

La voix de l'inconscient

Jean-Emmanuel COMBE

**DEVENEZ
HYPNOTISEUR
EN QUELQUES
MINUTES
SEULEMENT**

WWW.STREET-HYPNOSE.FR

LA VOIX DE L'INCONSCIENT

JEAN-EMMANUEL COMBE

DEVENEZ HYPNOTISEUR EN QUELQUES MINUTES SEULEMENT

[HTTP://STREET-HYPNOSE.FR](http://street-hypnose.fr)



Table des matières

PARTIE 1 : APPRENDRE L'HYPNOSE

1. INTRODUCTION.....	7
2. L'HISTOIRE DE L'HYPNOSE.....	9
3. CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR SUR L'HYPNOSE	13
4. L'HYPNOSE VUE PAR LES SCIENTIFIQUES.....	15
5. EST-CE QUE L'HYPNOSE EST DANGEREUSE ?	17
5.1. LES CHOSES A NE PAS FAIRE !.....	17
5.2. LES PRECAUTIONS A PRENDRE	17
5.3. EST-CE QUE L'ON PEUT RESTER COINCE SOUS HYPNOSE ?	18
5.4. EST-CE QUE L'ON PEUT FORCER QUELQU'UN SOUS HYPNOSE ?	18
6. QU'EST CE QUE L'HYPNOSE DE RUE ?	19
7. LE SCHEMA CLASSIQUE D'UNE SEANCE D'HYPNOSE	20
8. COMMENT TROUVER VOS PREMIERS VOLONTAIRES	22
9. PREPARATION DE LA SEANCE : LE PRE-TALK.....	23
10. LE PHENOMENE HYPNOTIQUE	24
11. LES SIGNES DE TRANSE.....	25
11.1. LE PHENOMENE HYPNOTIQUE	25
11.2. LA SUGGESTIBILITE.....	25
11.3. MOUVEMENTS DES YEUX	25
11.4. LA DISSOCIATION.....	26
11.5. LA CATALEPSIE	26
12. LES TESTS DE SUGGESTIBILITE	27
12.1. LES DOIGTS AIMANTES.....	27
12.2. LES MAINS AIMANTEES	31
13. LES INDUCTIONS	34
13.1. LE ROLE DE L'INDUCTION	34
13.2. L'INDUCTION AVEC LES MAINS AIMANTEES	35
14. L'APPROFONDISSEMENT.....	37
14.1. LE DECOMPTE.....	37
14.2. LES METAPHORES.....	38
14.3. LE FRACTIONNEMENT.....	38
14.4. SCHEMA D'UN BON APPROFONDISSEMENT	39
14.5. L'APPROFONDISSEMENT PAR LA PREUVE	40
14.6. QUELQUES ASTUCES	40
15. LES SUGGESTIONS POSITIVES	42



16. LE REVEIL.....	43
16.1. ET APRES LE REVEIL.....	44
16.2. AMPLIFIER LA SORTIE DE TRANSE	45
17. UN VOLONTAIRE « RESISTANT » ?.....	46
18. COMMENT BIEN GERER L'ECHEC ?	47
19. SECURITE ET ETHIQUE	48
19.1. SECURITE POUR LES INDUCTIONS	48
19.2. LES ABREACTIONS.....	49
19.3. L'HYPNOTHERAPIE.....	50
20. LE CADEAU HYPNOTIQUE	51
20.1. L'AUTO-HYPNOSE.....	51
20.2. LE BIEN-ETRE A VOLONTE	52
21. CONCLUSION.....	53

PARTIE 1 : SUGGESTIONS & ROUTINES

1. INTRODUCTION.....	54
2. LES SUGGESTIONS	56
2.1. LA LEVITATION DE BRAS	57
2.2. MAINS COLLEES / PIEDS COLLES / FESSES COLLEES	58
2.3. AMNESIE DU PRENOM.....	60
2.4. PAUSE - LECTURE	62
2.5. INVISIBILITE.....	64
2.6. RENCONTRE AVEC UNE STAR	65
3. LES ROUTINES COMPLETES.....	67
3.1. ROUTINE IDEALE POUR DEBUTER	68
3.2. ROUTINE DE RELAXATION.....	75
4. ANNEXES.....	77
5. CONCLUSION.....	81



Remerciements

Ma première pensée va sans détour à Marine, que vous retrouverez tout au long de ce livre pour illustrer les différentes techniques exposées.

Je n'aurai jamais eu la motivation d'écrire ce livre sans le soutien inébranlable de mes camarades hypnotiseurs à Toulouse. A tous ceux-là, merci.

Juste avant l'achat de ce livre, vous vous êtes peut-être dit que sa couverture était particulièrement soignée et très jolie. Quoi qu'il en soit, je vous invite à découvrir les travaux de Kiltea, auteur de la couverture de ce livre, à l'adresse suivante : www.imiximik.fr

Un énorme merci à celui qui m'a fait découvrir l'hypnose à travers une approche ludique et pratique : Anthony Jacquin.

Je ne peux pas ne pas évoquer Messmer, ne serait-ce que pour l'inspiration sur la routine « Intemporel » après avoir assisté à son spectacle.

Et un gros « merde » à Maxx Hypnosis, hypnotiseur de spectacle très prometteur, à qui j'ai frauduleusement emprunté la suggestion « les doigts dans le nez ».

Et plus généralement, un grand merci à toute la communauté Street Hypnose, qui m'apporte tellement, Blog et Forum confondus.



Avant-propos (Olivier Perrot)

Jean-Emmanuel Combe est un jeune homme qui s'est passionné pour l'hypnose, comme d'autres avant lui. Et comme d'autres avant lui, il lui a fallu trouver des cobayes pour s'entraîner. Et c'est là que sa démarche devient originale. Il décide de s'entraîner dans la rue en abordant des inconnus. Cette démarche suppose un certain culot, et ce faisant il initie en France la « Street Hypnose » : l'hypnose de rue. Un mouvement présent depuis des années dans le monde anglophone, mais comme d'habitude, la France accuse un temps de retard. Cette hypnose s'inspire de l'hypnose classique, celle que les hypnotiseurs de spectacle utilisent. Elle démarre elle aussi par des tests de suggestibilité, puis enchaîne des phénomènes hypnotiques. Comme beaucoup de passionnés Jean-Emmanuel partage ensuite sa passion au travers de son blog « street-hypnose.fr » et propose une première version en téléchargement gratuit d'un petit eBook précurseur de ce livre. Il a été téléchargé plus de 8000 fois, attestant d'une large audience.

Je dirige une école d'hypnose réservée aux professionnels de santé. À ce titre je dois amener les élèves à prendre confiance en eux et à oser se lancer dans la pratique. L'hypnose est une technique puissante et impressionnante, qui peut effrayer ceux qui auront peur de faire mal. Un peu à l'image du chirurgien débutant qui manipule un scalpel affûté et n'a pas le droit de dérapier. Premièrement ne pas nuire, nous instruit le serment d'Hippocrate, cher aux médecins. Or si on laisse la peur diriger notre vie, on ne fait plus rien. Le seul moyen de ne jamais se tromper, c'est de ne rien faire. Il faut oser, et Jean-Emmanuel ainsi que tous les hypnotiseurs de rue, osent justement. Je me suis donc demandé ce qu'ils avaient à nous apporter.

Il existe une autre difficulté : le grand public connaît essentiellement l'hypnose de spectacle. Les patients s'attendent à dormir et à être inconscient. Cela met d'autant plus la pression à l'hypnothérapeute débutant. Certains croient trouver la solution en n'annonçant pas, en n'affichant pas, la pratique de l'hypnose. Voire carrément en préférant dire qu'il s'agit de relaxation. Or ce que l'on croit gagner d'un côté on le perd de l'autre. En effet si l'on parle de relaxation au lieu d'hypnose on se prive des attentes fortes que véhicule culturellement ce concept. Et on a moins de résultats. On en arrive à ce que j'appelle la « calinothérapie », c'est-à-dire de la relaxation sur laquelle on plaque une métaphore... Mais relaxation plus métaphore ça ne fait pas l'hypnose. Là encore il faut prendre confiance et oser. A nouveau, Jean-Emmanuel et ses disciples se promènent avec une pancarte annonçant clairement la couleur : séance d'hypnose gratuite... Il fallait oser.

Jean-Emmanuel par sa pratique décrite dans ce livre apporte des réponses. La principale est qu'il réhabilite le droit à l'échec. Jean-Emmanuel nous montre l'attitude à adopter afin de ne pas se décourager, de rebondir positivement sans cesse. Comme Erickson, il s'adapte au sujet et propose une hypnose utilisationnelle. Il n'y a pas d'échec, simplement parfois vous réussissez, parfois vous progressez. Cette



attitude permet de prendre confiance en soi et de développer sa capacité à oser. C'est primordial. Et il faut aussi savoir adopter la position basse en hypnose, afficher la confiance, éviter la timidité pour permettre au patient d'accéder plus rapidement à la transe. De plus cette pratique dans la rue rejoint l'hypnose tout-terrain que j'enseigne. Il faut savoir travailler dans le bruit car l'hypnose trouve sa place aux urgences également, et pas seulement dans les cabinets feutrés et silencieux du psychologue.

Son autre apport est d'apprendre à travailler vite. À sa façon il apporte sa pierre aux inductions rapides, et mieux, nous montre à quel point on peut utiliser directement des processus hypnotiques comme l'analgésie, sans aucune induction. Ceci éclaire les nano-inductions d'un Gaston Brosseau. Jean-Emmanuel propose des procédures pour enchaîner avec succès les phénomènes hypnotiques dans une progression intelligente. C'est ce besoin pour les urgentistes et dentistes d'économiser de longues inductions qui m'a amené à redécouvrir les inductions rapides. J'ai pour cela revisité l'hypnose de spectacle, les inductions instantanées et les trances profondes.

Et justement Jean-Emmanuel apporte dans la façon de dépasser des résistances, et là encore il met un coup d'accélérateur à l'hypnose. Toute hétéro hypnose (hypnose à deux), est avant tout une auto hypnose. C'est-à-dire que c'est le sujet qui apprend à aller en hypnose. L'hypnotiseur est une sorte de professeur qui vous montre le chemin comme le moniteur d'auto-école. Jean-Emmanuel l'a très bien compris et est un excellent professeur pour ses volontaires. Il sait à merveille expliquer au volontaire que rien n'est possible sans son consentement, que nous avons besoin de son aide, de sa bonne volonté pour avancer. Erickson lui-même disait à ses patients : "aidez-moi à vous aider..."

Pour toutes ces raisons, je lui ai proposé de participer à une de nos formations. Les professionnels de santé ont apprécié son apport. Il l'a fait très sérieusement et a montré comment, même ceux qui ne sont pas censés être suggestibles au premier abord peuvent accéder rapidement à l'analgésie grâce à un apprentissage accéléré et adapté du lâcher-prise. Il a donné ainsi la preuve de sa compétence.

Au risque de paraître critique, voire alarmiste, je voudrais aussi dans cette préface rappeler à tous la nécessaire prudence à utiliser la puissance de l'hypnose. Il existe des contre-indications à la pratique de l'hypnose comme la psychose. Hypnotiser un psychotique peut être dangereux pour lui et le faire basculer dans une poussée délirante. L'inconvénient est que le psychotique ne porte pas une étiquette sur le front. La majorité des médecins pensent que l'enseignement de l'hypnose doit être réservé aux seuls professionnels de santé. Ce livre est parfaitement documenté, très complet et il met l'hypnose à la portée de tous.

On pourrait se demander : l'hypnose à la portée de tous, est-ce finalement une bonne chose ? Quoi qu'il en soit, le premier venu peut aujourd'hui apprendre l'hypnose par le biais des vidéos sur Internet par exemple. On ne l'empêchera pas sauf à légiférer, ce qui n'est pas d'actualité. Alors si l'hypnose est vraiment à la portée de tous, jusque



dans les cours de lycée, autant essayer de recadrer au mieux et canaliser afin d'éviter les imprudences. Ayez comme Jean-Emmanuel vous l'enseigne un profond respect de la personne, une éthique et une prudence nécessaire.

Enfin je terminerai par un clin d'œil. Depuis maintenant 9 ans j'anime des formations à Paris et à... Toulouse. J'y ai formé près de 200 stagiaires. Et c'est un sentiment particulier que de voir que c'est sur les rives de la Garonne que la « Street Hypnose » a pris son envol.

Olivier Perrot

Psychologue clinicien

Président de l'Association Française de Nouvelle Hypnose (AFNH)

Directeur du journal francophone d'hypnose PHOENIX

<http://www.hypnoses.org> - drperrot@orange.fr



Apprendre l'hypnose

1. Introduction

Ce livre a pour objectif de proposer une ressource en français à toutes les personnes désirant se perfectionner ou apprendre l'hypnose dans un contexte ludique : **l'hypnose de rue**. Il n'a pas pour vocation à se substituer à une formation délivrée par un professionnel. En revanche, si vous suivez pas à pas les routines que je vous proposerai tout au long de la seconde partie, et que vous vous exercez avec le bon état d'esprit, la bonne attitude, avec la confiance et l'assurance nécessaire, vous allez réussir à hypnotiser.

L'hypnose peut être utilisée pour soigner des maladies diverses et variées. L'hypnose peut provoquer un changement positif profond et durable au niveau de l'inconscient. Un professionnel de la santé peut ainsi aider ses patients à arrêter de fumer, à perdre du poids, à libérer de phobies grâce à cet outil. Tous ces aspects de l'hypnose, aussi intéressants soient-ils, nécessitent une formation longue et sérieuse pour être appliqués convenablement et ne seront par conséquent pas abordés dans ce livre. Si vous souhaitez vous orienter vers l'hypnose thérapeutique, ce livre n'est pas pour vous. Si en revanche vous êtes déjà formé à l'hypnose thérapeutique et que vous souhaitez apprendre des techniques d'hypnose plus rapides et plus modernes, vous pouvez continuer la lecture sereinement. Si enfin vous êtes juste curieux et/ou souhaitez apprendre l'hypnose dans un but ludique, ce livre a été écrit pour vous.

Que serait l'hypnose sans ces spectacles qui fascinent et montrent une image plus spectaculaire de l'hypnose. Depuis des décennies, des hypnotiseurs montent sur scène et jouent avec leur image, s'affublent de pseudonymes à l'allure ésotérique, attirent les gens en leur faisant croire qu'ils peuvent contrôler les esprits, magnétiser, envoûter, et pourquoi pas même ensorceler. Ils rentrent dans la peau de personnages mystiques qui aujourd'hui contribuent à donner une mauvaise image de l'hypnose.

Heureusement, depuis quelques années, une nouvelle vague d'hypnotiseurs plus modernes se propage dans le monde entier, privilégiant l'humour et la démystification. Marc Savard, célèbre hypnotiseur outre-Atlantique en est l'exemple le plus marquant, et il représente à mon avis ce que nous verrons apparaître en France d'ici quelques années : des shows humoristiques basés sur l'hypnose.

Enfin, l'hypnose se décline aussi dans un troisième aspect qui sera le sujet principal de ce livre : l'hypnose de rue, ou Street Hypnose. Apprendre à hypnotiser n'importe qui, n'importe où, n'importe quand, avec respect et bienveillance. C'est ni plus ni moins ce que je vous propose.



Chaque séance d'hypnose est unique. De par vos erreurs, de par les réactions quelques fois surprenantes de vos volontaires, votre courbe d'apprentissage sera sans fin.

Dernier point, mais pas des moindre, la sécurité et l'éthique sont primordiales. C'est la condition *sine qua non* pour que l'hypnose soit un succès assuré. Les risques ne sont pas vraiment psychologiques tant que vous vous limitez à des suggestions basiques, mais plutôt de l'ordre physique. Une mauvaise chute par exemple est si vite arrivée... Gardez toujours cet objectif à l'esprit. Votre priorité, c'est votre volontaire.

Tout au long de ce livre, des illustrations viendront vous guider pour que vous compreniez mieux les différentes mises en situation et acquériez la bonne gestuelle. J'aimerais insister sur le fait que le plus important est d'être à l'aise avec ce que vous allez dire. Utiliser vos propres mots vous permettra de plus facilement vous plonger dans le bon état d'esprit. Être, ou à défaut paraître, le meilleur des hypnotiseurs. Pas n'importe lequel. Votre attitude et la confiance en vous que vous dégagerez sera bien plus importante que n'importe quel script. Vous pourriez prononcer des scripts à la lettre, cela ne ferait pas de vous un bon hypnotiseur, et le résultat pourrait vous décevoir. Utilisez les mots et formulations qui vous parlent le plus. Développez votre propre style, et vous deviendrez meilleur encore.

Il n'y a pas de mal à imiter, au début. Au final, restez vous-même.

Parmi toutes les techniques que je vais vous proposer, certaines vont peut-être vous paraître « trop faciles pour être vraies ». Je ne vous demande absolument pas de me croire sur parole, je vous demande au contraire d'essayer, en conservant toujours à l'esprit que l'intention et la volonté de réussir prévalent sur tout le reste. Il n'y a pas de mal non plus à vouloir être progressif dans votre démarche. Ce livre regorge d'informations dont vous allez certainement ignorer l'importance à la première lecture. Et peut-être que votre début de parcours se résumera à quelques échecs déplaisants. Ne vous découragez pas. Relisez, pratiquez, pratiquez et pratiquez encore.



2. L'histoire de l'hypnose

Je ne vais pas vous faire un cours d'histoire, mais vous donner une idée du chemin parcouru jusqu'à l'hypnose que vous allez apprendre aujourd'hui.

