant ou vous allez vous sentir libre et à l'aise. Le regard des autres ne vous gêne plus, vous vous sentez heureux ou heureuse, sans contrainte et vous aimez cette liberté, cette facilité maintenant avec laquelle vous abordez les autres et les différentes situations du quotidien, vous pouvez vous montrez en face des autres sans fausse honte. Vous avez des qualités et des capacités que vous exposez plus facilement au regard des autres.

8 – Imaginez-vous dans quelques semaines ou quelques mois peut-être certains projets ont aboutis... une évolution sociale, personnelle, professionnelle... voyez-vous évoluer dans l'environnement et avec les émotions et les sensations que vous auriez envie de vivre d'ici quelques temps... parce que l'avenir vous parait plus léger et plus ouvert. Allez y... voyez-vous dans quelques semaines ou quelques mois dans cet univers plus calme et serein que vous attendiez et dans lequel maintenant vous vous sentez beaucoup mieux...

Votre inconscient, votre esprit à parfaitement enregistré toutes ces images, qui sont maintenant gravées en lui, de manière à pouvoir vous les restituer sitôt après la fin de cette séance, chaque fois que vous en aurez besoin... Votre subconscient s'en souviendra et vous les restituera après votre réveil...

Script n° 11 : Préparer un entretien d'embauche

Vous avez décidé de vous débarrasser du stress avant les entretiens d'embauches ou les réunions professionnelles. L'hypnose va vous aider non seulement à vous relaxer, mais aussi va inscrire en vous de nouveaux comportements, plus sereins, plus calmes, plus sûrs de vous qui vous permettront de vous sentir plus à l'aise durant ces moments. Vous êtes décidé à vous débarrasser de vos craintes et de votre stress durant ces moments et vous mettez tout en œuvre pour le faire, vous en avez les capacités et les moyens.

L'effet de chaque séance d'hypnose sur votre inconscient va être pour vous bénéfique et positif... de plus en plus positif. Et après chaque nouvelle séance d'hypnose vous vous sentirez de plus en plus libéré, transformé et heureux de vivre...

----> Visualisations :

1 – Tout d'abord vous allez essayer de retrouver dans votre mémoire un des instants où vous vous êtes sentis très mal lors d'une réunion ou lors d'un rendez-vous de recrutement. Et vous allez revivre intensément les émotions que vous aviez vécu alors... allez-y, prenez un instant et faites cela...

Bien...

2 – Maintenant, vous allez revivre cette scène, mais en la vivant émotionnellement différemment. Vous allez vous sentir détaché, vous n'allez pas éprouver les sensations ou les émotions gênantes, stressantes que vous aviez éprouvé alors, vous allez vous voir et vous ressentir détendu, serein... prenez quelques minutes et vivez cela... allez y...

Bien...

3 – Maintenant vous allez vous imaginer une nouvelle fois lors d'un entretien et la personne en face de vous remarque votre embarras, elle se moque gentiment de vous, elle est sarcastique... Vivez intensément les émotions que vous pourriez vivre alors en vivant ces instants, prenez une minute ou deux et faites cela...

Bien...

4 – Maintenant, vous revoyez cette scène précédente et vous réagissez différemment une nouvelle fois. Même si vous venez pour un emploi vous ne vous laissez pas humilier, vous reprenez la maîtrise de vous-même et vous répondez calmement mais fermement à cette personne et vous voyez qu'elle change d'attitude envers vous... cela conforte subitement votre confiance... Voyez cela... allez y... prenez un instant, faites cela...

A partir d'aujourd'hui, vous décidez de regagner confiance en vous et de ne pas vous laisser intimider lors des rendez-vous professionnels ou des étapes de recrutements. Vous avez les ressources et les capacités, vous devez vous montrer tel que vous êtes en affirmant votre calme et votre côté apaisé lors de ces moments. Vous gagnez en confiance, en sérénité, vous possédez ces atouts et vous aimez l'image qui se dégage de vous ainsi.

