

# Resumé : La Voix de L'Inconscience

Jean-Emmanuel COMBE

# 1 PARTIE 1 : APPRENDRE L'HYPNOSE

## 1.1 Est-ce que l'hypnose est dangereux ?

### 1.1.1 Les choses à ne pas faire !

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.

Plonger une personne dans ses souvenirs est la pire des choses que vous puissiez faire avec l'hypnose (qui sont sources de traumatismes prêts à refaire surface à tout moment).

### 1.1.2 Les précautions à prendre

Certaines personnes, suite à l'induction, vont littéralement perdre l'équilibre.

### 1.1.3 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.

## 1.2 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.

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 (bar, canapé, discothèque, parc, ...).

C'est avant tout cela l'hypnose de rue. L'émerveillement et la prise de conscience par le jeu.

## 1.3 Le schéma classique d'une séance d'hypnose

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

## 1.4 A quoi reconnaît-on un bon hypnotiseur ?

### 1.4.1 La confiance est mère de succès

Si vous souhaitez devenir un bon hypnotiseur, il va falloir être (ou paraître) confiant, et sûr de vous. C'est une règle CA-PI-TALE.

### 1.4.2 Soyez crédible !

Ce que vous voulez avant tout, c'est être crédible aux yeux des personnes que vous allez hypnotiser. Vos proches, vos amis, des amis d'amis, ou des inconnus dans la rue.

Lisez énormément, ne vous contentez pas de ce livre, et soyez capable d'expliquer ce qu'est l'hypnose et comment elle fonctionne de la façon la plus fluide et limpide possible.

Si vous souhaitez être respecté, parler ne suffit pas. Ensuite il faut démontrer.

## 1.5 Comment trouver vos premier volontaires ?

### 1.5.1 Les proches, un mauvais choix

Comme précisé au-dessus, l'hypnotiseur a besoin d'être crédible. Or, si vos proches ne vous ont jamais vu à l'oeuvre, ils ne vous accorderont aucun bénéfice du doute.

Vos proches restent néanmoins de très bons cobayes pour vos premiers essais, afin de vous aider à trouver vos marques et vos mots sans trop bégayer.

### 1.5.2 Les inconnus dans la rue, votre arme secrète

La peur d'aborder des inconnus dans la rue est semblable à la peur de sauter en parachute, la peur de prendre l'avion, ou même la peur de l'araignée qui ne vous veut aucun mal. La vérité, c'est que cette peur ne s'envolera jamais vraiment.

Je vous recommande notamment d'éviter les groupes trop nombreux

En revanche, je pense que nous tomberons tous d'accord pour dire qu'il serait préférable d'éviter d'aborder les personnes qui sont en train de manger.

### 1.5.3 Comment aborder quand on est timide ?

#### Etape 1 : Demander une information quelconque

Cela ne sert à rien d'aborder une personne de 50 ans si vous en avez seulement 20, vous ne seriez pas très crédible à ses yeux.

En effet, plus vous gagnerez en assurance, et plus les personnes que vous rencontrerez deviendront vos miroirs.

**Etape 2 : Introduire le mot Hypnose** Simple curiosité, vous pensez quoi de l'hypnose ? .Vous aurez certainement à expliquer ce qu'est réellement l'hypnose, et cette expérience vous aidera à lutter contre les préjugés les plus récurrents.

**Etape 3 : Les jeux d'imagination** Il est quelques fois plus simple quand on débute de se limiter à faire vivre aux gens des expériences amusantes en leur montrant la puissance de leur imagination. Voir partie *tests de réceptivité*.