Il est difficile de proposer une date à laquelle l'hypnose serait apparue. Le fonctionnement de l'hypnose a toujours existé en nous, et les différentes civilisations qui se sont succédé au cours du temps l'ont toutes utilisée d'une manière ou d'une autre. De tout temps, l'hypnose a attiré l'attention de nos ancêtres pour ses vertus thérapeutiques.

La communauté scientifique s'accorde aujourd'hui pour dire que le père fondateur de l'hypnose moderne n'est autre que Mesmer. Mesmer, pas MesSmer l'hypnotiseur de spectacle québécois. Un seul S ! Franz Anton Mesmer de son vrai nom.



Franz Anton Mesmer

Il est le premier à parler de magnétisme animal vers la fin du 18^e siècle. Il considère le magnétisme comme un fluide physique et universel dont il déclare rapidement être capable de l'utiliser à des fins thérapeutiques, à travers des passes (mouvements de mains). Il provoque chez ses sujets ce qu'il appelle des crises magnétiques qui vont libérer ces personnes de leurs problèmes ou de leurs blocages par harmonisation de leur fluide interne. Pour lui, toute guérison provient de l'harmonisation de ce fluide. Cette nouvelle théorie va révolutionner le monde. Autrefois, on associait ces pratiques à des exorcistes ou des guérisseurs en tout genre. Désormais, des scientifiques cherchent à en comprendre toutes les facettes techniques.



Malheureusement, Mesmer, en manque de reconnaissance probablement, s'enfermera dans une approche presque religieuse du magnétisme, qui le discréditera avec le temps.

En 1784, l'académie des Sciences, sur ordre du roi Louis XVI, sera chargée d'examiner la doctrine de Mesmer. Cette commission était composée de médecins très reconnus de l'époque tels que Guillotin, Jolie ou encore Sallin-D'Arcet et de nombreux délégués de l'académie des sciences tout aussi appréciés. Finalement, la théorie sur le fluide animal fut complètement discréditée et rangée au placard. Et cette idée que **l'imagination** puisse être à l'origine de ces phénomènes s'est répandue dans le monde entier à une vitesse incroyable.



Marquis de Puységur

Et c'est son élève, le marquis de Puységur, qui poursuivra ces recherches sur le magnétisme animal. Et contrairement à Mesmer qui pensait être à l'origine de la guérison du patient grâce à son talent de magnétiseur, Puységur comprendra rapidement que la personne possède déjà en elle la solution. C'est par hasard, comme beaucoup de découvertes scientifiques, qu'il découvrit un état différent de l'état magnétique de Mesmer lorsqu'il essaya de provoquer une crise magnétique chez l'un de ses patients. Après quelques passes magnétiques, son patient tomba dans un sommeil profond, calme et serein. A la différence près qu'il était capable de parler de manière très lucide, d'accéder à des données et des raisonnements en temps normal refoulés. Il fut même capable de donner un diagnostic à sa maladie, et de proposer à Puységur la bonne thérapie pour le guérir.

Le marquis qualifia cet état de somnambulisme provoqué, pour le différencier du somnambulisme naturel (lié au sommeil).



Puységur se rendit alors compte que cet état magnétique était plus dépendant du magnétiseur que du patient. En effet, il arriva ensuite à provoquer ce sommeil somnambulique chez tous ses patients, mettant de côté les fameuses crises de Mesmer. Il avait comme volonté première de s'intéresser à son patient, à son évolution, plus qu'à la reconnaissance de ses pairs. Là où Mesmer s'exhibait dans les grandes places parisiennes, Puységur lui s'exerçait sur des paysans dans une petite commune rurale.

Le marquis de Puységur était un homme intelligent, cultivé, et on le qualifierait aujourd'hui très certainement d'humaniste.

*« Je crois en l'existence en moi d'une puissance. De cette croyance dérive ma volonté de l'exercer. Toute la doctrine du magnétisme est enfermée dans les deux mots **Croyez et Veillez**. Je crois que j'ai la puissance d'actionner le principe vital de mes semblables; je veux en faire usage. Voilà toute ma science et mes moyens. Croyez et Veillez messieurs, et vous en ferez autant que moi. »*

Puységur et tous ses successeurs ont marqué dans le marbre un principe fondamental utilisé aujourd'hui encore en hypnose thérapeutique. C'est l'idée que l'état hypnotique peut permettre aux patients d'accéder à un niveau de leur être qu'ils ne soupçonnaient pas à l'état de veille. Fort de ce constat, Puységur estimait que les sujets devenaient alors leurs propres médecins, et que lui était simplement un être bienveillant capable de les guider pour qu'ils se prennent en main eux même.



James Braid



Jules Cloquet

Début du 19ème siècle, en 1829 plus exactement, on assiste à la première opération chirurgicale sous hypnose avec Jules Cloquet, un chirurgien français. Et il ne s'agissait pas de n'importe quelle opération, puisque c'était une ablation d'un cancer du sein. Malheureusement, ses travaux n'eurent pas le retentissement mérité, la faute



à l'utilisation du magnétisme animal et de son fameux fluide qui rebutait n'importe quel médecin un peu trop terre à terre.

Si je tiens également à vous présenter James Braid, c'est simplement que c'est à lui que l'on attribue aujourd'hui les plus importants travaux autour de l'anesthésie par l'hypnose. C'est aussi le premier (ou presque) à utiliser le terme Hypnose, et il restera dans l'histoire celui qui a su réellement rendre scientifique l'hypnose. Il laissa définitivement tomber les passes de mains magnétiques pour y préférer la fixation d'objets divers. Il sut donner envie aux médecins de son temps de s'intéresser à cette nouvelle science qu'il appela hypnotisme. Malheureusement, les premiers anesthésiants chimiques (l'Ether entre autre) ont rapidement fait leur apparition et l'hypnose a disparu du milieu médical pendant de très longues années...

L'histoire de l'hypnose est l'une des plus complexe tant elle est chargée en rebondissement. Ce n'est absolument pas dans l'intérêt de ce livre que de couvrir l'ensemble des doctrines qui n'ont cessé d'évoluer au cours du temps. Si l'histoire de l'hypnose vous intéresse, si j'ai attisé votre curiosité, je vous conseille fortement de vous renseigner sur l'interminable affrontement entre l'école de Nancy (école de la suggestion) et l'école de Paris (école de la Salpêtrière) qui ont contribué à faire de l'hypnose ce qu'elle est aujourd'hui, à travers des noms comme Bernheim, Charcot, etc.

Aujourd'hui l'hypnose redevient à la mode face à notre méfiance vis-à-vis de tous ces produits chimiques, et de plus en plus de médecins s'intéressent à l'hypnose et l'utilisent quotidiennement en tant qu'anesthésiant ou simplement en complément d'une anesthésie locale pour des chirurgies diverses et variées. De plus en plus, on entend et lit des cas cliniques ou des études contrôlées pour lesquels l'hypnose se substitue totalement à l'anesthésie chimique. C'est un retour 200 ans en arrière, et c'est peut-être un moindre mal. En Allemagne, un dentiste sur deux a recourt à l'hypnose pour soulager ses patients. Malheureusement, parler d'anesthésie par l'hypnose en France provoque souvent autour de moi étonnements, rires, et moqueries. Notre culture nous inculque une profonde réticence vis à vis d'un phénomène qui n'est pas encore compris totalement d'un point de vue scientifique. Et pourtant, Jules Cloquet affirmait déjà à l'époque que :

« La vérité, pour incroyable qu'elle soit, n'en est pas moins la vérité, et qu'il faut toujours la dire. »



3. Ce que vous devez savoir sur l'hypnose

L'hypnose est un terme encore un peu tabou en France, perçu avec plein de préjugés. Avant même de parler techniquement de ce qu'est l'hypnose, j'aimerais vous en décrire les grandes lignes de manière un peu plus théorique.

Etre un bon hypnotiseur, ce n'est pas faire les gros yeux et crier « DORS ! » de toutes ses forces en espérant que l'autre personne tombe dans nos bras, totalement inconsciente. C'est l'image que l'on a bien souvent des spectacles d'hypnose. A la télévision, c'est un peu différent, on nous a davantage habitué au pendule, oscillant de droite à gauche jusqu'à faire sombrer la personne automatiquement dans un profond état de transe hypnotique. Dans le meilleur des cas, la personne finira par s'endormir de lassitude.

L'hypnose est avant tout un état naturel que l'on qualifie **d'état modifié de conscience**. Dans la vie, tous les jours, nous traversons de multiples états de consciences équivalents. Ce sont tous ces moments de la journée où l'on a l'impression de s'évader et de se déconnecter de notre réalité habituelle. Que ce soit en lisant un bon livre, en conduisant sur une autoroute, ou simplement en regardant la télé. Ce sont aussi tous ces moments d'extrême concentration, quand vous êtes pris dans un jeu passionnant, ou en train d'exercer votre plus grande passion. Parmi tous ces états modifiés de consciences, certains permettent d'accéder plus facilement à l'inconscient. Retenez bien **qu'une personne hypnotisée restera toujours parfaitement consciente et lucide**. Elle pourra par exemple être centrée sur ses propres sensations internes (relaxation, bien-être), ou sur une scène qu'elle visualise en imagination. Très souvent, elle ne prêtera plus du tout attention aux bruits extérieurs. A tel point qu'il est tout à fait possible d'hypnotiser dans un bar bruyant ou une discothèque, tant que la personne continue de vous entendre clairement et distinctement afin de suivre vos suggestions.

L'hypnotiseur aide la personne à retrouver cet état naturel, et à l'approfondir. L'inconscient passe alors au premier plan pendant que le conscient s'évade petit à petit. Cette notion pourrait laisser penser que le conscient s'en va « ailleurs ». En réalité, il glisse plutôt à l'intérieur du corps de la personne, dans un état très proche de la méditation. La personne hypnotisée, qui est dans un état de forte suggestibilité, va finalement autoriser son inconscient à suivre les suggestions de l'hypnotiseur, pour créer ce que l'on appelle des phénomènes involontaires. On peut ainsi empêcher un bras de se plier, coller une main sur une table, faire léviter un bras, réaliser une amnésie du prénom, et bien d'autres choses encore. La réalité de la personne est modifiée, son propre corps peut lui sembler extérieur, on parle alors de **dissociation**.

Une personne sous hypnose reste parfaitement consciente de tout ce qui l'entoure. Si un danger intervient, elle pourra rouvrir les yeux et réagir immédiatement. Et si on



ne faisait qu'induire une transe sans jamais la tester à travers des phénomènes hypnotiques particuliers, il arriverait très souvent que la personne hypnotisée se sente dans un état en apparence tout à fait normal. Certaines personnes, très réceptives à l'hypnose, auront l'impression de se sentir « partir » dans un état vraiment différent de leur état normal. Cet état, caractéristique, se matérialise par une profonde relaxation accompagnée d'une sensation de bien-être généralisée dans l'ensemble du corps et de l'esprit.



4. L'hypnose vue par les scientifiques

Parler d'hypnose, c'est parler des modifications comportementales assimilées à cette notion abstraite. Il s'agit autant de l'état de relaxation (la « transe ») que des comportements involontaires (mais acceptés) provoqués par les suggestions hypnotiques, comme ne plus ressentir la douleur, oublier son prénom, ou ne plus voir une personne présente.

Ces modifications sont généralement associées à une modulation de régions cérébrales que l'on retrouve également dans des phénomènes plus courants comme la mémoire, l'attention, la perception, ou même l'émotion.

Malheureusement, les scientifiques sont incapables de tomber tous d'accord sur une définition précise et physiologique de l'hypnose, et les multiples théories se focalisent sur des aspects totalement différents. Là où ils sont d'accord, en revanche, c'est dans l'interprétation du phénomène. En effet, les scientifiques jugent qu'une suggestion n'est réussie que lorsque l'évènement est ressenti comme involontaire par la personne hypnotisée.

Sur le plan cérébral, ils ont mis en évidence une augmentation du volume de la partie antérieure du corps calleux, ces faisceaux de fibres qui relient les deux hémisphères, chez les sujets hautement hypnotisables. Cela favoriserait la communication des deux hémisphères. Les neuroscientifiques pensent même que les sujets très facilement hypnotisables seraient dotés d'une meilleure connexion entre les deux lobes frontaux, ce qui leur procurerait un meilleur contrôle cognitif, c'est-à-dire une capacité accrue d'agir sur leurs pensées, sensations ou émotions, ce qui ouvrirait la voie à une modification plus accessible des expériences sensorielles.

La dimension physiologique de l'hypnose a aussi été démontrée par une succession de manipulations pharmacologiques qui ont démontré qu'il était possible d'améliorer la suggestibilité d'une personne. On peut notamment évoquer le protoxyde d'azote, mieux connu sous le nom de gaz hilarant (utilisé en chirurgie pour les anesthésies) qui permet une augmentation de la suggestibilité de presque 25%. Ses propriétés hallucinogènes y sont certainement pour quelque chose. La kétamine, molécule utilisée comme anesthésiant, provoque les mêmes symptômes.

La dimension psychologique est tout aussi importante, et a également été démontrée. Sur un panel assez large d'une cinquantaine de personnes, divisées en deux groupes, des scientifiques ont réalisé une expérience : obtenir l'analgésie d'une main. Pour un des deux groupes, les scientifiques trichaient une première fois en demandant à la personne, qui avait les yeux fermés, « combien de fois vous ai-je touché ? » alors qu'en réalité ils ne l'avaient pas touché une seule fois. Ensuite, ils reposaient la même question, en touchant plusieurs fois la main. Ce groupe a obtenu de bien meilleurs résultats, preuve que l'on a pu modifier leur réceptivité à l'hypnose simplement en



modifiant leurs attentes. Certainement que le sérieux que l'on attribue inconsciemment à des scientifiques a joué en leur faveur, les personnes ne se doutant pas une seconde qu'elles aient pu être « rusées ». Néanmoins, le résultat reste étonnant.

D'un point de vue fonctionnel maintenant, le cortex cingulaire antérieur, une région du lobe frontal impliquée dans le contrôle exécutif, est plus fortement activé lors de tâches attentionnelles chez des sujets très réceptifs que chez des sujets peu sensibles. Le contrôle exécutif reflète la capacité de sélectionner les informations pertinentes, de les maintenir en mémoire pendant un certain temps pour les traiter et de changer de stratégie mentale, si nécessaire, pour résoudre un problème.

L'hypnose reste un phénomène mal connu et peu étudié, et il est encore difficile d'établir des conclusions claires sur les mécanismes neurobiologiques à l'œuvre. Comme dans d'autres domaines des fonctions mentales, il semble qu'il existe une sensibilité individuelle à l'hypnose dont les causes sont multiples, mais il est néanmoins possible d'obtenir des phénomènes hypnotiques simples sur à peu près tout le monde, tant que les attentes et la motivation des volontaires permettent une réception appropriée des suggestions hypnotiques.



5. Est-ce que l'hypnose est dangereuse ?

L'état d'hypnose n'est ni dangereux, ni contre-indiqué. Il s'agit d'un état naturel que tout le monde est capable d'expérimenter, à des degrés différents.

5.1. Les choses à ne pas faire !

Toutefois, il y a des contre-indications, même si elles seront pour la plupart d'entre vous évidentes. La chose la plus importante, c'est de **ne jamais utiliser l'hypnose pour aider une personne dans un but thérapeutique, à moins d'être un professionnel de la santé formé par une école d'hypnose reconnue**. Nous autres, devons accepter que l'hypnose soit un outil tellement puissant qu'il doit être utilisé avec sagesse. Ainsi, laissons place à l'émerveillement, le jeu, la découverte de soi, et mettons de côté tout objectif de changement durable. Vous avez sans doute, quelque part dans votre passé, vécu des traumatismes qui sont désormais enfouis au plus profond de vous. Ils ne vous atteignent plus de la même manière, ou ils sont simplement oubliés parce que votre inconscient juge inutile de faire remonter cette information au conscient. Ces traumatismes doivent absolument rester à leur place. Et l'hypnose, si elle est mal utilisée, peut malheureusement faire resurgir violemment tous ces traumatismes et déclencher une décharge émotionnelle très forte.

Si j'en avais la possibilité, je vous interdirai purement et simplement d'utiliser les souvenirs des personnes que vous allez hypnotiser, qui sont sources de traumatismes prêts à refaire surface à tout moment. **Plonger une personne dans ses souvenirs est la pire des choses que vous puissiez faire avec l'hypnose**. Sauf si, évidemment, il s'agit de souvenirs uniquement positifs. J'en reparle de manière beaucoup plus approfondie dans le dernier chapitre de la 1^{ère} partie du livre consacrée à la sécurité et à l'éthique de l'hypnotiseur de rue, où je vous donnerai également des techniques pour réagir en cas de problèmes. Parce qu'il faut que vous soyez préparés à toute éventualité.

5.2. Les précautions à prendre

Cela ne concerne pas tant l'hypnose que les réactions des personnes hypnotisées face à l'hypnose. En effet, certaines personnes, suite à l'induction, vont littéralement perdre l'équilibre. Cela peut paraître évident, mais soyez toujours prêt à rattraper les personnes au cas où elles ne tiendraient plus debout au moment de l'induction. Pareillement pour des personnes assises, faites très attention à ce qu'elles ne tombent pas de leur chaise.



D'autres personnes peuvent par exemple avoir les jambes qui flanchent dans l'état d'hypnose. Privilégiez donc une position assise si vous n'êtes pas sûr de pouvoir retenir la personne.