5 – Maintenant vous êtes lors d'un de vos derniers entretiens d'embauche qui c'est bien ou très bien passé... revoyez ces instants, ressentez les sensations, les émotions que vous aviez connus

pendant et après... prenez un instant ressentez intensément tout cela une nouvelle fois... peut-être ressentez-vous de la fierté, peut-être une dose importante de confiance... d'autres sentiments ... allez y...

Bien...

6 – Maintenant vous allez imaginer votre PROCHAIN entretien et vous allez imaginer toutes les étapes, à partir du moment où vous pénétrez dans le bâtiment, puis l'attente, puis la rencontre et l'entretien... Vous allez vous sentir détendu, relâché, serein, confiant à toutes ces étapes. Vous allez ressentir physiquement toutes ces sensations... vous allez ressentir intensément toutes les émotions de confiance, de sécurité... allez-y, prenez un instant et faites tout cela...

Bien...

7 – Encore une fois... revivez une scène équivalente, peut-être dans un décor différent et des personnes différentes...

Une nouvelle confiance en vous vous gagne, une nouvelle sérénité, un nouveau calme. Vous vous sentez plus apaisé lorsque vous avez des tests ou des entretiens ou des réunions. Vous avez des capacités que les autres reconnaissent et cela vous conforte. Vous savez que vous allez réussir rapidement maintenant et cette idée vous fait sourire et vous procure des émotions agréables.

8 – Maintenant, imaginez-vous dans quelques semaines et dans quelques mois, vous avez décroché le poste que vous souhaitez... Votre vie à peut-être évolué dans le sens que vous le vouliez grâce à cela... imaginez-vous évoluer dans votre quotidien, sentez les changements, sentez que vous ne devez tout cela qu'à vos propres capacités et cela renforce votre confiance en vous...

Votre inconscient, votre esprit à parfaitement enregistré toutes ces images, qui sont maintenant gravées en lui, de manière à pouvoir vous les restituer sitôt après la fin de cette séance, chaque fois que vous en aurez besoin... Votre subconscient s'en souviendra et vous les restituera après votre réveil...

Script n° 12 : Améliorer sa vie sexuelle

L'hypnose va pouvoir vous libérer de l'éjaculation précoce... vous aider à vous détendre et à ne penser à rien lors de vos rapports sexuels, si ce n'est au plaisir d'avoir un rapport sexuel... Vous allez retrouver une sexualité gratifiante, qui vous plait et qui vous procure satisfaction ainsi qu'à celle à qui vous avez envie de donner du plaisir...

L'effet de chaque séance d'hypnose sur votre inconscient va être pour vous bénéfique et positif... de plus en plus positif. Et après chaque nouvelle séance d'hypnose vous vous sentirez de plus en plus libéré, transformé et heureux de vivre...

----> Visualisations :

1 – Tout d'abord vous allez revivre une scène de votre passé ou vous avez eu le sentiment que votre désir sexuel, peut-être pendant l'acte sexuel, s'estompait... Revivez intensément les émotions et les sensations que vous aviez vécues alors... prenez un instant et faites cela...

Bien...

2 – Maintenant vous allez revoir cette scène et vous allez la vivre différemment, détaché des émotions et des sensations que vous aviez vécu alors et qui vous avez bloqué. Vivez cela en vous vivant plus détendu, plus relâché, plus serein, faites cela... et ressentez tout très intensément...

Bien...

3 – Maintenant, essayez de retrouver des mots, des attitudes venant d'autres personnes et qui auraient pu vous blesser dans le passé par rapport à votre propre sexualité. Quand vous aurez retrouvé cela, essayez de vivre ces instants-là différemment, les mots glissent sur vous, les paroles ne vous atteignent pas... sentez cela...