#### Etape 4 : Une vraie séance d'hypnose de rue

*Bonjour, vous connaissez l'hypnose ? (Et peu importe leur réponse vous continuez) Je suis hypnotiseur, et je vous propose de tester en quelques minutes, à travers des petits jeux d'imagination, ce qu'est réellement l'hypnose. Vous verrez, cela n'a rien à voir avec ce que l'on peut voir à la télévision ou en spectacle. L'hypnose, c'est un état naturel qui va vous permettre de vivre une profonde relaxation et des phénomènes assez marrants comme une main collée, ou l'oubli de votre prénom. Le tout grâce à VOTRE imagination. Vous voulez commencer par un petit exercice d'imagination pour voir si vous êtes bien réceptif ?*

ou

Et si vous êtes accompagné et que vous n'avez pas peur d'avoir une foule qui s'attroupe autour de vous au bout de quelques minutes, je vous recommande vivement de vous créer une petite pancarte comme celle que nous utilisons pour le site Street Hypnose.

## 1.6 Préparer la séance : le pré-talk

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.

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.

Je ne pourrais que trop vous conseiller de toujours rester souriant, naturel, et sûr de vous. Et même si intérieurement vous tremblez de peur, faites en sorte que cela ne se voie pas. Fake it, till you make it .

Voici une petite astuce très simple qui fait souvent sourire et qui permet de détendre l'atmosphère et supprimer quelques clichés. Demandez à la personne de fermer les yeux, puis de prendre une grande inspiration tout en relâchant un à un tous les muscles de son corps. Voilà, c'est ça l'hypnose ! Ca vous a plu ? Vous en voulez encore ?

### 1.6.1 Pré-talk complet en debut de séance

*L'hypnose est un état naturel, similaire à tous ces moments de la journée où vous êtes absorbé par une tâche en particulier. Que tu sois en train de lire un livre passionnant, ou dans les nuages en train de conduire parce que tu connais la route par coeur, tu rentres dans un état très proche de l'hypnose. Tu resteras parfaitement conscient, lucide, et c'est simplement grâce à ton imagination et ta concentration que tu seras capable de vivre ce que l'on appelle des phénomènes hypnotiques. De la main collée, impossible à décrocher, aux plus fortes hallucinations. Tout devient possible grâce à l'hypnose. Et même quand je dirai tout à l'heure le mot dors , ça n'aura rien à voir avec le sommeil. Il s'agira juste d'un état de profonde relaxation, dans lequel tu resteras parfaitement conscient. Tu continueras de tout entendre, de tout ressentir. La seule différence, c'est que, si tu l'acceptes, tu pourras vivre des phénomènes que tu ignorais jusqu'à présent. Je te propose d'essayer quelques petits tests d'imagination pour te faire une idée plus précise ?*

### 1.6.2 Pré-talk progressif au cours de séance

*Peu importe que tu saches ou non ce qu'est l'hypnose, je te demanderai juste de jouer le jeu totalement en imaginant du mieux possible toutes mes suggestions. Je ne peux absolument pas te forcer ou t'obliger à faire quelque chose que tu n'aurais pas envie de faire. Si tu ne suis pas mes suggestions, ça ne marchera pas, c'est aussi simple que ça. Prêt ?*

Et au cours de l'approfondissement qui suit, je glisse souvent ces quelques phrases pour les rassurer :

*C'est normal que tu te sentes parfaitement normal. C'est normal que tu ressentes absolument tout normalement. C'est normal que tu entendes tout et te sentes parfaitement conscient. Et pourtant, si tu tiens ce bras en l'air (en levant un de ses bras légèrement), tu peux te rendre compte de la puissance de ton imagination en commençant à imaginer ce bras devenir de plus en plus léger...*

## 1.7 Le phénomène hypnotique

Les phénomènes hypnotiques ont l'avantage d'être des évènements qui sont palpables pour le sujet, contrairement à la simple relaxation.

Le phénomène hypnotique jouit aussi d'autres avantages. Il émerveille, il séduit, il ouvre les esprits. Il est l'élément catalyseur qui va permettre au volontaire de prendre conscience de cette force qui sommeille en lui. Je suis vraiment capable de faire tout ça ? Wow ! .

### 1.7.1 Le processus hypnotique

il faut s'imaginer une échelle, avec à sa base des phénomènes simples, et au sommet des phénomènes plus complexes. Vous pouvez sauter une ou deux marches si la personne est très réceptive, mais vous ne pouvez pas monter directement au sommet de l'échelle.