5.3. Est-ce que l'on peut rester coincé sous hypnose ?

La réponse est NON. L'hypnose, par définition, est un état modifié de conscience. Et comme tout état modifié de conscience, il est temporaire. De la même façon, vous pourriez demander « *est-ce que l'on peut rester coincé en train de rire toute notre vie ?* ». Cela vous paraît fort improbable, n'est-ce pas ?

5.4. Est-ce que l'on peut forcer quelqu'un sous hypnose ?

Encore une fois, la réponse est NON. On ne peut pas forcer une personne à faire ce qu'elle ne veut pas. Au mieux, elle sortira brutalement de l'état d'hypnose lorsque vous lui suggèrerez quelque chose qui lui déplaît.

En revanche, il est possible de jouer avec la réalité pour obtenir certains comportements que la personne n'aurait pas eus en temps normal. Par exemple, une personne qui aurait peur de parler devant 200 personnes, pourra très bien le faire sous hypnose si elle a l'impression de ne voir que 2 personnes dans la salle. Mais au final, inconsciemment, l'information « il y a 200 personnes dans la salle » est bien présente, et l'inconscient ne laisserait pas la suggestion se réaliser si elle présentait un quelconque danger ou problème pour la personne hypnotisée.



6. Qu'est ce que l'hypnose de rue ?

L'hypnose de rue est avant tout un état d'esprit. Plus qu'apprendre à hypnotiser, **l'objectif est d'être capable d'hypnotiser n'importe qui, n'importe où, n'importe quand.**

Lorsque que l'on se présente comme un hypnotiseur face à des inconnus ou même des proches, il y a une affirmation qui revient très souvent. « *Ça ne marche pas sur moi ces trucs-là* ». C'est une porte ouverte qui ne demande qu'à être traversée. Et pas question de se défiler derrière des excuses infondées comme « *Un autre jour peut-être, il y a trop de bruits là* » ou encore « *Il est préférable d'être assis pour être hypnotisé, on fera ça un autre jour* ». Votre état d'esprit désormais doit être que toutes les occasions sont bonnes pour hypnotiser et progresser. Sans aucune appréhension, quels que soient l'endroit et l'environnement. Quelques minutes suffisent. Et peu importe qu'ils soient debout dans un bar bruyant, ou bien confortablement assis dans leur canapé, ils auront oublié jusqu'à leur prénom en un claquement de doigt. Un bar, une discothèque, une soirée entre amis, un parc. Toutes ces situations sont idéales pour apprendre et pratiquer l'hypnose.

Les personnes que vous allez rencontrer sont pour la plupart enfermées dans une routine. Et lorsqu'elles acceptent d'être hypnotisées, en quelques secondes, grâce aux phénomènes hypnotiques, tout peut changer. Essayez d'imaginer ce que ces personnes peuvent ressentir lorsque leur main droite se fige et refuse de bouger, comme si cette main n'était plus la leur. Peut-être aussi peuvent-elles avoir l'impression que leur main ne reçoit plus les signaux envoyés par leur cerveau et qu'elle écoute seulement les suggestions de l'hypnotiseur. Essayez d'imaginer cette sensation, étrange, que s'ils le voulaient vraiment ils pourraient bouger cette main, mais que plus ils essaient de toutes leurs forces et plus elle se bloque davantage. Et il suffit alors d'un petit souffle ou d'un claquement de doigts pour que la main retrouve sa liberté. Cette unique sensation change la perception qu'ont les gens de la vie, ou d'eux même. Parce que si nous sommes capable, grâce à notre imagination, d'oublier jusqu'à notre propre prénom, améliorer notre quotidien peut devenir un jeu d'enfant. C'est avant tout cela l'hypnose de rue. **L'émerveillement et la prise de conscience par le jeu.**

L'hypnose est un outil merveilleux, et sa seule limite restera toujours votre imagination. C'est pourquoi je vous proposerai un ensemble de suggestions et de routines pour vous aider au début, et il ne tiendra qu'à vous ensuite de créer et développer les vôtres.



7. Le schéma classique d'une séance d'hypnose

Une séance d'hypnose peut être résumée en quelques étapes, que l'on va ensuite prendre le temps de décomposer une à une avec des exemples pour chacune d'entre elles.

La séance type, où l'on va hypnotiser une personne dans la rue par exemple, peut se découper en 7 étapes. Toutes ne sont pas obligatoires, certaines sont facultatives selon le contexte et l'environnement extérieur.

1. Aborder un groupe de personnes
2. Le *pre-talk*
3. Les tests de suggestibilité
4. L'induction
5. L'approfondissement de la transe
6. Les suggestions (routines)
7. Le réveil

Afin de vous aider à mieux cerner ces différentes notions, toutes aussi importantes les unes que les autres, voici un petit résumé explicatif pour vous les décrire dans un premier temps de manière succincte.

Avec le *pre-talk* nous allons d'abord préparer la personne pour qu'elle joue le jeu et se laisse aller complètement. Il faut réussir à lui donner envie de se porter volontaire. Pour cela, il s'agit bien souvent de démystifier l'hypnose et la rendre plus acceptable aux yeux des personnes abordées.

Les tests de suggestibilité nous permettront ensuite de tester comme le nom l'indique la réceptivité des personnes à l'hypnose, afin d'évaluer si elles répondent plus ou moins bien à nos suggestions. Attention, une personne non réceptive à vos suggestions dans un contexte particulier peut en réalité être très réceptive dans un autre contexte avec un autre hypnotiseur. Rien n'est gravé dans le marbre.

L'étape suivante consiste à **induire la transe** la plus profonde possible en un minimum de temps. Nous utiliserons ainsi principalement des inductions dites rapides ou instantanées. Ce sont des méthodes très modernes qui permettent de réduire le temps d'induction à moins d'une minute, voire même quelques secondes.

Une fois la transe installée, il faut l'**approfondir** continuellement à l'aide de suggestions bien précises tout en gardant à l'esprit qu'il est inutile de trop approfondir.



Et ensuite, qu'est-ce que l'on peut faire une fois que l'on dispose d'une personne sous hypnose ? Avec ce livre, je mets à disposition toutes les suggestions que j'utilise dans le cadre de mes sorties hypnose de rue. **Une cinquantaine de suggestions sont disponibles dans la deuxième partie du livre.** Elles sont triées par niveau de difficulté, et elles sont toutes accompagnées d'exemples de scripts afin de vous permettre de mieux en comprendre les tenants et aboutissants. Votre imagination fera le reste.

Enfin, **un bon réveil** permet de terminer la séance avec un maximum de suggestions positives pour que la personne hypnotisée conserve un souvenir agréable et inoubliable de cette séance d'hypnose avec vous. Ne sous-estimez jamais la puissance des suggestions positives. Aussi, nous devons nous assurer que la personne soit bien « reconnectée ». Dans le cas contraire, un mauvais réveil peut laisser la personne avec une sensation désagréable d'être ici et ailleurs en même temps, souvent accompagnée d'un mal de tête. Je ne le répéterai jamais assez, soyez attentif, et assurez-vous que les personnes que vous avez hypnotisées soient parfaitement retournées à leur état normal.



8. Comment trouver vos premiers volontaires

Vous êtes effrayé à l'idée d'aborder un groupe d'inconnus dans la rue sous prétexte qu'ils pourraient vous rejeter ? Vous avez peur de paraître ridicule vis-à-vis de vos proches si jamais vous n'arriviez pas à les hypnotiser ?

**Retrouvez dans la version
complète une méthode pas à pas
pour aborder sereinement vos
prochains volontaires**

Cliquez ici ►



9. Préparation de la séance : le *pre-talk*

Le *pre-talk*, terme inspiré du monde anglophone, regroupe tout ce qu'il se passe avant le début de la séance d'hypnose. Aussi fou que cela puisse paraître, il est pourtant la clé de votre réussite.

Il s'agit d'y passer quelques secondes, rarement plus, afin d'expliquer ce qu'est vraiment l'hypnose, et pourquoi une personne hypnotisée peut rester sereine et se sentir en sécurité à tout moment. L'hypnotiseur doit aussi attiser la curiosité et donner envie à la personne de découvrir une expérience nouvelle et unique. La personne qui se porte volontaire doit sentir dans vos paroles que quelque chose va se passer, sans savoir quoi exactement. Quelque chose d'inhabituel. Surtout, ne vous perdez pas dans un long discours.

« *Tu ne vas pas me faire faire la poule hein ?* »

C'est malheureusement une question qui revient souvent quand on aborde le sujet de l'hypnose. Les gens ont peur de perdre leur libre arbitre. Insistez donc bien sur le fait qu'ils resteront toujours complètement conscients et en pleine possession de leurs moyens. Parmi les questions les plus récurrentes, on retrouve aussi les personnes qui se demandent si elles vont dormir sous hypnose, si elles vont oublier tout ce qui va se passer durant la séance, si on peut les forcer à faire quelque chose contre leur volonté, si elles vont dire des choses qu'elles auraient préféré garder secrètes, ou simplement si on peut rester coincé sous hypnose. Rien de cela n'est vrai. Et maintenant que vous savez ce qu'est vraiment l'hypnose, à vous de trouver les bons mots pour les rassurer. Pour les personnes qui sont persuadées que l'hypnose n'aura aucun effet sur eux, n'enclenchez surtout aucune résistance en les mettant au défi. Proposez-leur simplement de tenter l'expérience, en restant à l'écoute, sans aider ni résister.

Retrouvez des exemples de *pre-talk* complets et détaillés dans la version complète

Cliquez ici ▶



10. Le phénomène hypnotique

Le phénomène hypnotique pourrait être défini comme la conséquence d'une suggestion. Cette dernière n'est autre qu'une proposition faite à la personne hypnotisée de vivre des phénomènes physiques et psychiques sans l'intervention volontaire du conscient. Néanmoins, les phénomènes hypnotiques ont l'avantage d'être des événements qui sont palpables pour le sujet, contrairement à la simple relaxation.

Dans le contexte de Street Hypnose, le phénomène hypnotique joue un rôle crucial. En effet, il est le déclencheur d'un changement. Lorsqu'une personne arrive en nous disant très clairement « *j'aimerais essayer, mais je ne crois pas en l'hypnose* », notre objectif devient très simple : provoquer chez elle un maximum de phénomènes hypnotiques afin de la convaincre de l'existence de l'hypnose. Si nous nous contentons de lui proposer une simple séance de relaxation, elle en ressortira certainement en pleine forme, mais bien loin d'avoir changé d'avis sur l'hypnose. Elle vous dira alors n'avoir jamais eu l'impression d'être dans un état d'hypnose. Juste détendue.

L'hypnose, c'est avant tout une dissociation avec la vraie réalité nous permettant de créer une nouvelle réalité. Si nous créons la dissociation sans construire la nouvelle réalité derrière (les phénomènes hypnotiques), la transe perd tout son intérêt dans le cadre de la rue.

**Tous les phénomènes
hypnotiques décrits dans la
version complète**

Cliquez ici ►



11. Les signes de transe

Comment savoir si une personne est bel et bien en transe ? Et si tel est le cas, dans quel niveau de transe ?

En thérapie, on s'attache au relâchement musculaire, à la respiration qui tend à devenir plus calme, aux déglutitions plus récurrentes, à la distorsion du temps et bien d'autres choses encore... Mais nous allons reléguer tous ces critères au rang de curiosité, en tout cas dans le cadre de l'hypnose de rue.

11.1. Le phénomène hypnotique

Le seul signe de transe fondamental auquel nous devons absolument nous fier, c'est le phénomène hypnotique. On ne se limite pas à l'observation, on est dans l'action. Encore une citation de nos amis anglophones : « *always test your work !* ». Mot à mot, « *Testez toujours votre travail* ». À un phénomène hypnotique correspond un niveau de transe. Une amnésie ne correspond pas au même niveau de transe qu'une hallucination. En d'autres termes, réaliser des phénomènes hypnotiques, c'est aussi tester le niveau de transe.

11.2. La suggestibilité

C'est la faculté de la personne à accepter vos suggestions, dans un contexte bien particulier. Habituellement, on a tendance à imaginer la suggestibilité comme un facteur de transe. En effet, on se dit que si la personne est suggestible, elle ira plus facilement en transe. Et on oublie de la voir comme un signe de transe à part entière.

Lorsque l'on aborde une personne, elle sera déjà probablement réceptive à nos suggestions, au moins un minimum. Mais après quelques minutes d'hypnose, elle le sera encore plus. Des suggestions de plus en plus fortes seront ainsi acceptées par son inconscient. On peut donc dire que la transe hypnotique développe et accroît la suggestibilité de la personne. Plus la personne va accepter des suggestions fortes, et plus la transe devra être considérée comme profonde.

11.3. Mouvements des yeux

Lorsqu'une personne visualise et imagine des choses les yeux fermés, ces derniers vont bouger sous ses paupières de manière plus ou moins rapide. C'est le signe qu'elle essaye sincèrement de suivre vos suggestions. Attention, c'est un signe de transe à



prendre avec des pincettes. Il détermine si une personne est en transe parce qu'elle suit vos suggestions, mais il ne permet pas de savoir à quel niveau de transe la personne se trouve. Voyez le plus comme un indicateur, une aide supplémentaire.

11.4. La dissociation

Elle se manifeste par un désintérêt ou un détachement complet ou partiel vis à vis de l'environnement extérieur. La personne peut ainsi avoir l'impression que le monde extérieur s'éloigne, et vivre l'expérience depuis l'intérieur d'elle-même, assistant ainsi en spectateur aux différents événements. Certaines personnes peuvent alors ressentir leur corps comme étranger, surtout lorsque celui-ci agit en dehors même de la volonté consciente. La dissociation peut aussi s'exprimer plus spirituellement, quand la personne va personnifier l'inconscient, en le laissant s'exprimer à travers des images ou des ressentis. On remarque ce phénomène à travers les réactions des personnes hypnotisées. Du rire spontané à l'étonnement lorsqu'un phénomène se réalise. La dissociation peut aussi engendrer une peur, et c'est le rôle de l'hypnotiseur d'être attentif et de rassurer.

Quelques fois, vous aurez l'impression que les personnes que vous avez hypnotisées sont « parties », ou ailleurs. En réalité, elles sont au contraire bien présentes, à l'intérieur d'elles-mêmes. Dans un état proche de la méditation, elles rentrent dans un état de profond bien-être et ne font plus du tout attention à l'environnement extérieur. Dans ce cas, vous constaterez que les personnes semblent un peu dans les nuages, déconnectées, et ce peu importe qu'elles aient les yeux ouverts ou fermés. Et le plus troublant dans tout ça, c'est qu'elles n'écoutent plus que la voix de leur guide : l'hypnotiseur. Si d'autres personnes se mettaient à leur parler autour, elles ne les entendraient même plus.

11.5. La catalepsie

Même si nous pourrions la classer dans la catégorie des phénomènes hypnotiques, il s'agit aussi d'un signe de transe, qui arrive très souvent spontanément, sans suggestion de la part de l'hypnotiseur. Concrètement, il s'agit d'une suspension d'une partie du corps, peu importe sa position. Par exemple, lorsque l'on soulève le bras d'une personne sous hypnose, il arrive très souvent que le bras reste suspendu sans aucun effort. La personne ne prête juste plus attention à son bras. Elle ne se rend même pas compte qu'il est et reste dans cette position tout seul.



12. Les tests de suggestibilité

Les tests de suggestibilité ne sont pas indispensables. En revanche, ils sont très souvent utilisés avant l'induction de la transe hypnotique afin de jauger la réceptivité des volontaires aux suggestions de l'hypnotiseur.

Dans certaines occasions, ces tests peuvent constituer des inductions à part entière, tellement le mécanisme est semblable. Ils sont présentés comme des exercices de concentration et d'imagination et non pas comme des tests binaires (avec échec ou réussite), pour éviter à la fois que l'hypnotiseur, et le volontaire, ne puissent ressentir un quelconque échec.

Un volontaire qui répond très bien à ces tests est un bon volontaire !

Un volontaire sur qui ces tests ne fonctionnent pas peut rester un bon volontaire !

Par contre, les inductions utilisant les mêmes mécanismes seront à éviter. Ces tests vous donneront des informations importantes. D'abord, l'opportunité d'observer si la personne suit ou non vos suggestions. Une personne qui ne veut pas suivre vos suggestions est un mauvais volontaire. Ensuite, ils permettent de déceler sur la personne les premiers signes de transe. Et, ne l'oublions pas, ils offrent aussi à la personne l'occasion d'expérimenter des sensations nouvelles, ce qui aura pour conséquence de renforcer sa confiance en vous, et ainsi augmenter les chances de réussite de la suite de la séance.

12.1. Les doigts aimantés

La personne peut être dans une position assise ou debout au choix. L'objectif de cet exercice est que les deux index se rejoignent comme s'ils étaient attirés l'un contre l'autre par deux puissants aimants.

C'est généralement ce par quoi la plupart des hypnotiseurs de rue commencent. Ce test de suggestibilité est le plus simple et propose un taux de réussite presque absolu. Seules les personnes qui résistent volontairement aux suggestions échouent à ce test. En effet, un aspect physiologique rentre en jeu. Pour la petite anecdote, c'est un jeu qui est fréquemment réalisé dans les cours de récréation tellement il est simple d'accès. Et pourtant, l'effet peut mystifier littéralement une personne qui découvrirait pour la première fois des mouvements inconscients. C'est l'objectif principal de ce test : faire en sorte qu'ils soient dans l'expectative.