Vous décidez d'effacer la charge symbolique des événements sexuels passés qui vous bloquaient et qui vous empêchaient de trouver à nouveau du plaisir et de donner du plaisir. Vous avez envie de relations sexuelles sereine, apaisées, calmes, dans lequel votre image de vous-même se renforce et vous laissez de côté tous les affects négatifs que vous associiez auparavant au sexe.

4 – Maintenant vous allez fouiller dans votre passé et vous allez rechercher des sensations de désirs sexuel, de désir pour une ou plusieurs personnes et vous allez les revivre très intensément... allez-y, prenez quelques minutes et ressentez tout cela à nouveau...

Très Bien...

5 - Maintenant vous allez fouiller dans votre passé une nouvelle fois et vous allez rechercher des sensations et des émotions que vous aviez connu lorsque vous aviez des rapports sexuels gratifiants, agréables, plaisants, lorsqu'il n'y avait pas d'inhibitions. Retrouvez un ou plusieurs partenaires sexuels avec qui vous vous sentiez le plus à l'aise et essayez de retrouver les sensations et les émotions que vous viviez alors...

Bien...

6 – Maintenant, voyez-vous avec votre partenaire habituel, peut-être avec la personne qui partage votre vie ou peut-être avec une personne avec qui vous vous sentez proche sexuellement et avec qui vous avez peut-être irrégulièrement des rapports. Et vous allez vous imaginer avec cette personne ayant des rapports sexuels, tels que peut-être vous auriez eu envie de les avoir, sans retenues, sans inhibitions, sans tabous. Tels que peut-être vous n'auriez pas osé les demander. Faites cela, allez- y et ressentez tout cela...

A partir d'aujourd'hui vous décider de vivre une sexualité normale, apaisée, sereine, sans appréhension. Vous savez que vous allez prendre du plaisir et en donner aussi. Vous pouvez mêler si vous le souhaitez sexe et sentiment, mais ce n'est pas une obligation, si vous vous dissocier les deux. Vous vous concentrez sur votre plaisir.

7 – Imaginez-vous maintenant dans quelques semaines ou quelques mois, à une période où le désir sexuel et le plaisir sexuel sont revenus. Voyez-vous dans des circonstances précises, avec des partenaires réels ou imaginaires, sentez votre plaisir, sentez les sensations que connaissent votre corps... allez y...

Votre inconscient, votre esprit à parfaitement enregistré toutes ces images, qui sont maintenant gravées en lui, de manière à pouvoir vous les restituer sitôt après la fin de cette séance, chaque fois que vous en aurez besoin... Votre subconscient s'en souviendra et vous les restituera après votre réveil...

Script n° 13 : Ignorer le regard des autres

L'hypnose va vous aider à retrouver confiance en vous pour vous apaiser, vis à vis de vous-même et vis à vis des autres. Vous allez pouvoir apprécier vos qualités sans en référer inconsciemment au regard des autres et ne plus attendre l'aval ou l'accord tacite du regard des autres pour pouvoir avancer ou vous calmer. Vous allez construire un avenir plus serein, plus calme, plus fort et donc plus constructif. Vous en avez les capacités et les qualités et vous allez commencer à apprécier ces qualités.

L'effet de chaque séance d'hypnose sur votre inconscient va être pour vous bénéfique et positif... de plus en plus positif. Et après chaque nouvelle séance d'hypnose vous vous sentirez de plus en plus libéré, transformé et heureux de vivre...

----> Visualisations :

1 – Tout d'abord vous allez rechercher dans votre enfance ou dans votre adolescence un moment qui vous particulièrement déstabilisez... Peut-être un de ces moments où vous avez senti en vous qu'une faille se faisait par rapport aux autres... Allez-y, prenez un instant, fouillez dans votre mémoire et essayez d'en ressentir à nouveaux les émotions... allez y...

Bien...

2 – Maintenant, vous allez revoir cette même scène comme si elle était projetée sur un écran de téléviseur ou de cinéma et vous avez à la main une télécommande qui obscurcit cet écran... l'image s'estompe petit à petit et en même temps s'estompe les émotions liées à celle-ci... allez-y, prenez un instant et faites cela...