### 1.7.2 Les différentes phases du phénomène hypnotique

**Les degrés d'intensité du phénomène hypnotique**

1. **Distraction** : phase ni durable ni stable. les suggestions ont tendance à disparaître dès que l'hypnotiseur arrête d'entretenir la concentration appuyée de son volontaire.
2. **Dissociation** : tout se passe comme si le volontaire était à la fois présent, attentif, et en même temps conscient que les suggestions échappent à son contrôle. Pourtant, il reste toujours une partie en lui qui sait ce qui se passe et à quoi il se prête.

### 3. Somnambulisme

**Le somnambulisme** est le fait de réagir aux suggestions sans en avoir pleinement conscience. Il est caractérisé par une amnésie spontanée au réveil.

Il faut donc sans cesse faire remonter les informations au conscient pour que les personnes se souviennent de ce qu'il vient de se passer.

Toutes les personnes ne peuvent pas forcément parvenir à vivre les phénomènes hypnotiques de manière aussi profonde.

Avant de monter au phénomène hypnotique suivant, je vous conseille de toujours obtenir au moins une phase de dissociation dans le niveau précédent.

### 1.7.3 Mouvement idéomoteurs

Ce sont des mouvements incontrôlés, automatiques, comme le bras qui se lève tout seul, ou les mains qui se rapprochent. Ces gestes inconscients sont accessibles et réalisables complètement à froid. Ils sont donc les éléments essentiels du début de chaque routine.

#### Exemple : la lévitation de bras

1. **phase de distraction** la personne sent son bras lourd, c'est-à-dire qu'elle a l'impression que si elle relâchait l'effort pour maintenir son bras en l'air, celui-ci tomberait. Et bizarrement, elle sent également les petits à-coups qui font monter le bras de plus en plus haut.
2. **phase de dissociation** La personne sent son bras devenir de plus en plus léger à mesure qu'il monte, à tel point que le bras pourrait rester en position sans aucun effort.
3. **phase de somnambulisme** La personne a l'impression qu'une force extérieure vient tirer le bras et celui-ci peut monter de manière parfaitement autonome. Il existe un moyen très simple de faire la différence entre les phases 2 et 3. Il vous suffit de demander à la personne d'essayer de résister, et le bras continuera de monter inévitablement dans le cas de cette dernière phase.

### 1.7.4 Catalepsie

C'est la perte de contrôle du mouvement d'une partie de son corps. La catalepsie implique aussi généralement une certaine rigidité du muscle.

Selon les personnes, leur réceptivité, vous obtiendrez dans un premier temps l'une de ces trois

réponses. Et en persévérant, vous parviendrez une vraie belle catalepsie, à savoir la phase 3 ci-dessous.

1. **phase de distraction** La personne hypnotisée a l'impression de ne pas avoir envie de bouger le membre en catalepsie. De manière générale, si on s'arrête de parler trop longtemps sans entretenir la suggestion de catalepsie, elle s'en va spontanément. Comme son nom l'indique, il faut entretenir la distraction.
2. **phase de dissociation** Le membre en catalepsie ne répond plus aux signaux envoyés par la personne hypnotisée. En d'autres termes, la personne a l'impression que ce membre ne lui appartient plus, ou qu'elle n'a plus la force de le bouger.
3. **phase de somnambulisme** La personne hypnotisée force réellement, contracte l'ensemble de ses muscles, mais le membre ne bouge toujours pas. La personne ressent vraiment une force extérieure qui l'empêche de bouger le membre en catalepsie. Et on peut lui demander de vraiment essayer de le bouger, tant que la personne reste concentrée sur le membre en catalepsie, elle sera incapable de le bouger tant que l'hypnotiseur continue d'accompagner la personne. Le seul moyen de sortir de cette suggestion est de penser à autre chose, afin de sortir de l'état d'hyper concentration engendré par l'hypnose. Chose difficile quand l'hypnotiseur joue avec la personne : mais tu essayes VRAIMENT de décoller ta main là ? Essaie plus fort ! .