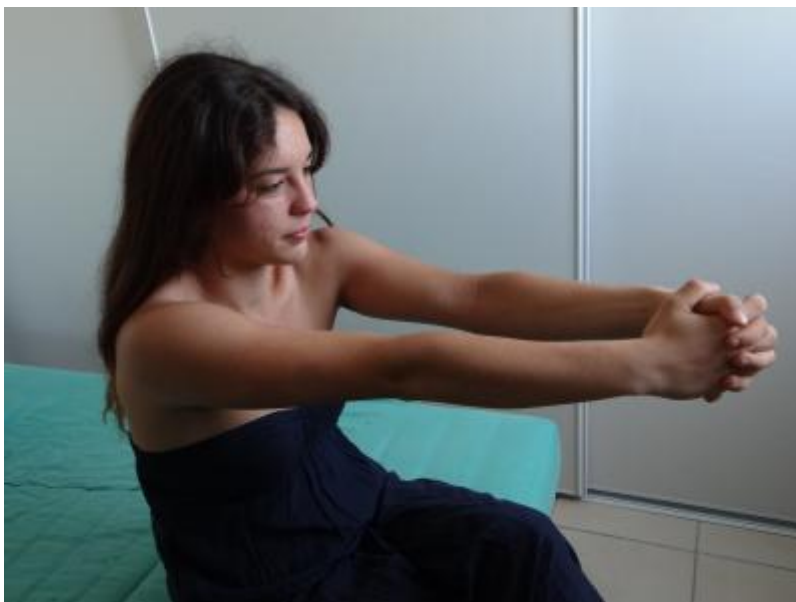
Si vous mettez vos mains comme sur la photo ci-dessus, et que vous relâchez petit à petit les muscles de vos doigts, ces derniers vont naturellement se rencontrer. C'est une aide non négligeable, et beaucoup sont ceux qui vont vous le faire remarquer parce qu'ils ont conscience de cette petite astuce. Ne vous justifiez pas, rebondissez rapidement sur les mains aimantées (le prochain test de suggestibilité) en expliquant que c'était juste un hors d'oeuvre et qu'il n'y a aucune aide physiologique avec le prochain exercice.

Afin de préparer au mieux la personne qui se porte volontaire pour être hypnotisée, on va volontairement lui faire suivre quelques suggestions basiques pour préparer le processus hypnotique. On peut par exemple demander de prendre une grande respiration, de décroiser les jambes, ou encore de bouger un peu plus à droite ou à gauche. En plus de tout ça, je vous propose de positionner les bras de la personne en trois étapes.

Dans un premier temps, on demande de se mettre dans cette position, bras tendus mains face à face.



Puis on va demander de croiser les mains.



Enfin, on suggère de ramener les mains comme si on allait faire une prière, et il ne reste ensuite plus qu'à redresser les deux index.



Voici un exemple de ce que vous pouvez dire ensuite :

Super ! Maintenant, tu vas imaginer tes deux index devenir deux puissants aimants. Et plus ces aimants deviennent puissants dans ton imagination, plus ces doigts vont être attirés automatiquement, de plus en plus fortement, de mieux en mieux. Et plus ces doigts s'attirent, plus la force qui lie ces deux aimants peut s'intensifier encore deux fois plus. Très bien. Et lorsque ces doigts se touchent, tu peux naturellement laisser tomber les bras le long du corps et prendre une grande respiration pour te relâcher complètement.

Lorsque les doigts se touchent, passez directement aux mains aimantées. C'est la suite logique et je vous le recommande fortement.



12.2. Les mains aimantées

La personne peut être dans une position assise ou debout au choix, avec les deux bras tendus devant elle, les paumes des mains face à face.



L'objectif de cet exercice est que les mains se rejoignent, attirées l'une contre l'autre par deux puissants aimants. Ce test utilise le même mécanisme que les doigts aimantés mais n'utilise plus l'aide physiologique de ce dernier.

Vous devez apprendre et maîtriser cet exercice. Je l'utilise tout le temps, partout. C'est celui qui me permet de démarrer en douceur une séance d'hypnose improvisée, celui qui me permet d'introduire l'hypnose à des sceptiques, celui qui me permet de convaincre que l'hypnose existe bien. Ce test de suggestibilité est accessible à tous, et le maîtriser vous aidera inévitablement dans votre apprentissage de l'hypnose.

La réalisation est on ne peut plus simple, et le seul prérequis pour le réaliser est d'avoir un minimum d'assurance pour assurer une certaine fluidité et un bon débit de parole. Je ne saurais que trop vous conseiller de toujours bien expliquer ce qu'il va se passer, en amont, bien avant de demander à la personne de le réaliser. Une fois que les consignes sont bien comprises et que vous avez montré ce que vous attendez, le pourcentage d'échec est quasiment nul. L'impression qu'une partie du corps bouge toute seule est vraiment très convaincante, et vous apportera de précieux renseignements sur la capacité de concentration et d'imagination de votre volontaire. Vous pouvez faire faire cet exercice les yeux ouverts ou fermés. Néanmoins, il va de soi qu'utiliser notre imagination est plus simple les yeux fermés. Pour les débutants, il vaut donc mieux demander à la personne de fermer les yeux pour augmenter ses chances de réussite.



Tout n'est que suggestion. Il faut donc être convaincu que cela va marcher, et convaincant. Il faut que vous le vouliez vraiment, que vous imaginiez ces bras qui vont se rapprocher de plus en plus, et de plus en plus vite ! Il faut presque que vous parliez aux bras plus qu'à la personne.



Et plus tu visualises ces aimants qui deviennent de plus en plus puissants dans ton esprit, et plus ces mains se rapprochent, comme attirées inévitablement l'une vers l'autre. Deux fois plus vite, deux fois plus fort !



Quand les mains finissent par se toucher, l'exercice est terminé. Vous pouvez aussi lier cet évènement à un autre.

Quand tes mains vont se toucher, tu pourras simplement prendre une grande inspiration et te relaxer profondément.



Retrouvez 4 autres tests de suggestibilités, illustrés et expliqués en détail, dans la version complète

Cliquez ici ▶



13. Les inductions

13.1. Le rôle de l'induction

Dans l'absolu, l'induction ne sert à rien. Elle n'est ni obligatoire, ni légitime, et dépend en réalité de l'usage que vous souhaitez faire de la suggestion.

L'induction conserve cependant des objectifs bien particuliers qui permettent d'accroître la réponse aux phénomènes hypnotiques de nos volontaires dans le contexte de la rue, et sert aussi de catalyseur pour amener les personnes dans un niveau de relaxation et de détente très profond.

En général, quand une personne est dans un état d'hypnose, elle se sent comme déconnectée de la réalité, voire même déconnectée de son corps. On parle alors de « dissociation ». La personne peut ressentir son propre corps de façon extérieure, et avoir l'impression que ce n'est plus réellement le sien. En d'autres termes, elle devient spectatrice. Le cas le plus flagrant intervient dans le cadre de ce que l'on appelle « l'écriture automatique ». Il s'agit d'une suggestion permettant de laisser l'inconscient écrire sans que le conscient ne fasse quoi que ce soit. C'est une expérience troublante, et souvent réservée à la thérapie. Ce que j'essaie de vous expliquer, c'est que lorsque l'on joue avec les différents phénomènes hypnotiques à l'état de veille, il n'y a pas (ou peu) de dissociation au départ, et celle-ci s'installe petit à petit à mesure que les suggestions s'enchaînent de façon cohérentes et pertinentes.

En revanche, l'induction (et surtout celles avec une rupture de pattern, ou un choc) apportera une rapide et soudaine dissociation, que l'on stabilise ensuite avec l'approfondissement et l'enchaînement des suggestions.

Les personnes que vous allez hypnotiser auront des réactions différentes selon leur capacité à lâcher prise et à se laisser aller. Certains vont littéralement se sentir « partir » et il vous faudra faire attention à bien les retenir pour éviter de les voir chuter par terre. D'autres, et ils seront majoritaires, se sentiront parfaitement normal et auront presque l'impression de « faire semblant ». Ce n'est absolument pas un problème. A ce stade de la séance, vous voulez qu'ils jouent le jeu pleinement.

Il faut que vous compreniez que dans certains cas, où les personnes n'ont pas l'impression qu'il se passe quoi que ce soit de spécial lors de l'induction, c'est simplement que la dissociation n'a pas pris. Pour l'instant. Mais, en soi, ce n'est pas si important. Votre routine doit vous permettre de vous adapter. Et dans le cas où la dissociation est plus faible suite à votre induction, vous allez simplement approfondir la transe un peu plus, jusqu'à sentir que la personne lâche prise et se laisse aller dans un état intérieur de relaxation et de détente suffisants.



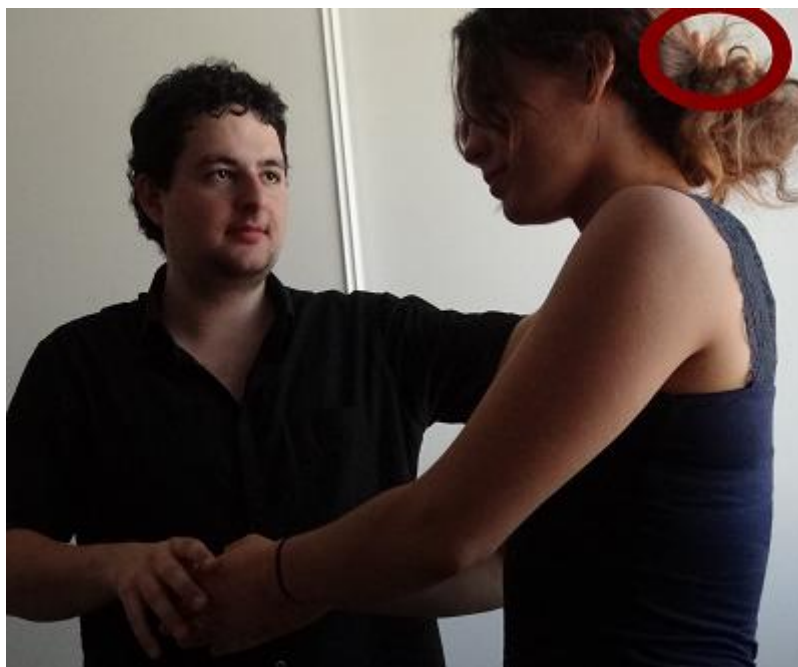
13.2. L'induction avec les mains aimantées

Le principe est le même que celui du test de suggestibilité des mains aimantées, à la différence que vous n'attendrez pas que les mains se touchent. A la place, vous rajouterez un petit choc qui permettra de plonger la personne dans une profonde transe hypnotique.

Privilégiez cette induction lorsque vous réalisez le test de suggestibilité des mains aimantées et que vous avez acquis la conviction que la personne est très réceptive à vos suggestions. Par exemple, si vous voyez ses mains se rapprocher par à-coups de manière évidente, à une vitesse relativement rapide, n'hésitez pas plus longtemps pour utiliser cette induction. Si en revanche vous n'êtes pas sûr, terminez les mains aimantées comme un simple test de suggestibilité et préférez plutôt l'induction « main aimantée vers le visage » pour y aller plus progressivement.

Lorsque les mains sont à mi-parcours, prévenez la personne de ce qu'il va se passer ensuite.

Lorsque ces mains se toucheront, tu pourras détendre chacun des muscles de ce corps. Et quand je dirais « dors », cela n'aura rien à voir avec le sommeil. Ta tête tombera vers l'avant et tu rentreras dans un profond état de relaxation, tout en restant bien droit sur tes appuis (ou bien assis selon le contexte).



Finalement, quand les mains sont sur le point de se toucher, on va les faire se rapprocher soudainement, tout en attirant légèrement la personne vers nous (pour qu'elle se sente partir vers l'avant) en exerçant une légère pression derrière la tête



pour provoquer la chute de la tête vers l'avant. Il ne vous reste plus qu'à trouver le bon timing pour donner la commande « dors », généralement au moment où vous allez faire se rencontrer les deux mains.

Lorsque vous tombez sur un volontaire un peu plus résistant, cette induction peut se révéler être un excellent moyen de passer outre cette résistance, lorsqu'utilisée avec un « choc » lors du contact entre les deux mains. Plutôt que de les faire se toucher délicatement, dans l'accompagnement, vous allez cette fois les faire se claquer (sans devenir violent non plus, il s'agit juste de créer un élément de surprise) et dire « dors » au moment où elles se touchent. La personne va forcément être très surprise, et si vous n'avez pas bien préparé votre volontaire en amont, il risque très fortement d'ouvrir les yeux et de ne pas comprendre ce que vous venez d'essayer de faire.

Prenez le temps d'expliquer, avant, que lorsque les mains se toucheront, votre volontaire devra « volontairement » se détendre et se relâcher complètement. Et lorsque vous faites claquer ses mains, accompagnez-le très rapidement en le rassurant :

Voilà, comme ça. Très bien. Détends-toi complètement. De plus en plus profondément relâché. Calme et serein. Tu te débrouilles super bien.

Si vous n'avez pas cette démarche rassurante, votre volontaire ne pourra pas se laisser aller convenablement, surtout après que vous l'ayez un peu « pris en traître » lors du choc.

**Retrouvez plus de 10 inductions
originales et illustrées dans la
version complète**

Cliquez ici ►



14. L'approfondissement

Approfondir une transe, c'est amplifier le phénomène de dissociation. L'objectif est que la personne se sente glisser à l'intérieur d'elle-même, accompagnée par une très agréable relaxation. Le corps et l'esprit se dissocient l'un de l'autre. Le but est d'envoyer l'esprit analytique de la personne en second plan, et faire remonter à la surface l'inconscient.

Pour les anglais, cela se résume souvent à dire « *deeper and deeper into trance. Deeper and deeper and deeper* ». En français, cela sonne clairement moins bien. Alors plutôt que de répéter « de plus en plus profondément » des dizaines de fois, on va essayer d'être un peu plus original.

Tout approfondissement repose en général sur deux principes :

- Donner des suggestions.
- Augmenter les sensations de profondeur, de relaxation, et de dissociation.

Les suggestions sont l'essence même de l'hypnose. Et c'est donc naturellement un élément clé de tout approfondissement. Chaque suggestion que la personne va suivre inconsciemment aura pour effet d'accentuer la transe un peu plus. Quand j'emploie le mot transe, il ne faut absolument pas imaginer que la personne va se « zombifier » petit à petit. J'aurais pu remplacer le mot transe par le mot « suggestibilité ». Pour moi, l'augmentation de la transe n'est visible, tactile que parce que des suggestions de plus en plus complexes sont acceptées par l'inconscient. Pour les personnes les plus réceptives, on retrouve néanmoins une constante : l'impression que la personne est « ailleurs », totalement déconnectée de la réalité.

Donner des suggestions. C'est la clé. Qu'importe la suggestion : imaginer une scène, prendre une grande respiration, se relâcher, se concentrer sur sa respiration, fixer un point, changer de position... En général, dans 90% des cas, on va privilégier l'approfondissement de la relaxation avec la sensation de plonger à l'intérieur de soi, et augmenter ainsi le phénomène de dissociation si caractéristique de l'état hypnotique.

14.1. Le décompte

Le décompte est sans nul doute la technique la plus simple, et la plus efficace. En partant de cinq par exemple, on va suggérer à la personne qu'à chaque chiffre prononcé elle sera deux fois plus profondément relaxée, et qu'arrivé à zéro tous ses muscles seront complètement et parfaitement relâchés.



On peut combiner cela avec un peu de confusion. Prenons un exemple : on va compter 5, 4, 3, 2, 2, 1, 2, 1, 0 en meublant toujours entre les chiffres.

5, de plus en plus profondément détendu. 4, tout ce corps se détend. 3, tu te relâches - 2 - fois plus profondément, - 2 - fois plus détendu. 1, et à mesure que tous ces muscles se relâchent, sens à quel point cette relaxation peut devenir - 2 - fois plus calme. 1, et 0. Parfaitement relâché maintenant.

14.2. Les métaphores

Pour varier, vous pouvez rajouter des métaphores à volonté. Celles de l'escalier ou de l'ascenseur étant les plus couramment utilisées.

Visualise bien cet ascenseur, le plus beau de tous les ascenseurs. Tu es au cinquième étage. Et à chaque fois que tu descendras d'un étage, tu approfondiras cet état deux fois plus. Descends maintenant jusqu'au quatrième étage, et... Arrête l'ascenseur. Comme ça, simplement deux fois plus relâché. Puis remets-le en marche jusqu'au troisième, et... détends-toi. Puis jusqu'au deuxième, pour mieux plonger à l'intérieur de toi même. Premier étage, encore plus profondément. Et te voilà arrivé, parfaitement détendu et relâché.

14.3. Le fractionnement

Le fractionnement est le mécanisme qui permet à une personne d'émerger, en ouvrant les yeux, pour ensuite replonger et accentuer l'état dans lequel elle était.