Bien...

3 – Maintenant, retrouver dans un passé proche un instant, un moment ou vous avez été très déstabilisé ou vous vous êtes senti mal à l'aise, perdre confiance en vous, face aux autres, dans le domaine professionnel ou amical ou encore affectif... revivez cela avec les émotions et les sensations liées... allez y...

Bien...

4 – Et maintenant vous allez revivre cette scène, mais vous allez la vivre différemment, vous allez la vivre plus détaché, plus fort, plus confiant en vous, c'est vous qui contrôlez vos émotions et ce ne sont pas elles qui vous contrôlent... essayez de vivre intensément les émotions et les sensations liées à tout cela... peut-être le recul par rapport aux émotions précédentes, la compréhension que vous vivez cette scène différemment, plus à l'aise, moins angoissé...

Vous avez décidé de reprendre le contrôle de vos émotions et de ne plus vous laissez affecter par le regard des autres ou par leurs supposées pensées sur vous-même. Vous avez décidé de ne plus vous laissez dominer par vos émotions, mais de dominer vos émotions car vous savez que cela vous apporte apaisement, sérénité et confiance. Surtout vous décidez d'accepter vos qualités, comme vos défauts, qui font partie de votre personnalité et vous décidez que cela ne regarde personne d'autres que vous.

5 – Essayez de revoir des moments de votre enfance ou de votre adolescence ou vous aviez connu d'intense plaisir d'intense satisfactions et revivez émotionnellement tout cela, allez-y.

Bien...

6 – Maintenant, essayez de retrouver dans un passé récent un instant de plaisir intense, de victoire personnel que vous ne devez qu'à vous-même, qu'à vos capacités, qu'à vos qualités... retrouvez cela et revivez le plus intensément possible...

Bien...

7 – Voyez-vous dans une scène, peut-être récente ou peut-être plus ancienne où l'on vous a fait des reproches, ou peut-être vous aviez eu le sentiment que vous lisiez dans le regard des autres que l'on vous faisait des reproches... et réagissez différemment... peut-être dites-vous ouvertement le fond de votre pensée à cette personne... allez-y, faites cela et vivez intensément toutes les émotions qui pourraient se rattacher à ce moment-là...

Dès la fin de cette séance vous vivez différemment, vous ignorez le regard des autres, votre confiance en vous remonte et vous ne faites attention que raisonnablement aux paroles de ceux qui vous sont chers... et de vous-même ! Vous essayez de renforcer vos qualités et vous les appréciez à leurs justes valeurs ! Vous savez que vous vous préparez un avenir plus serein, moins angoissé et cela vous procure un profond soulagement, une profonde détente.

8 – Imaginez-vous dans quelques semaines ou quelques mois, vous avez évolué et vous vivez tellement mieux... calme, détendu, souriant... il n'y a pas de réflexe de peur à croiser tel ou tel personne, il n'y a pas d'angoisse à s'exprimer... c'est comme une renaissance que vous ne devez qu'à vous-même et qu'à vos capacités, vos qualités et votre nouvelle détermination.

Votre inconscient, votre esprit à parfaitement enregistré toutes ces images, qui sont maintenant gravées en lui, de manière à pouvoir vous les restituer sitôt après la fin de cette séance, chaque fois que vous en aurez besoin... Votre subconscient s'en souviendra et vous les restituera après votre réveil...

Script n° 14 : Maîtriser son émotion

L'hypnose va vous aider à maîtriser votre émotion, à retrouver confiance en vous pour apaiser vos comportements, face aux autres et vis à vis de vous-même. Vous allez pouvoir vous contrôler, vous en avez les capacités et les qualités. Vous allez construire un avenir plus serein, plus calme, plus apaisé et plus riche. Vous allez pouvoir affronter le regard des autres sans vous sentir déstabilisé et trouver une nouvelle confiance en vous.