#### 1.7.5 Changement émotionnel : exemple du fou-rire

1. **phase de distraction** *Tu t'imaginais un jour te retrouver dans la rue comme ça avec une main collée sur la tête ? Rien qu'en t'imaginant dans cette situation bizarre, tu vas sentir le fou-rire monter en toi de plus en plus.*
2. **phase de dissociation** On peut ancrer le fait de toucher l'épaule comme déclencheur d'un fou-rire. Je vous renvoie au chapitre sur les ancrages pour mieux comprendre le fonctionnement de cette technique. Ensuite, il suffit d'activer l'ancrage pour obtenir instantanément l'effet voulu, sans que la personne hypnotisée ne comprenne le mécanisme à l'intérieur d'elle-même. Elle est consciente du comique de la situation mais ne peut s'empêcher de rire malgré tout.

3. **phase de somnambulisme** La personne vit pleinement son fou-rire, sans se poser de questions. Si vous lui demandez pourquoi elle rigole, elle vous expliquera tout à fait naturellement l'origine de son fou-rire, quel qu'il soit dans son imagination.

#### 1.7.6 L'amnésie

1. **phase de distraction** La personne voit toujours l'information dans son esprit, et n'arrive simplement pas à la retransmettre vocalement.
2. **phase de dissociation** La personne ne voit plus l'information, et n'arrive plus à mettre la main dessus tout en ayant parfaitement conscience du comique de la situation. Elle sait que ne pas avoir de prénom est bizarre et étrange, mais elle n'arrive juste pas à retrouver le vrai prénom. Elle a conscience d'avoir oublié son prénom.
3. **phase de somnambulisme** La personne a l'impression que l'information à oublier n'a jamais existé. Si on remplace par exemple son prénom par un autre, à la question quel est ton prénom ? la personne répondra de la manière la plus naturelle qui soit par son tout nouveau prénom. Que ce soit Paul ou Marie-Jeanne importe peu.

#### 1.7.7 Sensations de chaud et froid

Cette suggestion est assez complexe à interpréter pour l'hypnotiseur, étant donné son point de vue extérieur. C'est pour cette raison que je ne détaillerai pas les différentes phases, afin de ne pas prendre le risque de vous acheminer sur une mauvaise voie.

#### 1.7.8 Analgésie

1. **phase de distraction** Inspiré de l'hypnose Ericksonienne, il s'agit souvent de raconter une histoire et d'emmener la personne ailleurs, dans un endroit paisible où elle peut se laisser aller et oublier la réalité. La personne est alors emmenée dans un joli voyage imaginaire où la douleur n'a juste plus d'utilité.
2. **phase de dissociation** Dans un style plutôt direct, on peut suggérer l'absence de douleur. En étant au contraire davantage Ericksonien, on se concentrera davantage sur la stabilisation de la première phase, afin de dissocier la personne de la partie de son corps qui renvoie les signaux de douleur. Ainsi, la personne peut se surprendre à ne plus rien ressentir d'autre que le toucher.

Et quelques fois, même ce toucher peut sembler étrange. Ou différent.

3. **phase de somnambulisme** Cette phase se rapproche en réalité de ce que l'on appelle l'anesthésie. La personne ne sent absolument plus ni toucher ni douleur. Elle peut ainsi avoir l'impression que sa main est une prothèse, ou la main d'un autre.

#### 1.7.9 Distorsion du temps

La personne perd la notion du temps qui s'écoule. Sous hypnose, le temps passe beaucoup plus vite. Dix minutes peuvent paraître dix secondes.

#### 1.7.10 Hallucinatinos négatives

L'hallucination négative consiste à faire disparaître un élément visuel, auditif ou kinesthésique.

