

## HYPNOSE – LE SCRIPT « LES 5 DOIGTS »

La technique des cinq doigts de la main est un chemin hypnotique que j'aime proposer à mes patients, sous différentes formes. Cette technique nécessite la mobilisation d'au moins un des cinq sens, associé, lorsque c'est possible, à la respiration, comme moyen de passage de l'état de veille à la transe hypnotique. Les quatre premiers doigts de la main permettent au patient de se réassocier, pour mieux atteindre l'état final recherché : le cinquième doigt, le chemin de l'imaginaire, la transe hypnotique. En somme, permettre au patient de se réassocier pour mieux se dissocier.

### EXEMPLE

Vous pouvez choisir de poser votre regard en face de vous ou de fermer les yeux (*1-visuel*),  
puis vous pouvez choisir d'écouter les sons qui vous entourent ou le son de votre respiration (*2-auditif*),  
peut-être un peu les deux.  
Maintenant, vous pouvez sentir vos pieds au sol, bien ancrés (*3-kinesthésique*),  
puis respirez en sentant le souffle de l'air dans les narines (*4-respiration*)  
et juste en comptant ou avec un mot qui vous fait du bien (tranquille, libre, détendu, confiant sécurisé, ...),  
voilà, vous retrouver dans... (*5-Imaginaire*).

### L'induction par « les doigts qui se rapprochent » en thérapie

*Je vous propose de vous installer en prenant bien conscience de là où vous êtes, ici, maintenant. Puis si vous le voulez bien, d'entrecroiser vos mains devant vous, les deux index éloignés l'un de l'autre. Vous pouvez poser votre regard entre les deux index (Ingrédient n°1 – visuel).*

*Je vous propose maintenant de les éloigner l'un de l'autre. Tout en trouvant une position de main confortable, agréable... Les mains posées sur les genoux, par exemple... Éloignez le plus possible vos index (comme s'ils étaient maintenus par des élastiques imaginaires) en posant votre regard entre les deux. Voilà... bien les éloigner comme vous le faites... poser votre regard... et en même temps entre les deux index, de vous recentrer... pour être là dans le moment présent...*

*Et puis à un moment, vous pouvez relâcher ces élastiques imaginaires qui maintenaient éloignés vos index sans qu'il n'y ait rien de particulier à faire. Vous allez voir, c'est un peu étonnant parce que les deux index vont se rapprocher tout seul sans qu'il n'y ait rien de particulier à faire, juste en les laissant faire, et à un moment, comme deux aimants qui se rapprochent, ils vont entrer en contact, l'un avec l'autre, ils vont se toucher et à ce moment-là vous pourrez vous autoriser à fermer les yeux si vous le souhaitez pour davantage aller vous concentrer... sur les sons autour de vous (Ingrédient n°2 – auditif) ... d'en prendre conscience... de les repérer, de les accueillir... ou de les mettre un peu de côté... Et puis, d'aller davantage vous concentrer sur vos points d'appui (Ingrédient n°3 – kinesthésique) ... vos points de contact... vos points de soutien... et davantage vous concentrer sur votre respiration (Ingrédient n°4 – respiration),*

*Parfois dans cette façon d'être un peu ici et pas complètement dans ce monde imaginaire, il*

*y a une petite astuce qui consiste à retrouver, derrière les paupières, trois objets qui ont pu attirer votre attention visuellement... (Ingrédient n°1 – re-visuel), et puis une fois que vous avez identifié les trois objets de ce lieu-là qui ont pu attirer votre attention, vous pouvez les mettre de côté... puis prêter attention à trois sons (Ingrédient n°2 – re-auditif) que vous pouvez nommer intérieurement, et puis ensuite les mettre de côté... et puis prêter attention à trois sensations corporelles neutres ou agréables (Ingrédient n°3 – re-kinesthésique) ... comme une façon de calmer le corps... du sommet de la tête jusqu'aux doigts de pied... oui, trois sensations corporelles... ça peut-être une mèche de cheveux, ça peut être le contact des mains, le contact des pieds, ou tout autre chose...*

*Et puis vous pouvez mettre ça de côté pour être dans trois longues respirations... tranquilles et calmes, respiration qui est comme elle est... que vous pouvez aller compter également... observer en combien de secondes l'air entre dans les narines, quel est le petit temps de pause entre l'inspiration et l'expiration, et en combien de secondes l'air repart sur deux ou trois cycles de respiration... de sentir les sensations de cette respiration dans le corps... de pouvoir imaginer que chaque respiration vous permet d'aller installer une bulle d'apaisement, de tranquillité, de confort, de sécurité, de confiance, ou bien tout cela à la fois, une bulle pour être bien. Cette bulle, elle peut s'installer au rythme de votre respiration, vous entourer agréablement, à la bonne taille, ni trop grande ni trop petite, elle peut se constituer aussi un peu comme une goutte d'eau sur un lac calme... cette bulle elle peut avoir une taille, une forme, une texture, une couleur. Cette bulle vous pouvez l'aménager comme vous le souhaitez, peut-être avec des objets que vous aimez bien... peut-être avec rien de particulier dedans, il n'y a que vous qui le savez. C'est une bulle où il n'y a rien de particulier qui vous est demandé, rien d'autre que d'être là dans chaque cycle de respiration, dans vos sensations, dans l'ici et maintenant, comme une façon de vous relier à vous-même...*

*Parfois, quand il y a des pensées qui arrivent, de l'agitation, des choses comme ça, vous pouvez trouver un système qui permet de mettre ça à l'extérieur de la bulle, certaines personnes mettent une cheminée ou autre chose...*

*Cette bulle, elle peut aussi être une bulle de protection. Si jamais il y a des éléments extérieurs dont vous avez besoin de vous protéger, ça peut être une bulle sur laquelle vous pouvez mettre un bouclier, une protection... et parfois dans certaines situations, qu'elles soient professionnelles ou personnelles, il peut être intéressant de savoir se protéger.*

*Et puis tranquillement à votre rythme, trouvez trois respirations pour pouvoir vous recentrer ici, trois sensations corporelles à retrouver... peut-être trois sons... les mêmes ou d'autres qui sont différents dans cette pièce... trois objets qui ont pu attirer votre attention, pouvoir revenir bien regroupé, bien rassemblé, bien présent à vous-même...*

Cette induction est facilement assimilable par le patient, et ce dès l'âge de 6 ans. Elle peut être utilisée dans beaucoup de situations, tant pour se calmer que pour se concentrer ou encore s'endormir.