L'effet de chaque séance d'hypnose sur votre inconscient va être pour vous bénéfique et positif... de plus en plus positif. Et après chaque nouvelle séance d'hypnose vous vous sentirez de plus en plus libéré, transformé et heureux de vivre...

----> Visualisations :

1 – Tout d'abord vous allez rechercher dans votre enfance ou dans votre adolescence un moment qui vous particulièrement déstabilisez... Peut-être face à des adultes, un professeur, des amis. Allez-y, prenez un instant, fouillez dans votre mémoire et essayez d'en ressentir à nouveaux les émotions... allez y...

Bien...

2 – Maintenant, vous allez revoir cette même scène comme si elle était projetée sur un écran de téléviseur ou de cinéma et vous avez à la main une télécommande qui obscurcit cet écran... l'image s'estompe petit à petit et en même temps s'estompe les émotions liées à celle-ci... allez-y, prenez un instant et faites cela...

Bien...

3 – Maintenant, retrouver dans un passé proche un instant, un moment ou vous avez été déstabilisé ou vous vous êtes senti mal à l'aise, perdre confiance en vous, ou vous avez senti des faiblesses dans vos émotions, peut-être lors d'une réunion professionnelle, peut-être dans vos études... ... revivez cela avec les émotions et les sensations liées... allez y...

Bien...

4 – Et maintenant vous allez revivre cette scène, mais vous allez la vivre différemment, vous allez la vivre plus détaché, plus fort, plus confiant en vous, c'est vous qui contrôlez vos émotions et ce ne sont pas elles qui vous contrôlent... essayez de vivre intensément les émotions et les sensations liées à tout cela...

Bien...

5 – Maintenant vous allez vous imaginer face à une situation ou face à une personne vis à vis de laquelle vous avez des difficultés à dire non... et vous allez dire non, facilement, sans vous laissez détourné, en sentant que vous êtes dans votre bon droit... allez-y, ressentez ces émotions... faites cela...

Vous avez décidé de reprendre le contrôle de vos émotions. De ne plus vous laissez dominer par celles-ci, mais de les dominer pour vous apaiser, vous conforter et vous reconstruire. Vous aimez progresser et redécouvrir l'image de vous-même, plus confiant, plus serein. Vous êtes confiant dans vos capacités, vous vous connaissez mieux et acceptez plus facilement vos défauts, comme vos qualités... Le regard des autres ne vous fait plus peur et vous êtes capable de dire non, sans fausse honte, sans vous sentir coupable.

6 – Essayez de revoir des moments de votre enfance ou de votre adolescence où vous aviez connu d'intense plaisir d'intense satisfactions et revivez émotionnellement tout cela, allez-y.

Bien...

6 – Maintenant, essayez de retrouver dans un passé récent un instant de plaisir intense, de victoire personnel que vous ne devez qu'à vous-même, qu'à vos capacités, qu'à vos qualités... retrouvez cela et revivez le plus intensément possible...

Bien...

8 – Maintenant voyez-vous face à des personnes ou des situations qui habituellement vous déstabilisent et sentez que vous êtes calme, serein ou sereine, presque fort ou forte... Sentez une paix qui vous envahit face à ces personnes ou face à ces situations... ressentez toutes les émotions liées à cela, allez-y, sentez le calme, la sérénité, la force... vivez tout cela...

Dès la fin de cette séance vous vivez différemment, vous avez envie de vous projeter dans un avenir que vous savez plus agréable, un avenir léger, moins anxieux, plus calme, plus apaisant ou vous allez vous sentir libre et à l'aise. Le regard des autres ne vous gêne plus, vous vous sentez heureux ou heureuse, sans contrainte et vous aimez cette liberté, cette facilité maintenant avec laquelle vous abordez les autres et les différentes situations du quotidien.