1. **phase de distraction** La personne réagit comme si l'information avait disparu, tout en sachant très bien quelle est cette information et où elle se trouve réellement. Par exemple, si on suggère que l'on va être invisible et que l'objet que l'on tient entre les mains va voler dans les airs, la personne va vraiment voir cet objet voler tout en sachant pertinemment que ce sont nos mains qui sont à l'origine de ce petit tour. La personne nous voit sans nous voir. Elle voit avec ses yeux, sait qu'on est là, mais l'inconscient qui lui dit le contraire dans son esprit fait apparaître ce réel paradoxe.
2. **phase de dissociation** L'information disparaît totalement, mais la personne sait au fond d'elle-même que la situation n'est pas réelle. Une partie reste accrochée à la réalité.
3. **phase de somnambulisme** La personne réagit comme si l'information qui disparaît n'avait jamais existé, et ce de façon parfaitement naturelle. Pour reprendre l'exemple de l'invisibilité et de l'objet qui vole, la personne va vraiment croire que l'hypnotiseur est un magicien hors pair !

#### 1.7.11 Hallucinations positives

1. **phase de dissociation** Il est très rare d'avoir une hallucination positive sans dissociation. De manière générale, quand on arrive à dérouler une routine jusqu'à obtenir des hallucinations positives, la personne est déjà dans une transe hypnotique relativement profonde. Elle voit, ressent

et entend quelque chose qui normalement n'existe pas, mais reste convaincue que cette situation est sordide et irréaliste.

2. **phase de somnambulisme** La personne interagit avec ce nouvel élément suggéré de la façon la plus naturelle qui soit, peu importe la bizarrerie de la situation.

### 1.8 Les signes de transe

#### 1.8.1 Le phénomène hypnotique

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.

#### 1.8.2 La Suggestibilité

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. Plus la personne va accepter des suggestions fortes, et plus la transe devra être considérée comme profonde.

#### 1.8.3 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. 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.

#### 1.8.4 La dissociation

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. 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.

#### 1.8.5 La Catalepsie

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.

## 1.9 Les tests de suggestibilité

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.

### 1.9.1 Les doigts aimantés

1. Suggestions basiques : prendre une grande respiration, de décroiser les jambes, ou encore de bouger un peu plus à droite ou à gauche
2. Dans un premier temps, se mettre dans cette position, bras tendus mains face à face.
3. Puis on va demander de croiser les mains.
4. 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.
5. *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.*

### 1.9.2 Les mains aimantées

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.

1. *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 !*
2. *Quand tes mains vont se toucher, tu pourras simplement prendre une grande inspiration et te relaxer profondément.*

### 1.9.3 Livres et ballons

Avec cette suggestion, on ajoute un effet physiologique. Lorsque l'on retourne sa main face contre ciel, bras

tendu, on sent tout de suite une lourdeur accrue, des muscles qui se mettent à travailler. On n'y prête pas forcément attention, mais cette position est par définition moins naturelle.

1. *Sur cette main, tu vas imaginer que l'on va déposer des livres très lourds. Des dizaines d'encyclopédies volumineuses qui vont alourdir de plus en plus ce bras. Visualise tout ce poids qui va raidir ce bras et le faire devenir de plus en plus lourd.*
2. *A l'inverse, tu peux imaginer sur cette autre main des ballons remplis d'hélium accrochés sur ce poignet par une corde imaginaire. Visualise tous ces énormes ballons si légers qu'ils vont lever ce bras de plus en plus haut, comme s'il montait automatiquement, de plus en plus vite, de mieux en mieux.*

Si la lévitation du bras fonctionne et que la personne sent son bras s'élever par de petits à-coups inconscients, c'est gagné ! Vous pouvez passer à l'induction sans aucun problème.

Si vous doutez encore de la réceptivité de votre volontaire, n'hésitez pas à essayer un autre test de suggestibilité pour confirmer ou infirmer vos premières impressions.