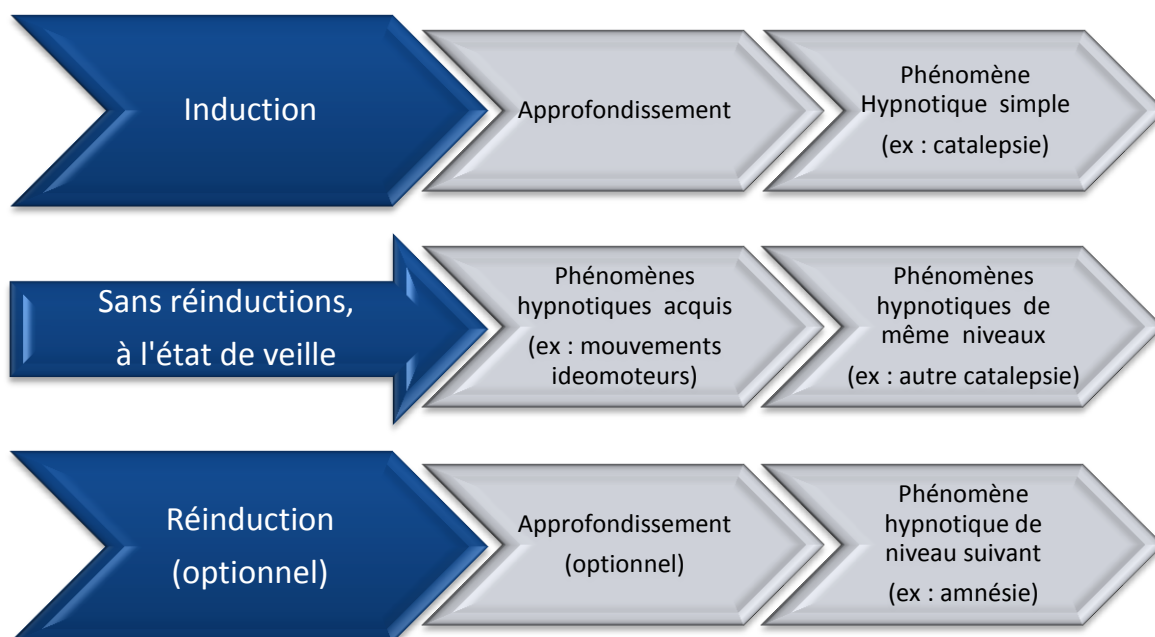
C'est la technique utilisée notamment dans le cadre de l'induction d'Elman, en faisant ouvrir et refermer les yeux de votre volontaire successivement.

Je vais maintenant compter jusqu'à trois et au chiffre trois tu pourras ouvrir les yeux. Un... Deux...Trois... Maintenant referme les, et plonge encore deux fois plus profondément que tout à l'heure dans ce profond état de relaxation.

Afin de lier le fractionnement avec le reste de la séance, et pour gagner du temps, on peut fractionner petit à petit, suggestion après suggestion. Juste après l'induction, on peut commencer par approfondir simplement à l'aide d'un décompte. Puis, on peut par exemple faire ouvrir les yeux à la personne en donnant la suggestion d'une main collée, phénomène hypnotique simple. Lorsque l'on ré-induit l'état de relaxation, on approfondit la transe, grâce à ce principe de fractionnement.



14.4. Schéma d'un bon approfondissement



La première ligne correspond à la première séquence, classique. On induit une transe, on approfondit, et on teste la transe avec un premier phénomène hypnotique.

Ensuite, deux solutions s'offrent à nous. Par sécurité, beaucoup vont préférer ré-induire une transe avant de suggérer le nouveau phénomène hypnotique. Mais si vous êtes joueur, vous pouvez directement tenter un phénomène hypnotique plus complexe de manière conversationnelle, sans réinduction ni approfondissement.

De manière générale, lorsqu'une personne est capable d'expérimenter un phénomène hypnotique les yeux ouverts, il ne sert plus à rien de ré-induire pour suggérer un phénomène hypnotique de même niveau. Par exemple, si vous avez collé la main de la personne sur son front, il est inutile de ré-induire pour obtenir les pieds collés au sol. Il suffit dans ce cas de lier les deux suggestions pour obtenir une continuité cohérente.

Au compte de trois, lorsque je décollerai cette main de ce front, tes deux pieds seront complètement collés au sol. Imagine tous ces clous qui coïncent littéralement tes pieds dans le sol. 1 – 2 – 3 !

Pour les approfondissements après chaque réinduction, vous êtes seul juge de la situation. Ce n'est pas forcément obligatoire, le fractionnement et l'accumulation des suggestions jouant déjà parfaitement ce rôle.



14.5. L'approfondissement par la preuve

Nous allons utiliser un phénomène hypnotique simple, physique, pour approfondir la transe. L'exemple le plus simple est sans aucun doute de prendre un bras de la personne hypnotisée tendu devant elle, et le faire devenir de plus en plus lourd. Et chaque millimètre parcouru par ce bras permettra à la personne de se relâcher toujours plus, jusqu'à qu'il finisse par toucher la cuisse. Ensuite, il suffit de transférer cette lourdeur, ce relâchement, à tous les autres membres du corps.

Autre possibilité, nous pouvons utiliser la lévitation du bras. Plus le bras monte et devient léger, et plus le reste du corps se détend. La dissociation est ainsi renforcée. Le bras monte, sans effort, alors que la personne ne pense qu'à une chose : se relaxer encore plus.

A mesure que tu sens ce bras devenir de plus en plus léger, tu peux te laisser surprendre et constater à quel point le reste du corps peut se détendre complètement... Profondément...

14.6. Quelques astuces

↗ Ratifiez - approfondissez

Ratifier un évènement revient à dire tout haut ce que vous voyez tout bas. L'objectif est de lier ce que vous voyez, avec ce que vous voulez qu'il se passe.

Et alors que ta tête tombe lentement vers l'avant, c'est tout ce corps qui peut se relâcher davantage.

Et plus ces épaules se détendent (appuyez légèrement sur les épaules), ***et plus tous les autres muscles peuvent se détendre à leur tour.***

↗ Les boucles infinies

Plus ce bras descend, et plus tu peux accentuer cette expérience agréable, et plus tu goûtes ces nouvelles sensations, et plus ce bras peut descendre encore plus vite.

Plus tu accentues cette relaxation, et plus tu vas sentir ces ondes de bien-être circuler à l'intérieur de toi. Et plus tu les ressens, plus cette détente peut s'approfondir deux fois plus.



↗ Lier un évènement à un autre

Dans un moment je vais te demander de prendre une grande respiration. Et lorsque ce sera fait, cette relaxation pourra s'approfondir de nouveau, comme s'il n'y avait aucune limite à cette relaxation.

Chaque respiration peut t'emmener deux fois plus profondément dans cette expérience.

Chaque mot que je prononce, t'accompagne dix fois plus profondément dans cette agréable relaxation.



15. Les suggestions positives

Lorsqu'une personne nous fait confiance au point de se laisser aller dans cet état d'hypnose, notre devoir est de toujours l'accompagner de suggestions positives, de relaxation, de détente et de bien-être intérieur. Une erreur que font beaucoup de débutants est de se concentrer davantage sur le côté technique, bâclant ainsi le côté humain. Vos volontaires doivent être heureux de vivre cette expérience.

Lorsque votre objectif ne sera plus d'obtenir tel ou tel phénomène hypnotique, mais bien de procurer un émerveillement et un bien-être significatif chez votre volontaire, vous aurez enfin acquis l'esprit « Street Hypnose ».

Une suggestion peut vite mal finir si vous ne faites pas attention à toujours l'accompagner de suggestions positives. Lorsque vous suggérez par exemple un état d'ivresse, n'oubliez pas de toujours préciser que la personne ne ressentira que des bonnes choses, et que même la sensation de tournis sera drôle et ne lui donnera absolument pas l'envie de vomir. L'objectif est qu'elle n'éprouve que les côtés positifs de l'ivresse. Autre exemple, lorsque vous suggérez à une personne qu'elle oublie son prénom, précisez bien qu'elle trouvera la situation drôle, presque grotesque, mais qu'en aucun cas elle ne prendra peur suite à cet oubli de son identité, qui lui sera de toute façon rendue juste après. Abusez de belles métaphores pour embellir leur expérience. Lorsque vous suggérez une main collée, ou un prénom oublié, accompagnez le plus souvent possible cette suggestion d'un fou-rire. Cela ne vous coûte rien, et c'est tellement agréable pour la personne de rire plutôt que d'avoir peur.

Et plus tu vas sentir cette main qui se colle contre ta cuisse, et plus tu vas rire comme si tu venais de voir la plus drôle de toutes les scènes de film que tu connais. Et automatiquement, plus tu ris, plus cette main va se coller davantage encore.



16. Le Réveil

On parle de réveil, mais il s'agit en fait simplement de donner des bonnes suggestions pour que la personne se sente bien lorsque la séance d'hypnose touche à sa fin. A aucun moment elle ne dormait, ni n'avait perdu conscience de tout ce qui l'entoure. Tout au plus, elle pouvait se sentir déphasée, déconnectée de la réalité.

Ce chapitre me tient particulièrement à cœur. Quand une personne se porte volontaire, lui offrir une fin de séance revigorante et agréable est la moindre des choses. Quand une suggestion peut aller jusqu'à vous rendre invisible, imaginez ce qu'une suggestion de bien-être peut provoquer comme réaction. Des courants de bonheurs, des vagues de bien-être.

En toute connaissance de cause, cette étape peut être optionnelle chez la plupart des personnes qui ne lâchent pas complètement prise pendant la séance d'hypnose. Pour d'autres, le réveil est obligatoire, sans quoi la personne peut se sentir mal pendant plusieurs dizaines de minutes. Cet état est similaire à une grosse gueule de bois, et il est évident que la dernière chose que vous souhaitez est de laisser l'un de vos volontaires dans cet état.

Le réveil pourrait éventuellement se résumer à « 1, 2, 3, réveille-toi » en claquant des doigts. Mais c'est un peu brutal. Quand on privilégie l'émerveillement, le bien-être et les suggestions positives plus globalement, autant profiter de cette étape pour donner à la personne la plus importante de toutes les suggestions, celle qui restera plusieurs minutes voire dizaines de minutes après la fin de la séance d'hypnose.

Il doit se faire de manière progressive et positive. Un volontaire réveillé de manière brutale peut ne pas être reconnecté complètement. Et à l'inverse, un autre pourrait avoir besoin d'un petit choc pour se reconnecter complètement à la réalité. C'est à vous de vous assurer que la personne est bien réveillée. Et pour cela, il n'y a pas trente-six mille solutions. Demandez à la personne comment elle se sent ! Une bonne sortie de transe change complètement la donne et l'image que la personne va garder de sa première séance d'hypnose avec vous.

La prochaine fois que tu ouvriras les yeux, tu te sentiras aussi bien qu'après une bonne nuit de sommeil, en pleine forme et parfaitement revigoré. En revanche, ça ne t'empêchera absolument pas de bien dormir cette nuit, en te réveillant demain matin à une heure appropriée et en pleine forme.

Ou encore...

La prochaine fois que tu ouvriras les yeux, tu te sentiras aussi bien qu'après une ou deux heures d'un excellent massage. Tous les muscles et toutes les fibres de ton corps complètement relâchés et reposés.



Cette dernière impression sera celle dont se souviendra le plus la personne hypnotisée. Si elle retient qu'elle a eu mal à la tête à la fin de sa séance d'hypnose, elle sera beaucoup plus hésitante pour recommencer.

Ci-dessous, un exemple de réveil complet que je vous recommande fortement de suivre dans les grandes lignes.

Dans un moment, je vais compter jusqu'à cinq, et tu reviendras ici et maintenant, en te sentant merveilleusement bien. Tu te sentiras comme après une bonne nuit de sommeil ou un très long massage. Mais comprends bien que l'hypnose n'a rien à voir avec le sommeil, et quand tu iras te coucher ce soir tu t'endormiras très facilement, te réveillant demain matin à l'heure souhaitée totalement reposé et revitalisé.

Un, tu peux sentir petit à petit tous les muscles et les nerfs perdre de leur relâchement, récupérer leur tonus tout naturellement.

Deux, prends une grande respiration, et sens tout cet oxygène qui te remplit d'énergie positive de la tête aux pieds.

Trois, tu peux sentir cette énergie positive qui se répand dans tout ce corps, les doigts, les mains, les bras, les jambes....

Quatre, tu peux prendre à nouveau une grande respiration, et visualiser tout cet air pur qui revitalise tout ton corps.

Cinq, quand tu le sens tu peux ouvrir les yeux, et t'étirer pour profiter de tout ce bien-être !

16.1. Et après le réveil...

De nombreux hypnotiseurs font à mes yeux une grossière erreur. Ils donnent des suggestions positives pour le réveil, mais dès que la personne ouvre les yeux ils ont l'impression que l'hypnose est terminée et qu'ils peuvent donc tout se permettre. Il n'y a pas d'entrée ou de sortie d'hypnose aussi concrète que beaucoup de personnes l'imaginent. Tout n'est que suggestibilité, à différents degrés. Et lorsque vous réveillez la personne, vous ne faites finalement que donner de nouvelles suggestions. Autant vous dire qu'une fois les yeux ouverts, elle reste très réceptive à tout ce que vous allez dire, si ce n'est plus encore.

Faites en l'expérience par vous-même. Lors de votre prochaine séance d'hypnose, faites un réveil propre comme celui cité ci-dessus, et amusez-vous à suggérer un prénom oublié ou une main collée quelques secondes après, sans même refaire d'induction ni approfondissement. Vous verrez que la suggestion passera très facilement.



Le réveil n'est qu'un code supplémentaire entre l'hypnotiseur et l'hypnotisé. Attention donc à ce que vous dites et faites, juste après le réveil. Vous pouvez tout faire chavirer en quelques secondes.

Par exemple, j'en ai souvent vu dans des vidéos qui, soulagés d'avoir réussi à hypnotiser, demandaient tout de suite après le réveil : « *alors ? Comment c'était ?* » D'un air complètement paniqué et rempli de doutes. Ils vont au mieux transmettre leurs angoisses à la personne, au pire annuler tous les effets du réveil tonique et bienveillant qui a précédé.

Lorsque la séance se termine, soyez souriant, de bonne humeur. Changez de sujet rapidement, parlez-lui de la pluie et du beau temps. La personne étant très suggestible, il faut en quelque sorte être le miroir de ses émotions. Si vous voulez qu'elle soit joyeuse, soyez le aussi !

Il sera toujours possible quelques minutes après de faire un débriefing.

16.2. Amplifier la sortie de transe

Dans l'état suggestible caractéristique de l'hypnose, les personnes ont tendance à être un peu plus molles que d'habitude. Plus centrées sur elles-mêmes, plus ailleurs, aussi. Afin de leur donner l'impression de les ramener à la (dure) réalité, vous pouvez aussi claquer des doigts ou taper dans vos mains au compte de cinq pour qu'elles aient vraiment l'impression de revenir à leur état normal, alertes et en pleine forme.

Je compare souvent l'hypnose à une nouvelle réalité créée de toute pièce par notre imagination. Et comme nous ne sommes pas habitués à rentrer dans cet état, nous ne sommes pas habitués à en ressortir non plus. Certaines personnes rentrent très facilement dans cet état et en ressortent tout aussi facilement. D'autres ont en revanche beaucoup plus de mal à faire la part des choses et il est important de toujours s'assurer que ces personnes sont bien revenues dans leur état normal de conscience.



17. Un volontaire « résistant » ?

Un volontaire résistant, c'est un volontaire pour qui le lâcher prise et le laisser aller n'est qu'un concept obscur et abstrait. Le volontaire résistant, c'est celui qui va vous dire « *j'ai fait tout ce que tu m'as dit, mais pour moi c'est impossible que ma main reste collée, donc ça ne peut pas marcher* ».

Je vais vous expliquer pas à pas deux techniques essentielles qui vous permettront de passer outre ces résistances afin de « débloquer » vos volontaires les plus résistants.

Néanmoins, je dois vous mettre en garde. La plupart des débutants vont se jeter sur ces deux techniques au moindre échec, et ne comprendront pas pourquoi même en utilisant ces techniques, les suggestions ne passent pas mieux. Il faut que vous sachiez qu'il y a tellement de facteurs qui rentrent en jeu, qu'il est impossible pour moi de vous en donner tous les tenants et les aboutissants. Je ne peux que vous laisser quelques indices qui je l'espère vous aideront au maximum dans votre apprentissage. Le premier, et le plus important, c'est la nécessité de bien démystifier l'hypnose aux yeux de votre volontaire à travers le *pre-talk* notamment. Si cela n'a pas été fait correctement, les deux méthodes qui suivent resteront inefficaces.

Toutefois, comme seule la pratique vous permettra de mieux comprendre toutes ces nuances, n'ayez pas peur de vous tromper.

Dernier point, ces méthodes ne s'appliquent que pour des personnes sur qui les phénomènes idéomoteurs fonctionnent correctement. Le but étant de simplement passer outre l'esprit critique qui empêche la personne de lâcher prise face à des suggestions de défi (main collée, amnésie du prénom, etc...). Une personne sur qui une simple lévitation de bras ne marche pas, nécessite un accompagnement bien supérieur.

Dans la version complète : deux méthodes qui fonctionnent pour contourner les résistances

Cliquez ici ►



18. Comment bien gérer l'échec ?

Si vous êtes en train de lire ce livre, et que vous n'avez jamais hypnotisé jusqu'à aujourd'hui, il y a de fortes chances que vous soyez paralysé par la peur de l'échec. La peur de paraître ridicule si rien ne fonctionne comme souhaité ou imaginé. Eh bien, ne soyez pas rassuré, je ne dispose d'aucune technique miracle qui fonctionnerait pour tout le monde à 200%. Ce que je vais essayer de vous transmettre en revanche, c'est l'acceptation de l'échec, et la capacité à rebondir suite à une déception.

Aujourd'hui, votre plus grande peur est certainement de rater une induction instantanée devant plusieurs spectateurs, vous condamnant ainsi à vous recroqueviller la queue entre les jambes, toutes les personnes autour se moquant de vous sans aucune retenue.