9 – Imaginez-vous dans quelques années peut-être certains projets ont aboutis... une évolution sociale, personnelle, professionnelle... voyez-vous évoluer dans l'environnement et avec les émotions et les sensations que vous auriez envie de vivre d'ici quelques temps... parce que l'avenir vous paraît plus léger et plus ouvert. Allez y... voyez-vous dans quelques semaines ou quelques mois dans cet univers plus calme et serein que vous attendiez et dans lequel maintenant vous vous sentez beaucoup mieux...

Votre inconscient, votre esprit a parfaitement enregistré toutes ces images, qui sont maintenant gravées en lui, de manière à pouvoir vous les restituer sitôt après la fin de cette séance, chaque fois que vous en aurez besoin... Votre subconscient s'en souviendra et vous les restituera après votre réveil...

Script n° 15 : Oublier les traumatismes anciens

L'hypnose va vous aider à oublier les traumatismes anciens et à faire en sorte que leurs réminiscences vous affectent moins. Vous allez retrouver le goût de l'avenir, des envies de projets. Vous êtes résolu à retrouver sérénité et calme, à oublier les images et les émotions qui viennent de votre passé, pour construire un présent et un avenir plus léger, serein, calme et pacifié. Vous en avez les capacités et les qualités et l'hypnose va vous y aider.

L'effet de chaque séance d'hypnose sur votre inconscient va être pour vous bénéfique et positif... de plus en plus positif. Et après chaque nouvelle séance d'hypnose vous vous sentirez de plus en plus libéré, transformé et heureux de vivre...

----> Visualisations :

1 – Tout d'abord vous allez retrouver un ou plusieurs traumatismes anciens, soit de votre enfance, soit de votre adolescence, un moment que vous souhaitez oublier... peut-être celui qui vous paraît à vos yeux le plus symboliques... Revoyez cet instant et revivez le tel que vous l'aviez vécu, en revivant intensément autant que faire se peut les émotions et les sensations que vous aviez vécues alors... Allez y... prenez un instant et faites cela...

Bien...

2 – Maintenant vous allez revoir cette scène, peut-être la plus symbolique, comme si elle était sur un écran de cinéma et devant vous allez tirer un rideau noir avec la main. Au fur et à mesure que cette scène disparaîtra derrière le rideau noir, vous allez sentir les émotions liées à celle-ci qui disparaîtront également... Allez y faites cela et essayez de ressentir intensément les émotions qui s'estompent et qui disparaissent...

Bien...

3 – Maintenant vous allez essayer de revoir des moments de votre enfance ou de votre adolescence ou vous aviez connu d'intense plaisir d'intense satisfactions et revivez émotionnellement tout cela, allez-y.

Bien...

4 – Maintenant, Retrouvez dans votre passé une personne à qui vous auriez eu envie de dire quelque chose, qui n'a pas été dites et cette fois ci, vous lui dites et ressentez tout ce que vous ressentez en lui disant. Allez-y, faites cela...

Bien...

5 – *Et maintenant vous allez revivre une nouvelle fois un évènement traumatique ancien, vous allez revoir les lieux, les personnages, les évènements... mais cette fois ci vous allez la vivre différemment, vous allez vous sentir détaché de cette scène et ne pas ressentir les émotions traumatisantes et négatives que vous aviez vécu alors... vous allez réagir différemment face à cette situation, peut-être comme vous auriez souhaité le faire à ce moment là pour vous préserver... et vous allez ressentir des émotions différentes... plus sereine, plus fortes... allez y... prenez un instant et faites cela et ressentez tout cela....*

Vous avez décidé de vous débarrasser de vos émotions anciennes traumatisantes, de vivre plus léger ou légère pour vivre plus intensément le présent et l'avenir. Vous décidez d'abandonner ces traumatismes et leurs symptômes actuels qui ne vous protègent de rien pour vivre plus gaie, plus calme... vous en avez le désir et les capacités. Vous le décidez aujourd'hui. Tout ce qui vous importe c'est de mieux vivre et demain de profiter de chaque jour nouveau.