### 1.9.4 La chute en arrière

1. On demande à la personne de se tourner et on place nos deux mains sur ses épaules (ou ses omoplates) en exerçant une légère pression. On suggère ensuite qu'elle va être attirée vers l'arrière au moment où on enlèvera nos mains. L'objectif est qu'elle se sente tomber vers l'arrière.
2. *Dans un instant, je vais retirer mes mains et tu te sentiras complètement attiré vers l'arrière par une force irrésistible. Tu n'as pas besoin d'aider ni de résister, simplement de te concentrer sur le contact entre mes mains et tes épaules.*

### 1.9.5 La carte de Calof

1. On sort sa carte de visite (ou toute autre carte), on la donne au volontaire et quelques secondes plus tard il ne peut plus la lâcher.
2. Demandez à la personne, en mimant la position vous même, de tendre le bras en avant

3. Puis vous allez lui donner la carte à tenir entre les doigts - de préférence l'index et le pouce - et en profiter pour abaisser un peu le poignet
4. *Tu vas porter toute ton attention sur un point bien précis de cette carte. Peu importe lequel, tu ne le lâches plus des yeux. Très bien. Maintenant tu vas répéter en boucle dans ta tête je vais lâcher cette carte . Et tu ne t'arrêtes pas tant que je ne te dis pas le contraire. Serre bien cette carte, ne la laisse pas tomber. Et bizarrement, sans que tu ne comprennes vraiment pourquoi, ces doigts vont se coller, se souder à cette carte. Au compte de trois, ils seront complètement scellés et il te sera impossible de les décoller. Plus tu essaieras de les décoller, et plus ils vont se coller deux fois plus fortement. 1 - 2 - 3 - les doigts se collent totalement... Essaie de les décoller, de toutes tes forces, et note à quel point plus tu essayes, moins tu y arrives.*
5. *Bravo, tu as une vraie force intérieure. C'était pour te montrer de manière évidente qu'on ne peut pas forcer quelqu'un à aller contre sa volonté sous hypnose. Tu voulais lâcher la carte, tu l'as lâchée. Maintenant, avec le prochain exercice, je vais te demander de jouer le jeu à 200% et de suivre chacune de mes suggestions.*

Et pour qu'une suggestion passe mieux, il faut concentrer le sujet sur un maximum de sens différents pour distraire son conscient et mieux atteindre son inconscient :

- Kinesthésique : le contact entre ses doigts et la carte.
- Auditif : la phrase qu'elle doit répéter dans sa tête, en boucle.
- Visuel : la fixation d'un point sur la carte.

### 1.9.6 Les doigts collés

Lorsque les doigts se touchent lors du test des doigts aimantés, vous allez immédiatement suggérer que les doigts se collent et se soudent totalement.

*Et instantanément, lorsque les doigts se touchent, ils se collent complètement. Automatiquement, sans que tu fasses quoi que ce soit, ils vont se souder et se sceller totalement, et tu seras incapable de les décoller tant que je ne te dirai pas le contraire. Au compte de trois, tu pourras essayer et plus tu essaieras plus ils se colleront davantage encore. Avec le 1, ils s'accrochent l'un à*

*l'autre encore plus solidement, comme si on les avait entourés d'une grosse couche de scotch. Avec le 2, c'est deux fois plus fort, les deux doigts se collent, et avec le 3, tu peux essayer de les décrocher mais c'est impossible. Essaie, et ils se resserrent encore deux fois plus fortement.*

## 1.10 Les inductions

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.

### 1.10.1 Main aimantée vers le visage

1. *Tu vas placer ta main à environ vingt centimètres de ton visage. Puis tu vas choisir et fixer très attentivement un point sur cette main. Tu peux observer sa taille, sa forme, sa couleur. Et plus tu vas fixer ce point, plus cette main va être aimantée vers ce visage, comme ces deux mains tout à l'heure.*
2. *Et lorsque cette main touchera le visage, tu te détendras complètement. Ta tête tombera vers l'avant et tu auras l'impression de plonger à l'intérieur de toi même. Je dirais le mot Dors mais ça n'a rien à voir avec le sommeil. C'est juste un état de profonde relaxation où plus rien n'a d'importance.*

### 1.10.2 L'induction d'Elman

Je vous conseille cette induction lorsque vous êtes dans un endroit calme et tranquille.