Laissez-moi vous donner une citation que je ne répéterai jamais assez.

« *Sometimes you win, sometimes you learn* ».

« *Quelques fois vous gagnez, quelques fois vous progressez.* »

Vous n'échouez jamais. Vous progressez.

Pour en finir avec les échecs cuisants à répétition, achetez la version complète

Cliquez ici ►



19. Sécurité et Ethique

Votre approche de l'hypnose doit être conditionnée par certains principes. Je vous conseille fortement de les suivre pour éviter tout problème.

La sécurité de votre volontaire est la première priorité. Absolue et incontournable. Peu importants vos objectifs dans l'hypnose, la sécurité est primordiale. Vous êtes responsable de vos volontaires. Traitez-les avec respect et dignité. Ne suggérez jamais des phénomènes hypnotiques qui pourraient les mettre en danger. Aucune chute au sol, pas de suggestions émotives trop fortes, aucune utilisation des souvenirs qui pourraient s'avérer douloureux. Uniquement des suggestions positives tout au long de la séance, et surtout, à la fin, un réveil propre et sans bavure.

19.1. Sécurité pour les inductions

- Ne prenez pas de risques inutiles. N'utilisez pas des inductions violentes qui pourraient faire perdre l'équilibre de vos sujets. C'est peut-être spectaculaire, mais s'ils tombent et se font mal, vous êtes responsable.
- Quelques précautions supplémentaires à prendre avec la plupart des inductions instantanées introduisant un effet choc. Quand vous tirez sur le bras, quand la personne appuie sur votre main, et que sa main chute lourdement, assurez-vous que les personnes que vous allez hypnotiser n'ont aucun problème au niveau des épaules, des bras ou du dos. De la même manière, évitez les inductions instantanées sur les personnes ayant des problèmes cardiaques. Utilisez plutôt l'induction d'Elman, beaucoup plus douce.
- Certaines inductions nécessitent que vous touchiez la personne. Entre amis, pas de soucis. Dans la rue en revanche, de parfaits inconnus risqueraient d'être très gênés que vous leur demandiez de prendre leur bras ou d'appuyer sur votre main. Demandez leur accord avant toute chose.
- Ne dites jamais « Dors ! » tant que vous n'êtes pas sûr de pouvoir rattraper la personne dans le cas où elle perdrait l'équilibre. Une astuce très simple (mais qui a ses failles, cela ne marchera pas forcément à tous les coups), vous pouvez simplement préciser que « **peu importe la profondeur de la relaxation, tu resteras toujours bien debout sur tes appuis** ». Une petite phrase en apparence anodine mais qui enlève une grosse part de risque de chute.



19.2. Les abréactions

L'abréaction désigne une décharge émotionnelle, qui arrive spontanément. Le sujet va extérioriser quelque chose qu'il gardait au fond de lui-même. En clair si vous hypnotisez une personne qui a vécu une expérience traumatisante, celle-ci peut resurgir à tout moment dans le conscient de la personne, et c'est ce qui provoque l'abréaction.

Souvenez-vous que l'abréaction peut surgir à n'importe quel moment, et très souvent au moment où vous vous y attendez le moins. Pour peu que la personne ait été traumatisée dans son enfance et garde une peur extrême de la perte de contrôle de soi, un simple oubli du prénom peut tout de suite symboliser pour elle une perte de son identité et faire resurgir ce traumatisme caché.

Vous n'êtes pas à l'abri. Beaucoup pensent que tant que l'on ne touche ni aux régressions, ni aux remémorations de traumatisme, alors tout va bien dans le meilleur des mondes. C'est faux. Une abréaction peut également (et surtout même, dans le cadre de l'hypnose de rue) provenir d'une association (inconsciente) faite entre une suggestion donnée et un traumatisme passé. D'où mon intérêt d'avertir les apprentis-hypnotiseurs de ce danger.

➤ Comment éviter les abréactions ?

Les fusibles

Le fameux proverbe « prévenir plutôt que guérir » prend ici tout son sens. Le fusible est une suggestion qui va permettre à la personne hypnotisée de ne prendre que ce qui est bon pour elle.

On va placer en amont de chaque séance d'hypnose des fusibles en suggérant par exemple à la personne qu'elle ne ressentira que des choses positives, et qu'elle restera à tout moment libre de refuser une suggestion si elle ne lui convient pas.

Rester vague

Le meilleur moyen de ne pas toucher un point sensible, c'est de ne rien toucher du tout. Lors de l'approfondissement, si vous faites imaginer un ascenseur ou un escalier qui descend, vous avez une chance sur cent ou sur mille qu'une personne soit phobique de ce genre de choses. Par contre, si vous restez vague et demandez simplement à la personne de plonger à l'intérieur, dans un état de bien-être et de relaxation agréable, vous ne risquez pas grand-chose.



➤ Comment gérer une abréaction ?

Un seul mot d'ordre : rassurer. Il faut accompagner la personne comme une mère le ferait pour son enfant. Vous la bombardez de suggestions positives, vous la réconfortez, et vous attendez patiemment que la personne retrouve ses esprits. L'important, c'est de rester calme et de donner un maximum de suggestions positives. Vous devez la rassurer à l'image d'un enfant en train d'attendre désespérément que sa maman vienne le chercher à l'école.

Tout va bien, ne t'inquiète pas je suis là. Et tout ce mal être que tu ressens actuellement peut petit à petit s'éloigner jusqu'à disparaître complètement. Et à la place, tu peux déjà sentir tout ce bien-être et cette joie qui s'empare de toi. Comme après une grosse séance de sport. Tu te sentiras certainement un peu éprouvée, mais bien dans ta tête et bien dans ton corps. Imagine-toi en train de petit à petit revenir à la surface, pour finalement te reconnecter à la réalité tout doucement. Et ce faisant, toutes les mauvaises ondes s'en vont, laissant place à une sensation de bonne humeur. Voilà, comme ça... Tu te débrouilles très bien. Profite de ce bien-être, tranquillement...

Puis restez un peu de temps avec cette personne, et assurez-vous que tout va bien. C'est très important. Ne partez pas tant que vous n'êtes pas sûr que tout soit rentré dans l'ordre.

19.3. L'hypnothérapie

Laissez aux professionnels toutes les suggestions touchant de près ou de loin à la thérapie.

Si une personne vous demande de la soigner grâce à l'hypnose, peu importe le problème ou le traumatisme, n'essayez pas, ce n'est pas votre rôle. L'hypnose est un outil, pas un médicament. Même si tout le monde peut se procurer un scalpel pour réaliser de jolies sculptures sur bois, vous n'allez évidemment pas réaliser une opération à cœur ouvert sur votre meilleur ami. Il en va de même pour l'hypnose.

Evitez toute remémoration de souvenir, toute régression en âge, ainsi que plus généralement toutes les suggestions permettant un « changement » durable. Ce n'est pas parce que vous avez appris à coller une main ou faire oublier un prénom que vous allez pouvoir aider votre ami à arrêter de fumer. Au mieux, rien ne se passe. Au pire, vous allez empirer son état et remplacer une addiction par une autre parce que vous n'êtes pas formé pour ce genre de choses.

Vous êtes responsable des conséquences de vos suggestions. Alors restez humble, amusez-vous, amusez les autres et laissez la thérapie à des professionnels de la santé.



20. Le cadeau hypnotique

Je vous propose l'exemple typique de deux cadeaux hypnotiques qui feront énormément plaisir à vos volontaires. Vous pouvez en trouver d'autres, selon le contexte où vous vous trouvez. J'ai par exemple hypnotisé une personne juste avant qu'elle aille faire le semi-marathon de Toulouse. Je lui ai donné de nombreuses suggestions positives pour qu'il puisse se surpasser et puiser à l'intérieur de lui toutes les ressources pour l'aider à courir mieux que jamais, en contrôlant sa respiration, etc...

20.1. L'auto-hypnose

Dans ce cas, ce n'est autre qu'un ancrage qui permet à la personne hypnotisée de retourner sous hypnose seule ultérieurement.

On ancre dans une partie du corps, laissée au choix de la personne, un petit interrupteur (on/off) qui permet à la personne de retourner sous hypnose toute seule, quand elle le souhaite. J'ai eu des retours très positifs de personnes qui l'utilisent presque quotidiennement avant d'aller dormir et qui ont ainsi largement amélioré leur sommeil. Ils peuvent aussi tout simplement s'en servir pour profiter d'une bonne relaxation quand ils en ressentent le besoin. Quelques minutes, voire même quelques secondes, suffisent pour se sentir complètement détendu.

Je sais aussi que beaucoup n'ont pas entretenu cet ancrage et que son effet s'est donc lentement estompé. Mais si ne serait-ce que 5 ou 10% d'entre eux l'utilisent encore aujourd'hui de manière régulière, c'est un nombre suffisant pour moi tant l'impact de cet ancrage peut être important dans la vie d'une personne.

Tu vas imaginer un interrupteur que tu vas placer où tu le souhaites. Dans la tête, ou n'importe quelle autre partie de ton corps. C'est un interrupteur classique avec deux positions : on et off. Pour l'instant, il est en mode off, parce que tu es détendu et relâché plus que jamais. Tu vas imaginer ensuite des milliers de câbles qui vont sortir de cet interrupteur et se connecter à tous les muscles, tous les nerfs et toutes les fibres de ce corps. Et à chaque contact, tout se détend et se relâche encore plus profondément. Lorsque c'est terminé, tu pourras me faire un signe de la tête.

Très bien, maintenant, je vais compter jusqu'à trois, et tu passeras l'interrupteur en mode on. Tu ouvriras les yeux et retourneras dans ton état normal, en te sentant merveilleusement bien, parfaitement reposé. 1, 2, 3.



Il suffit ensuite d'itérer la procédure plusieurs fois pour ancrer cet interrupteur. Ensuite, on laisse petit à petit la personne le faire de manière parfaitement autonome. Et lorsqu'elle y parvient vraiment, il suffit qu'elle continue de l'utiliser régulièrement pour en conserver tous les bénéfices.

20.2. Le bien-être à volonté

Cette fois, j'ancre dans le fait de fermer le poing (gauche ou droit, au choix) une augmentation soudaine et immense du bien-être.

Dans quelques secondes, tu vas ressentir un courant de bien-être qui va te parcourir tout le corps, du sommet de ton crâne jusqu'au bout de tes orteils. Maintenant ! Sens tout ce bien-être se répandre deux fois plus, deux fois mieux. Tu l'as senti ? Super ! Maintenant imagine que la prochaine fois, ce courant sera encore deux fois plus intenses.

Chaque personne va identifier cette notion de bien-être différemment. Et, honnêtement, tant mieux.

Ensuite, on ancre cette sensation de bien-être dans une action simple : serrer le poing.

A partir de maintenant, et ce aussi longtemps que tu le voudras, il te suffira de serrer le poing gauche pour faire remonter à la surface toute cette explosion de bien-être à l'intérieur de toi. Au compte de 3, tu vas serrer le poing et constater de l'efficacité du processus. 1, 2, 3. Vas-y, serre le poing et sens tout ce bien-être remonter en toi instantanément.

Ainsi, lorsque la personne a besoin d'un petit remontant, elle n'a plus qu'à serrer le poing en pensant très fort à cet ancrage pour que la sensation associée remonte automatiquement. Plus la personne va l'utiliser, et plus fort et plus durable sera l'ancrage.

Du bien-être à volonté... Que demande le peuple ?!



21. Conclusion

Erickson dans sa grande sagesse a dit un jour : « *n'essayez pas d'utiliser la technique de quelqu'un d'autre... découvrez seulement la vôtre.* »

Si vous ne deviez retenir qu'une chose sur cette 1^{ère} partie : respectez vos volontaires, accompagnez-les avec bienveillance. Et entraînez-vous, pratiquez, c'est le seul moyen de progresser et augmenter votre taux de réussite.

Si vous souhaitez obtenir davantage d'informations sur les techniques décrites dans cette première partie du livre, je vous invite à me contacter directement à l'adresse e-mail suivante : contact@street-hypnose.fr



Suggestions & routines

1. Introduction

Il y a en général deux raisons pour lesquelles une personne désire apprendre l'hypnose de rue.

- Induire une relaxation profonde et agréable rapidement,
- Déclencher un maximum de phénomènes hypnotiques en un minimum de temps.

Et je pense ne pas me tromper en vous classant dans l'une de ces deux catégories. Avec cette seconde partie consacrée aux routines, l'objectif est de vous aider à trouver et imaginer des routines toujours plus innovantes et fascinantes, tout en conservant toujours une notion qui me tient particulièrement à cœur : **donner à l'hypnose l'image positive qu'elle mérite**. Vous ne trouverez donc jamais proposé ici des routines demandant de danser outrageusement, de se déshabiller ou de se mettre dans la peau d'un canard. Si vous souhaitez apprendre l'hypnose pour donner ce genre de suggestions, préparez-vous à recevoir des refus sans détours. Vous ne forcerez personne à agir de la sorte. Et si certains sont volontaires, alors pourquoi pas. Mais gardez ces séances pour vous et évitez de les diffuser partout sur Internet. Mettez-vous à la place de personnes qui vont assister à ces vidéos débilitantes, et qui ne connaissent strictement rien à l'hypnose. Leur première réaction sera de penser qu'on a forcé ces pauvres personnes hypnotisées à agir de la sorte, parce que selon eux « *ils n'auraient jamais agi de cette façon s'ils n'étaient pas sous hypnose* », ce qui est certainement vrai. Néanmoins, personne ne les a forcés. On ne manipule absolument personne sous hypnose.

La plupart des routines présentées dans ce livre auront comme objectif de faire rire et d'émerveiller. Il suffit de l'avoir essayé une fois pour se rendre compte de l'impact phénoménal que peut avoir la suggestion de l'oubli d'un chiffre ou d'un prénom. Mais en tant qu'hypnotiseur, on ressent tôt ou tard le besoin de se renouveler, de changer, d'évoluer. Et nombreux sont ceux qui s'égarer et tentent des suggestions « borderline », et qui bafouent au final leur éthique et l'esprit Street Hypnose au profit du spectaculaire à tout prix.

Je n'ai pas envie que cela vous arrive. C'est pourquoi vous trouverez des routines toujours respectueuses des personnes hypnotisées. Certaines vous parleront plus que d'autres. Peut-être même certaines vous donneront des idées pour en créer d'autres encore plus originales.



Mon message avec cette deuxième partie est de vous faire utiliser l'hypnose dans un contexte rassurant, où vous pourrez épater vos volontaires et vous renouveler constamment. Naturellement, vous allez préférer une routine plutôt qu'une autre, la réaliser des dizaines de fois, jusqu'à la faire évoluer pour qu'elle vous convienne et vous corresponde.

Gardez toujours à l'esprit deux priorités indissociables : amusez vos volontaires, et amusez-vous, dans le respect de chacun.



2. Les Suggestions

Dans un premier temps, je vais vous présenter une liste non exhaustive des suggestions que j'utilise en Street Hypnose et qui utilisent tous les phénomènes hypnotiques présentés dans la première partie du livre.

Ensuite, je vous présenterai un ensemble de routines utilisant ces suggestions de façon cohérente pour que vous sachiez exactement où, quand, et comment enchaîner les suggestions.

Vous trouverez en annexe à la fin du livre un tableau récapitulatif de toutes les suggestions présentées ci-dessous.



2.1. La lévitation de bras

Phénomène hypnotique : **Mouvements idéomoteurs**

Niveau de difficulté :



On suggère que le bras devient tellement léger qu'il va littéralement s'élever dans les airs de manière autonome et automatique.

Je vous recommande une métaphore très simple que l'on retrouve dans un des tests de suggestibilité que je vous ai présentés. Il s'agit de faire imaginer des ballons remplis d'hélium accrochés au poignet.

Et maintenant, tu vas imaginer que j'accroche une ficelle sur ce poignet. Et au bout de cette ficelle, des dizaines, des centaines de ballons remplis d'hélium. Et automatiquement, ce bras va s'élever dans les airs, comme s'il était tiré par une force imaginaire, de plus en plus haut, de plus en plus fortement.

A vous de vous adapter et faire travailler votre imagination ensuite. Un apprenti hypnotiseur m'a d'ailleurs très agréablement surpris lors de l'une de nos sorties hypnose de rue, lorsqu'il s'est mis à parler d'une soufflerie qui allait se positionner sous le bras pour le soulever de plus en plus haut. Cette métaphore a très bien fonctionné ! Donc ne vous limitez pas à des mots qui ne vous parlent pas. Inspirez-vous en, tout au plus.


Quelques petits conseils. Evitez d'abord de commencer cette suggestion avec ce qu'on appelle un « bras lourd » le long du corps ou posé sur un fauteuil, c'est-à-dire avec le bras totalement relâché. Levez légèrement le bras de la personne, en lui demandant de fournir l'effort nécessaire pour le maintenir dans cette position. Ainsi, il faudra beaucoup moins de temps pour que le bras commence à réellement s'élever. Vous verrez que très souvent, lorsque vous levez le bras de la personne, ce dernier tient de lui-même sans que vous disiez quoi que ce soit. C'est le signe de transe que j'ai appelé « catalepsie spontanée ».

L'inconscient aime les rythmes, n'hésitez pas à claquer des doigts (raisonnablement, ne vous faites pas mal non plus), et à mettre un maximum d'intention dans vos paroles. Il faut que vous vous adressiez à l'inconscient de manière sincère et dynamique. Imaginez-vous en train d'encourager votre propre fils ou un ami pour la finale du 100 mètres aux jeux olympiques !