6 – *Maintenant vous allez retrouver dans un passé récent un intense moment de plaisir, un moment que vous ne devez qu'à vous-même, vos capacités et vos qualités... et revivez le intensément.*

Bien...

7 – *Projetez-vous dans un avenir proche et imaginez un projet que vous aimeriez mettre en œuvre, même un projet simple et ressentez la joie et les émotions que vous pourriez en retirer.... prenez quelques minutes et voyez cela...*

Bien...

Dès la fin de cette séance vous vivez différemment, vous avez envie de vous projeter dans un avenir que vous savez plus agréable, un avenir léger, créatif ou vous allez vous sentir libre et à l'aise. Le regard des autres ne vous gêne plus, vous vous sentez heureux ou heureuse, sans contrainte et vous aimez cette liberté, le passé ne vaut que par ses bons moments et vous ne vous souvenez que des bons moments.

8 – *Voyez-vous maintenant dans quelques semaines ou dans quelques mois, vous vivez moins angoissé, cela a peut-être provoquer des évolutions dans votre vie personnelle, sentimentale, sociale, professionnelle... peut-être est-ce que cela à libérer des émotions nouvelles, des énergies nouvelles... Essayez de vous imaginer telle que vous auriez de vous voir dans quelques temps, libéré de ces émotions angoissantes et connaissant un total renouveau, une*

respiration nouvelle... ressentez toutes les émotions que vous pourriez ressentir alors... allez y...

Votre inconscient, votre esprit à parfaitement enregistré toutes ces images, qui sont maintenant gravées en lui, de manière à pouvoir vous les restituer sitôt après la fin de cette séance, chaque fois que vous en aurez besoin... Votre subconscient s'en souviendra et vous les restituera après votre réveil...

17 - BIBLIOGRAPHIE

- « Hypnose clinique » de Jeannot Hoareau, Editions MASSON
- Décret sur l'usage du titre de « Psychothérapeute »
- « Métaphores et suggestions hypnotiques » de Collectif American Society of Clinical Hypnosis, traduction française, Editions SATAS – Le Germe (Belgique)
- « Mémoires » de Léon Chertok, Editions Odile Jacob
- « Qu'est-ce que l'hypnose » de François Roustang, Editions de Minuit
- « Il suffit d'un geste » de François Roustang, Editions Odile Jacob
- « Cinq leçons sur la Psychanalyse » de Sigmund Freud
- « Psychopathologie de la vie quotidienne » de Sigmund Freud
- « L'interprétation des rêves » de Sigmund Freud
- « De l'analyse profane » de Sigmund Freud

- « Trois mécanismes de défense » de Sigmund Freud
- « Le Moi et le Ca » de Sigmund Freud
- « Inhibition, symptôme et angoisse » de Sigmund Freud
- « Totem et tabou » de Sigmund Freud
- « Psychanalyse du Président Wilson » de Sigmund Freud
- « Névrose, psychose et perversion » de Sigmund Freud
- « L'aide-mémoire d'hypnose » de Didier Michaux, Editions Dunod
- « Transe-formations : Programmation Neuro-linguistique et techniques et techniques d'hypnose éricksonienne » de John Grinder et Richard Bandler, Editions Inter-Editions
- « Hypnose médicale en situation difficile : retour d'expériences conjuguées pour un perfectionnement en pratique éricksonienne » de Franck Garden-Brèche et Stéphanie Desanneaux-Guillou, Editions Arnette
- « L'âme et la vie » de Carl-Gustav Jung
- « Psychologie de l'inconscient » de Carl-Gustav Jung
- « Essai d'exploration de l'inconscient » de Carl-Gustav Jung
- « Sigmund Freud : la guérison par l'esprit » de Stefan Zweig
- « Traité pratique de l'hypnose » de Milton Erickson, Editions Grancher