**Catalepsie des paupières** *Prend d'abord une grande respiration... Longue et profonde, et puis ferme tranquillement les yeux. Maintenant, tu vas pouvoir détendre tous les muscles autour de tes yeux, les uns après les autres, jusqu'à qu'ils soient parfaitement relâchés. Tellement détendus, qu'ils ne fonctionnent même plus. Et quand tu es sûr qu'ils sont complètement inertes, teste-les afin de t'assurer qu'ils ne fonctionnent plus. Essaie tout doucement de les ouvrir et constate à quel point plus tu essayes, et plus ces yeux refusent de s'ouvrir. Tu ressens peut-être cette sensation de ne pas avoir envie de les ouvrir, ou ne pas avoir envie d'avoir envie...*



C'est le premier test. Si la personne ouvre les yeux, c'est plutôt mauvais signe

**Approfondissement** *Cette sensation que tu ressens au niveau des yeux, je veux qu'elle se propage dans tout ce corps. De la tête aux pieds. Du sommet de ton crâne jusqu'au bout de tes orteils, complètement relâché et détendu.*

*Dans un petit moment, je vais successivement te demander d'ouvrir puis de refermer tes yeux. A chaque fois que tu refermeras ces yeux, tu te détendras complètement, deux fois plus profondément. 1, 2, 3 : ouvre les yeux. Très bien. Maintenant referme les (idéalement, on fait un geste de la main devant ses yeux pour guider les yeux qui se ferment) et approfondis cette expérience deux fois plus. Super. (A refaire trois fois)*

*Je vais maintenant soulever ton bras et le laisser retomber ensuite. Si ce corps est totalement relâché comme il devrait l'être, le bras sera lourd et complètement mou comme une poupée de chiffon. Lorsque le bras retombe, je veux que tu accentues la relaxation encore deux fois plus.*

**Relaxation mentale** *La relaxation peut être physique, mais sache aussi qu'elle peut être mentale. Pour te détendre complètement mentalement, je te demanderai tout à l'heure de décompter dans ta tête à partir de 100. Et chaque fois que tu prononceras un nombre à voix haute, tu ajouteras deux fois plus profondément et tu doubleras cette relaxation mentale. Si bien qu'autour de 95 ou 96, tu seras tellement détendu qu'il n'y aura plus aucun nombre ensuite... tu peux voir passer dans ton esprit les premiers nombres, jusqu'à qu'ils disparaissent totalement. Tu peux commencer à compter.*

Personne Hypnotisée : 100, de plus en plus profondément → *Deux fois plus détendu,*

Personne Hypnotisée : 99, de plus en plus profondément → *Et constate à quel point ils (les chiffres) commencent à disparaître.*

Personne Hypnotisée : 98, de plus en plus profondément → *Deux fois mieux*

Personne Hypnotisée : 97, de plus en plus profondément → *Ils sont presque partis...*

Et lorsque la personne s'arrête de compter, continuez ainsi : *Maintenant qu'ils ont complètement disparu, laisse-toi glisser à l'intérieur de toi dans cette expérience deux fois plus intense encore.*

Si la personne continue de compter au-delà de 96, guidez là doucement *Tu dois les faire disparaître, je ne*

*peux pas le faire pour toi. Fais les disparaître, devenir flou, se dissiper, s'effacer... Sont-ils partis ?*

*Je vais de nouveau soulever ce bras, et lorsqu'il retombera sur tes cuisses ils auront cette fois totalement disparu. Le choc du contact entre la main et ta cuisse va créer un petit bug dans ton esprit qui peut les faire disparaître complètement pour te permettre de vivre pleinement cette expérience.*

### 1.10.3 L'induction des livres et des ballons

Cette induction commence naturellement avec le test de suggestibilité des livres et ballons. Et lorsque la personne possède un écart vertical entre ses deux mains d'environ 20 à 30 centimètres, vous allez dans un premier temps suggérer que le bras lourd se relâche complètement jusqu'à retomber le long du corps.