2.2. Mains collées / Pieds collés / Fesses collées

Phénomène hypnotique : **Catalepsie**

Niveau de difficulté : 

Un grand classique. Inévitable. Obligatoire. C'est LA suggestion qui permet de rentrer dans le vif du sujet. Coller une main sur la tête, les pieds au sol, les fesses sur un banc. C'est souvent la première suggestion « challenge », celle où l'on va se faire opposer conscient et inconscient dans un combat fascinant et déroutant.

Quelle que soit la partie du corps que vous allez suggérer collée, cette suggestion est la clé qui permet d'avancer considérablement dans une séance d'hypnose. Il y a toujours l'avant catalepsie, et l'après catalepsie. Et l'état d'esprit de la personne ne sera jamais le même après avoir vécu ce phénomène hypnotique.

Concentre-toi sur la sensation que tu éprouves au niveau de tes pieds, sur le contact entre tes pieds et le sol. Imagine maintenant que cette sensation change, dès lors que tu vas imaginer que tes pieds sont complètement collés au sol. Cloués au sol. Tu peux même imaginer qu'ils sont enfoncés dans le sol et recouvert d'un ciment indestructible. Tu vas sentir tes jambes peser de plus en plus lourd, et au compte de trois tu seras totalement incapable de décoller tes jambes. Incapable de faire le moindre pas vers l'avant, parce que tes pieds seront complètement collés au sol. 1 – Deux fois plus collés, 2 – Plus tu essaieras de les décoller, et plus tes jambes deviendront encore plus lourdes, 3 – Essaie de les décoller, c'est impossible ! Plus tu essayes, et moins tu y arrives.

Suggérer une main collée sur la tête revient exactement au même, sauf que l'on peut par exemple utiliser la métaphore de la ventouse plutôt que celles des pieds cloués au sol.

Je te propose de mettre une main sur la tête. Super, maintenant imagine qu'elle se colle et se soude complètement. Comme si on avait mis de la super glue ultra forte ou une énorme ventouse. Au compte de 3, tu pourras essayer de la décoller, et tu pourras constater par toi même que plus tu essayes de la décoller, et moins tu y arrives. Et plus tu essaieras de la décoller, et plus l'inconscient la collera encore plus fortement. Ou peut-être que tu n'auras simplement plus envie de la bouger, ou plus



envie d'avoir envie. Dans tous les cas, la main restera parfaitement collée sur la tête. 1, la main se colle deux fois plus fortement. 2, la colle sèche et il est désormais impossible pour toi de la décoller tant que je ne te dirai pas le contraire. 3, tu peux essayer, et plus tu essayes plus la main se colle davantage, deux fois plus, deux fois mieux.

Comme je l'expliquais en première partie de ce livre, il y a différentes phases dans la catalepsie. Au début, vous allez certainement devoir répéter régulièrement que les pieds restent parfaitement collés au sol. Et quand vous constatez que les pieds restent bien bloqués dans le sol, vous pouvez alors prendre le temps de vous taire et laisser votre volontaire essayer de comprendre ce qu'il se passe à l'intérieur de lui.



2.3. Amnésie du prénom

Phénomène hypnotique : **Amnésie**

Niveau de difficulté : 

Faire oublier son propre prénom. Le remplacer par un autre. Faire oublier les prénoms de personnes autour de la personne hypnotisée. Tout est possible !

Technique du tableau

On fait imaginer le prénom inscrit sur un tableau, avant de suggérer de l'effacer complètement. C'est une simple métaphore pour suggérer l'amnésie du prénom.

Tu vas dans un premier temps imaginer un tableau noir, sur lequel tu vas inscrire en toutes lettres ton prénom. Tu peux hocher la tête quand c'est fait. (Attendre le hochement de tête) ***Super, maintenant tu vas imaginer un effaceur, mais pas n'importe lequel. L'effaceur le plus puissant que tu puisses imaginer, et tu vas ensuite t'en servir pour effacer complètement ce prénom du tableau. Lorsque c'est fait, tu peux hocher la tête de nouveau.*** (Attendre le hochement de la tête) ***Ok, tu te débrouilles super bien. Ce que tu viens de faire, c'est juste une métaphore pour signaler à ton inconscient que lorsque tu ouvriras les yeux tout à l'heure, tu seras incapable de te souvenir de ton prénom. Plus tu essaieras de t'en souvenir, et plus il s'en ira de plus en plus loin. Comme si tu l'avais sur le bout de la langue mais impossible de sortir le moindre son.***

Technique de la ventouse

Ma méthode favorite, et de loin. Aussi peut-être parce que j'ai contribué grandement à populariser cette technique en France. Je n'irai pas jusqu'à dire que je l'ai inventée, étant donné que je suis persuadé que d'autres ont eu cette idée également mais ne l'ont juste pas publiée. Je l'utilise en permanence dans la rue, et elle est d'une redoutable efficacité.

Seul prérequis : **avoir déjà obtenu une catalepsie de la main.** Mais si vous avez suivi le concept de processus hypnotique, c'est forcément le cas.

Vous allez demander dans un premier temps à la personne d'imaginer dans quel endroit de son cerveau se situe son prénom, quelle zone en particulier. Et quand elle



l'a bien visualisé, vous allez suggérer que sa main devient une grosse ventouse et vous allez la coller sur la tête à cet endroit précis. Puis, vous allez suggérer qu'au moment où sa main se décollera, le prénom sera complètement aspiré à l'extérieur de son esprit, dans cette main, et qu'il devra fermer cette main aussitôt pour bien emprisonner le prénom à l'intérieur.

Imagine dans quelle zone de ton cerveau se trouve ton prénom. Ici ? Ok très bien, imagine maintenant que cette main (prenez lui une main) devient une énorme ventouse, et qu'on la place juste au-dessus de ce prénom. Et lorsque je la décollerai tout à l'heure, elle aspirera ce prénom automatiquement à l'extérieur de ton esprit. Tout de suite après, tu l'enfermeras dans ta main. Et tant que tu garderas le poing fermé, il te sera impossible de te souvenir de ce prénom parce qu'il est hermétiquement coincé dans cette main.

(Décoller la main soudainement) ***Et hop on aspire le prénom dans la main. Tu peux ouvrir les yeux. Fixe un point sur la main, et essaye de retrouver ton prénom mais c'est impossible. Complètement parti. Tu t'appelles comment ? Plus tu essayes de t'en souvenir et moins tu y arrives. Comme ce rêve le matin que tu oublies alors que tu le trouvais si bien et que tu aurais préféré le conserver en mémoire.***

🚩 Technique du rêve

Nous nous sommes tous déjà réveillés un matin avec à l'esprit un merveilleux rêve dont nous souhaiterions nous rappeler dans les moindres détails. Et pourtant, à peine les yeux ouverts, sortant péniblement hors du lit, le rêve s'est déjà fait la malle. Quoi de plus désagréable que cette sensation que plus on essaye de se souvenir de ce rêve, et plus on a l'impression qu'il nous échappe davantage encore. Eh bien voilà votre métaphore idéale. A utiliser dans le cadre d'une séance d'hypnose conversationnelle par exemple.

Tu as déjà eu cette sensation le matin en te levant que le rêve que tu venais de faire, et que tu avais beaucoup apprécié, t'échappait de plus en plus alors que tu aurais vraiment voulu t'en souvenir ? Et plus tu voudras te rappeler de ce rêve, et plus tous les détails s'en iront quelque part dans ton esprit jusqu'à ce qu'il ne t'en reste plus qu'une vision très vague et très floue. Eh bien imagine-toi en train de revivre cette sensation maintenant, comme si ton prénom pouvait tout à l'heure disparaître instantanément dès que tu ouvres les yeux, comme ce rêve qui devient inaccessible. T'auras l'impression de l'avoir sur le bout de la langue, mais impossible de t'en souvenir et de le prononcer.

Le prénom touchant à l'identité de la personne, il n'est pas rare que les personnes refusent inconsciemment la suggestion. Rebondissez immédiatement sur une amnésie du chiffre, plus facile à faire passer vers l'inconscient.



2.4. Pause - Lecture

Phénomène hypnotique : **Catalepsie + Amnésie**

Niveau de difficulté :



Au mot « *pause* », la personne devient comme une statue et au mot « *lecture* », tout redevient normal, sauf que la personne a oublié tout ce qu'il s'est passé entre le mot *pause* et le mot *lecture*. Ce qui a pour objectif de créer des situations vraiment très drôles, à la fois pour le volontaire et pour les spectateurs.

Quelques exemples :

- Un objet apparaît dans sa main sans qu'il s'en rende compte.
- Il est persuadé d'avoir le quatre de cœur dans la main, et l'instant d'après il voit un huit de trèfle.
- L'hypnotiseur se téléporte derrière lui en une fraction de seconde.

Derrière cette suggestion extraordinaire, se cachent deux phénomènes hypnotiques simples, qui une fois combinés peuvent vraiment donner l'illusion. Obtenir de la personne qu'elle se transforme en statue n'est autre qu'une catalepsie généralisée à l'ensemble du corps. Quant au reste, il s'agit d'une simple amnésie.

En réalité, la magie de cette suggestion opère quand l'hypnotiseur prononce le mot « *lecture* ». Et avant, il n'y a je le répète qu'une simple catalepsie. Ce qui signifie plusieurs choses contrairement à ce que le spectateur pourrait penser. D'abord, la personne en mode statue entend tout ce qu'il y a autour. Elle voit également des choses si ses yeux restent ouverts pendant le « *pause* ». Et elle ressent absolument tout. C'est exactement la même chose que lorsque la personne est en transe. Elle ne dort pas, elle est juste relaxée et détendue, tout en continuant de tout entendre et ressentir.

Lorsque je dirai le mot « pause », tout ton corps se figera et tu deviendras comme une statue vivante, comme ces personnes que tu as sûrement déjà vu dans la rue et qui sont capables de rester des heures sans bouger. Tu continueras de tout voir, entendre et ressentir de manière parfaitement normale. Et lorsque je dirai le mot « lecture », tu pourras de nouveau bouger, sauf que tu auras oublié absolument tout ce



qu'il s'est passé entre le mot « pause » et le mot « lecture ». Tu auras l'air surpris, et cela te fera rire comme jamais de vivre toutes ces situations amusantes.

J'ai entendu beaucoup d'apprentis-hypnotiseurs dire « *tu n'entendras plus rien, tu ne verras plus rien, tu ne ressentiras plus rien et au mot lecture tu pourras voir et entendre de nouveau* ». Cela montre une incompréhension de l'état d'hypnose, qui ne permet absolument pas ce genre de choses.

Pour rendre la suggestion plus spectaculaire encore, vous pouvez tout à fait demander à la personne de garder les yeux ouverts pendant le Pause. Et à ce stade, les yeux de la personne ne bougent plus. Vous pouvez claquer des mains juste devant les yeux, passer vos mains, ses yeux resteront impassible. Vous pouvez aussi parler à la personne pendant qu'elle est en mode statue, et même lui donner des suggestions à ce moment-là. Elle suivra vos suggestions et aura en plus naturellement oublié ce que vous lui avez dit. Pratique pour des suggestions post-hypnotiques par exemple.

Certains hypnotiseurs pensent que la suggestion échoue parce que la personne n'est pas complètement statufiée. C'est fort dommage, parce que le seul moment où cette suggestion peut échouer, c'est au moment où l'hypnotiseur dit « *lecture* ». Avant cela, c'est simplement que la catalepsie n'est pas totale, ce qui peut être ennuyeux pour le côté spectaculaire, mais pas du tout pour la personne hypnotisée pour qui la suggestion fonctionnera parfaitement au déclenchement de l'amnésie.

Souvenez-vous que pour la personne tout est parfaitement normal jusqu'au moment où vous prononcez le mot lecture, ce qui déclenchera ce même bug dans son esprit que lorsqu'elle avait oublié son prénom un peu plus tôt. Elle sera alors incapable de raccrocher les morceaux et savoir ce qu'il vient de se passer. Quelques fois cependant, pour les sujets les moins réceptifs, il est possible qu'ils aient une notion plus ou moins claire de ce qui s'est passé, et que l'amnésie ne soit pas totale. Un peu comme quand la personne n'arrive pas à prononcer son prénom, et qu'elle continue pourtant de le voir en toutes lettres dans son esprit. Pas de panique, cela peut arriver... Et vous n'y pouvez rien, si ce n'est essayer d'approfondir un peu plus l'état d'hypnose.

↗ Un peu de sécurité

Il est très important de préciser que même lorsque vous demandez à la personne de garder les yeux ouverts en mode statue, elle puisse cligner des yeux naturellement afin qu'ils ne se dessèchent pas. Aussi, précisez qu'elle continuera de respirer tout à fait normalement, et peut-être même plus calmement et sereinement encore que d'habitude. Certaines personnes ont en effet la fâcheuse tendance de s'arrêter de respirer pendant le mot « pause ». Ne vous inquiétez pas, s'ils étaient en difficulté ils se remettraient à respirer normalement, mais la personne peut malgré tout prendre peur si elle se rend compte qu'elle ne respire plus. Donc cela ne coûte rien de le préciser, ou au moins d'y prêter une attention toute particulière.



2.5. Invisibilité

Phénomène hypnotique : **Hallucinations visuelles**

Niveau de difficulté :



LA suggestion dont tous les apprentis-hypnotiseurs rêvent lorsqu'ils débutent dans l'hypnose : devenir invisible aux yeux de la personne hypnotisée.

A partir de maintenant, je suis complètement invisible pour toi. Je n'ai jamais existé, et tu es incapable de me voir, ainsi que mes vêtements. En réalité, c'est très simple, tes yeux me verront, physiologiquement parlant, mais ton cerveau lui ne te renverra plus les bonnes informations. Ton inconscient omettra de te faire parvenir l'information que je suis là. C'est un peu comme toutes ces fois où tu cherchais un objet pendant des heures pour finalement te rendre compte qu'il était sous tes yeux depuis le début. Tes yeux étaient forcément passés dessus, sauf que ton cerveau avait omis de te transmettre cette information. Au compte de trois, tu peux ouvrir les yeux et je suis complètement invisible. 1, 2, 3.

Vous pouvez prendre un objet et le faire voltiger dans les airs, et votre volontaire aura l'impression que l'objet vole tout seul étant donné qu'il est incapable de vous voir tenir cet objet.

Vous pouvez également lui faire croire que l'un de ses amis est capable de toucher les gens à distance. Son ami va faire semblant de le toucher de loin, et vous, invisible, allez le toucher à l'endroit souhaité. L'illusion est totale pour le volontaire !



2.6. Rencontre avec une Star

Phénomène hypnotique : **Hallucinations**

Niveau de difficulté : 

Votre volontaire va avoir la chance, que dis-je l'honneur, de rencontrer sa plus grande star.

Je me suis rendu compte que beaucoup de personnes n'ont plus vraiment d'idoles, ou de personnages célèbres dont ils sont fans. Si je vous dis ça, c'est pour vous éviter les gros blanc après avoir suggéré qu'ils verront leur star préférée au réveil, lorsqu'ils vous répondront que la suggestion n'a pas fonctionné parce qu'il « *n'y a personne dont ils sont vraiment fan* »

Néanmoins, rencontrer George Clooney ou Brad Pitt pour ces demoiselles est toujours un évènement. Et je ne vous raconte pas l'effet que Charlize Theron ou Nathalie Portman font à ces messieurs.

Dans quelques instants, ton ami(e) ici présente sera XXX. Tu auras vraiment l'impression d'avoir XXX en face de toi. Il/Elle est venu(e) spécialement pour te rencontrer. Tu pourras prendre des photos, faire signer un autographe, et même lui parler si tu arrives à trouver le courage pour le faire.

Avant de lancer une telle suggestion, je vous conseille d'avoir déjà réalisé quelques hallucinations avec succès auparavant. Du type invisibilité par exemple.



**Retrouvez plus de 40 suggestions
dans la version complète**

Cliquez ici ▶



3. Les Routines Complètes

Une routine est une suite de suggestions la plus cohérente possible et qui permet d'atteindre un certain objectif.

La plupart des routines que je vais vous présenter débutent juste après l'induction. Si ce n'est pas le cas, je le préciserai pour chacune d'entre elles.

Parmi les routines que je vais vous proposer, il y a celles qui sont centrées sur les personnes hypnotisées, et celles qui sont dirigées vers les spectateurs ou même l'hypnotiseur lui-même. Dans le premier cas, l'objectif est souvent d'émerveiller, tout en démystifiant. On laisse un peu l'égo de côté, et on se contente de faire vivre de jolies sensations à la personne volontaire. Et les choses qui impressionnent le plus une personne sous hypnose sont bien loin d'être les mêmes que pour les spectateurs autour. Une relaxation, aussi simple soit-elle, peut apporter énormément, bien plus que de faire manger un oignon en faisant croire que c'est une pomme. Dans le deuxième cas, on va plus chercher à raconter une histoire, souvent soutenue par des thèmes particuliers, pour illustrer l'hypnose et ses possibilités presque infinies, dans le but d'impressionner et de divertir.



3.1. Routine idéale pour débiter

Hypnotiser pour la première fois n'est jamais facile. On se pose mille questions, on doute, on hésite... Et finalement on se lance ! Et à ce moment précis, il faut être prêt. Je ne dis pas qu'il faille se sentir prêt, parce que cela n'arrivera jamais. Il faut juste être organisé et préparé pour ne pas se retrouver perdu après un ou deux tests de suggestibilité.

Comme cette routine est destinée avant tout aux personnes qui débutent, même si au final j'utilise cette routine à chaque sortie tellement j'apprécie son efficacité, je vais vous guider depuis le tout début, juste après le *pre-talk*.

De nombreuses personnes ont mises à l'épreuve avant vous cette routine que je considère comme un savoureux mélange entre rapidité et accessibilité. Elle est très facile à réaliser, et elle donne suffisamment d'indicateurs pour ne pas se tromper. A aucun moment vous allez vous retrouver ridicule. Tout est là pour que vous sentiez venir les difficultés suffisamment à l'avance.

L'objectif premier de cette routine est très simple : **obtenir sa première vraie catalepsie.**

Elle se décompose au début comme n'importe quelle autre routine. Test de suggestibilité, induction. La clé, c'est d'enchaîner de suite après avec un premier phénomène hypnotique qui est basé sur les mouvements idéomoteurs. Il s'agit de la lévitation du bras, qui amène de manière très progressive une catalepsie de la main collée sur le visage.



⚡ Le test de réceptivité : les doigts aimantés



Ce test vous permet de jauger la réceptivité de votre volontaire, et d'engranger des indices précieux. Si les doigts se rapprochent, que la personne semble surprise et étonnée que ce soit le cas, vous avez là un très bon volontaire. Si au contraire les doigts ne bougent pas d'un millimètre, essayez de faire en sorte que la personne se détende davantage en reprenant le *pre-talk*. Ce test doit marcher. Si ce n'est pas le cas, c'est le signe d'une résistance (consciente ou inconsciente) qui de toute façon bloquera le reste de la routine.

Néanmoins, il importe peu que les doigts se rapprochent vite, ou lentement. La vitesse n'est pas synonyme de réceptivité. Ce qu'il faut bien observer en revanche, c'est la façon dont les doigts bougent. S'ils se rapprochent par petits à-coups, de façon saccadée, c'est la preuve d'une bonne réceptivité aux suggestions.



⚡ L'induction : les mains aimantées



A ce stade, le plus difficile pour vous est de me faire confiance, et de vous lancer. Je vois de plus en plus de débutants ne pas oser se lancer parce qu'ils pensent voir des signes que la personne n'est pas suffisamment réceptive. Ils se trompent dans la majeure partie des cas et passent à côté de séances exceptionnelles !

Plus vous multipliez les tests de suggestibilité, et plus le risque que vous hésitez pour réaliser une induction augmente.

Au final, vous n'avez pas tant de choix que ça :

- Les mains se rapprochent par à-coups, vous visualisez très bien les mouvements automatiques (ou inconscients) : vous pouvez réaliser l'induction et passer à l'approfondissement en toute confiance.
- Les mains semblent peu attirées, et les mouvements sont de très faible ampleur. Mais tant que les mains se rapprochent, ne lâchez rien ! Ca ne veut pas pour autant dire que la suite ne fonctionnera pas. Quelques fois, les personnes sont un peu stressées au début, et l'arrivée soudaine de l'induction les détend tellement que toutes les suggestions qui suivent passent alors beaucoup mieux. Poursuivez jusqu'à la lévitation de bras.
- Les mains ne bougent pas. Ne vous justifiez pas. Dites simplement « *Tout le monde est hypnotisable, mais il semblerait que tu sois un peu moins réceptif à mes suggestions et cela prendrait plus de temps que ce que nous avons à disposition aujourd'hui. Merci d'avoir joué le jeu !* ». Au suivant !

Quoi qu'il arrive, imprégnez-vous de l'idée qu'une induction ne peut JAMAIS rater à cause de vous. Et même si ce n'est pas vrai, lorsqu'une induction échoue de votre



faute, ce n'est pas visible à l'œil nu et vous serez de toute façon incapable de le savoir. Alors à quoi bon se poser la question ?

Et si une personne ne se relâche pas au signal « *Dors !* », en relevant la tête et en vous disant « *Ca n'a pas fonctionné* », c'est simplement parce qu'elle a une mauvaise conception de l'hypnose. Expliquez-lui qu'au mot dors, elle doit juste volontairement se relâcher et se détendre. Il ne se passera rien d'extraordinaire, elle continuera de tout entendre, ressentir, etc.

➤ L'approfondissement de la transe

Vous allez utiliser une technique d'approfondissement très simple : le décompte.

Je vais compter à l'envers à partir de 5, et à chaque chiffre tu vas te relaxer et te détendre deux fois plus profondément. 5... 4, deux fois plus profondément relâché, 3... 2, et laisse-toi plonger davantage à l'intérieur de toi, 1, tous les muscles, tous les nerfs, se détendent complètement, 0, parfaitement calme et serein.

C'est un exemple parmi tant d'autres. Utilisez vos propres mots. L'important est que vous ayez compris l'idée. Là encore, aucun échec possible. La personne doit simplement jouer le jeu et se détendre, à la fois physiquement et mentalement.

➤ Premier phénomène hypnotique : la lévitation de bras

Etape 1 : le bras monte.



C'est l'élément critique, et indispensable. Le premier phénomène hypnotique. C'est à ce stade que tout se joue. Jusque-là, vous étiez maître de votre destin. Là, ce n'est plus vraiment le cas... Encore que ! Et quoi qu'il advienne ensuite, la personne a déjà vécu des choses impressionnantes pour elle. Le reste, c'est la cerise sur le gâteau.



Etape 2 : la main est attirée vers le visage.



Une fois qu'on a la lévitation de bras qui fonctionne, on se dirige vers la catalepsie. Pour cela, on va suggérer que la main est aimantée vers le visage, et dès lors qu'elle touche le visage, qu'elle sera complètement collée.

Dans un moment, la main va être attirée vers le visage, et fortement aimantée vers celui-ci. La prochaine fois que je claques des doigts, elle sera irrésistiblement attirée vers le visage, et tu peux imaginer que l'on place un aimant ici (toucher le front) ***et un autre ici*** (toucher le dessus de la main).

Il ne vous reste plus qu'à claquer des doigts et admirer le résultat. Si la lévitation fonctionnait correctement dans l'étape 1, aucun problème ici pour cette suggestion. Quelques fois même, lorsque l'étape 1 n'est pas très convaincante, tentez l'étape 2 juste pour voir si l'image des aimants peut les aider à se plonger plus profondément dans l'expérience.



⚡ La catalepsie de la main sur le visage



Dernière partie. Lorsque la main touche le visage, et même un peu avant déjà, on va suggérer qu'elle se colle littéralement sur ce dernier avec de la super glue surpuissante.

Lorsque la main touchera le visage, elle sera complètement collée, soudée, scellée avec de la super glue ultra forte entre cette main et ce visage. Au compte de 3, tu pourras essayer de la décoller, et tu pourras te surprendre à constater que plus tu essayes de la décoller, et moins tu y arrives. Et plus tu vas essayer de la décoller, et plus l'inconscient la collera davantage. Ou peut-être que tu n'auras simplement plus envie de la bouger, ou plus envie d'avoir envie. Dans tous les cas, la main restera parfaitement collée sur le visage. 1, la main se colle deux fois plus fortement. 2, la colle sèche et il est désormais impossible de la décoller. 3, tu peux essayer, et plus tu essayes plus la main se soude au visage davantage encore.

Vous pouvez tout à fait utiliser ce script mot à mot au début, puis petit à petit tentez d'employer vos propres mots.

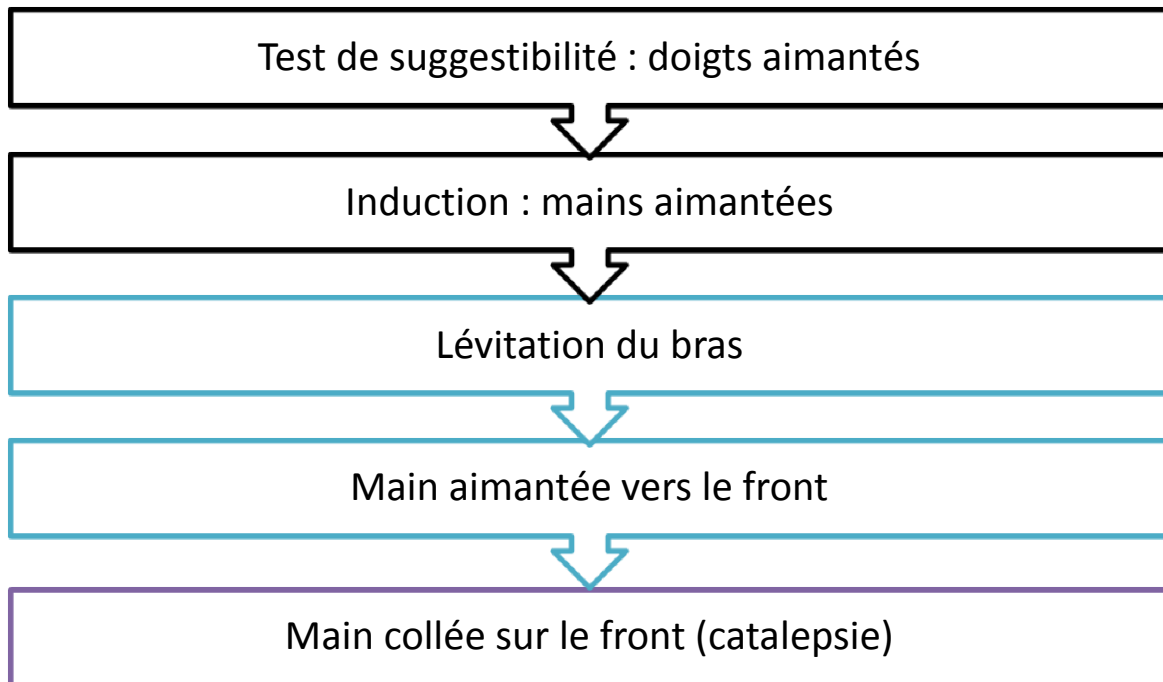
En général, si vous avez eu un succès avec les doigts aimantés, et la lévitation de bras jusqu'au visage, la seule raison d'échec possible est un manque d'intention de votre part. Soyez convaincant et convaincu ! Il peut y avoir des semi-réussites, où par exemple la personne finit par décoller sa main mais vous dira qu'elle a clairement senti une résistance très forte avant de pouvoir l'enlever. Pour vous, et pour elle, cela reste une victoire.



Souvenez-vous : « *Sometimes you win, sometimes you learn* ». Quelques fois on gagne, quelques fois on progresse. L'échec n'est que dans votre tête. Aux yeux de la personne hypnotisée il n'existe pas. Elle sera toujours enchantée d'avoir pu découvrir ne serait-ce que la sensation que ses doigts ou son bras bougeaient tout seul.

La routine est également disponible en vidéos sur la chaîne Youtube « Street Hypnose ».

🔗 L'enchaînement des suggestions





3.2. Routine de relaxation

Cette routine va vous permettre d'emmener votre volontaire dans une relaxation profonde et agréable. La particularité de cette routine, c'est qu'elle est à la fois très douce et très rapide. Quitte à avoir comme objectif de détendre au maximum une personne, autant éviter tout choc ou rupture de pattern.

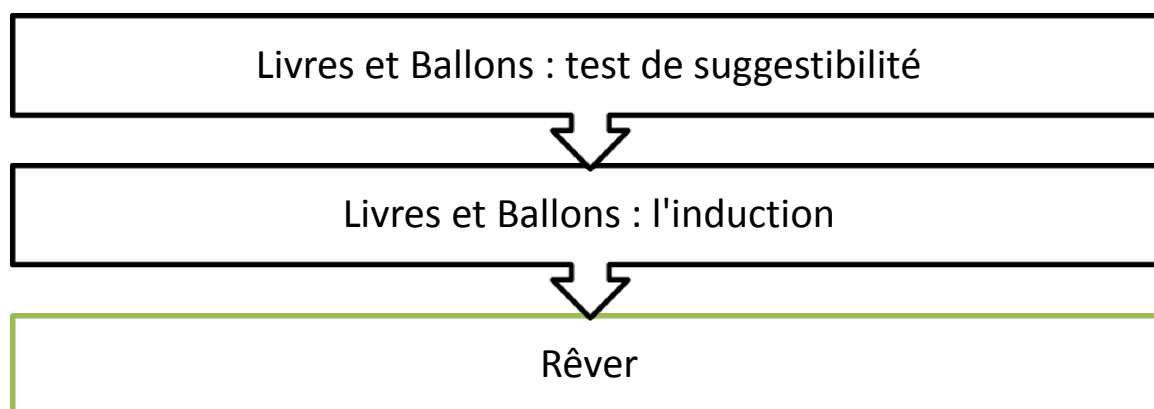
Nous allons donc commencer la séance par le test de suggestibilité des livres et ballons. Puis, naturellement, l'induction des livres et ballons s'impose comme la solution idéale pour amener une profonde relaxation en quelques minutes seulement.

Enfin, nous allons proposer à notre volontaire de voyager à travers son imagination dans des aventures positives et passionnantes.

Et chaque détail que tu observes en imagination, chaque ressenti, chaque son que tu entends, te permet d'aller toujours plus loin dans cette expérience agréable. Et plus tu vas faire travailler ton imagination, et plus la relaxation et la détente s'approfondiront de manière quasiment illimitée. Profite de tout ce qui est bon pour toi.

La suite dépend uniquement de vous. Et de votre volontaire. Vous pouvez par exemple demander avant la séance s'il aimerait particulièrement se rendre dans un endroit qu'il n'a pour l'instant vu qu'en carte postale. A travers l'imagination, même si les détails sont créés de toute pièce par son inconscient, il aura lui presque l'impression d'y être. Cette sensation d'apaisement, de confort, de bien-être, vaut largement le détour.

➤ L'enchaînement des suggestions





**Retrouvez plus de 10 routines
originales et détaillées dans la
version complète**

Cliquez ici ▶



4. Annexes

	Phénomène hypnotique	Niveau de difficulté
<u>Rêver...</u>	Aucun	
<u>La lévitation de bras</u>	Mouvement idéomoteur	
<u>Bras impossible à plier</u>	Catalepsie	
<u>Main collée / Pieds collés / Fesses collées</u>	Catalepsie	
<u>5€ pour toi si...</u>	Catalepsie	
<u>La baguette magique</u>	Réinduction	
<u>Banane !</u>	Réinduction	
<u>Le poids lourd</u>	Catalepsie	
<u>Du rire aux larmes</u>	Changement d'émotion	
<u>Langue cataleptique</u>	Catalepsie	
<u>L'homme statue</u>	Catalepsie	
<u>Bras de fer</u>	Catalepsie	
<u>Les doigts dans le nez</u>	Catalepsie	
<u>Mon beau miroir</u>	Mouvements idéomoteurs avancés	



	Phénomène hypnotique	Niveau de difficulté
<u>Le chaud et le froid</u>	Sensation de chaud et de froid	
<u>Le son de la voix</u>	Mélange catalepsie + amnésie	
<u>Amnésie d'un chiffre</u>	Amnésie	
<u>Amnésie du prénom</u>	Amnésie	
<u>Anesthésie</u>	Anesthésie	
<u>Hey, t'es bourré ?</u>	Hallucinations kinesthésiques	
<u>La chaise électrique</u>	Hallucinations kinesthésiques	
<u>Le philtre d'amour</u>	Changement d'émotion	
<u>Boucle infinie</u>	Amnésie	
<u>La Lune, ici la Terre</u>	Hallucination Kinesthésique	
<u>Euphorie et Colère</u>	Changement d'émotion	
<u>Elle est où la bouche ?</u>	Amnésie avancée	
<u>Changement de langage</u>	Amnésie	
<u>Pause – Lecture</u>	Catalepsie + Amnésie	
<u>Une histoire de goût</u>	Hallucinations gustatives	



	Phénomène hypnotique	Niveau de difficulté
<u>Une histoire d'odeur</u>	Hallucinations olfactives	★★★★☆
<u>Ca, c'est à MOI !</u>	Amnésie	★★★★☆
<u>John Doe</u>	Amnésie totale	★★★★☆
<u>Je dis, donc tu es</u>	Hallucinations variées	★★★★☆
<u>Vaudou</u>	Mélange de catalepsie et hallucinations	★★★★☆
<u>T'es sourd ?</u>	Hallucinations auditive	★★★★☆
<u>Tu entends des voix</u>	Hallucinations auditives	★★★★☆
<u>Changement de personnalité</u>	Amnésie avancée	★★★★☆
<u>Cigare imaginaire</u>	Hallucinations	★★★★☆
<u>Etre un homme... Ou une femme</u>	Somnambulisme	★★★★☆
<u>Invisibilité</u>	Hallucination visuelle	★★★★☆
<u>Vieillessement / Rajeunissement</u>	Hallucinations	★★★★☆
<u>Rencontre avec une star</u>	Hallucinations	★★★★★
<u>Tu es une star !</u>	Somnambulisme	★★★★★
<u>Retour vers le futur</u>	Somnambulisme	★★★★★



	Phénomène hypnotique	Niveau de difficulté
<u>Retrouvailles inattendues</u>	Somnambulisme	★★★★★
<u>Voix off – voix on</u>	Somnambulisme	★★★★★
<u>J'ai gagné 1M d'euros !</u>	Somnambulisme	★★★★★
<u>Orgasme Hypnotique</u>	Somnambulisme	★★★★★



5. Conclusion

Si vous deviez ne retenir qu'une chose : gardez une approche humaine et bienveillante. Faites toujours attention à la sécurité et au bien-être de vos volontaires.

Jean-Emmanuel

**Pour acheter la version complète de
« La voix de l'inconscient »**

Cliquez ici ▶