*Au compte de trois, ce bras, lourd, pesant, va devenir complètement mou et détendu. Il tombera le long du corps comme une poupée de chiffon. 1, 2, 3 – Le bras se relâche totalement (n'hésitez pas à pousser le bras vers le bas pour l'aider un peu) le long du corps*

*Maintenant, je vais prendre cette lourdeur, cette relaxation (il faut toucher le bras comme si vous preniez vraiment cette sensation) et la transmettre dans l'autre bras (à nouveau, il faut toucher l'autre bras, qui va se relaxer instantanément dès que vous allez le faire). Super, et maintenant que ce bras est lui aussi totalement relâché, je vais de nouveau prendre cette lourdeur et l'emmener délicatement jusque sur ta nuque. (Toucher la nuque en entraînant doucement la tête vers l'avant).*

*De nouveau, je prends toute cette relaxation agréable et je la transmets au niveau des épaules. Puis je la transfère dans le dos. Dans les jambes... Parfaitement détendu, relâché. Et à chacune de tes respirations, tu peux sentir tous les muscles, tous les nerfs, qui se relâchent et se détendent encore plus.*

### 1.10.4 Le secret de l'induction instantanée

Une induction est dite instantanée dès lors que l'on peut amener une personne dans un état de profonde transe en moins de quelques secondes. Au final, toutes les inductions instantanées se ressemblent et suivent un schéma très précis.

- Porter toute l'attention du sujet sur un ou plusieurs points particuliers.
- Interruption de pattern ou choc.
- Le déclencheur, souvent le mot *dors*.
- Approfondissement de l'état de transe

Après l'induction, et même si vous n'êtes pas convaincu de sa réussite, approfondissez immédiatement la transe. Quelques fois la personne peut sourire lors de la mise en transe, par surprise, et cela n'enlève rien à la profondeur de la transe. N'assimilez pas l'état de transe à un état végétatif. Elle pourrait très bien se gratter le nez et être parfaitement en transe.

### 1.10.5 L'interruption du pattern

Un autre exemple, celui que l'on va utiliser juste après. Il s'agit encore de poignée, mais cette fois de poignée de mains. Si je vous tends spontanément la main en vous disant *Moi c'est Jean-Emmanuel et vous ?*, inconsciemment vous allez me tendre votre main pour serrer la mienne, et me donner votre prénom. Parce que c'est dans vos habitudes, vous êtes programmé comme ça. Et si au lieu de serrer votre main, j'exécute un mouvement que votre inconscient ne reconnaît pas comme étant habituel, cela va créer une brèche où passera beaucoup plus facilement la prochaine suggestion.

### 1.10.6 L'induction par poignée de main

La plus connue dans le monde de l'hypnose de rue est celle que je vais vous présenter. En revanche, il faut savoir qu'il en existe d'autres, plus compliquées et délicates à mettre en oeuvre. Je ne peux m'empêcher de citer Milton Erickson, qui a développé lui même plusieurs variations.

Cette induction cumule les avantages. Elle est rapide (très rapide), utilise à la perfection l'interruption de pattern, et le taux de réussite est assez impressionnant.

1. Vous offrez simplement votre main droite au sujet comme pour une poignée de main tout à fait banale (à réaliser ce mouvement de manière inconsciente). On peut par exemple la remercier d'avoir participé aux exercices précédents, juste après le test de suggestibilité
2. on va légèrement écarter notre main droite et utiliser notre main gauche pour délicatement attraper le poignet droit de la personne (idéalement avec le majeur et le pouce) et placer la paume de cette main à environ 20-30 centimètres de son visage.
3. Ensuite, on poursuit de la même façon que l'induction de la main aimantée vers le visage, en version accélérée. *Regarde ta main, et fixe très attentivement un point sur cette main.*

4. *Et alors que cette respiration devient plus calme [constatation], que tu ressens le contact avec cette chaise [constatation], tu peux te relaxer deux fois plus profondément [suggestion].*
5. *Et alors que cette main se rapproche de ce visage [vous poussez légèrement la main avec votre index, par à-coups, en relâchant petit à petit le contact du pouce et du majeur], que tu sens ta vision devenir de plus en plus floue. [Naturellement, si vous rapprochez votre main de votre visage en la fixant, votre vision va devenir floue], tu peux sentir cette main se rapprocher de plus en plus de ce visage, comme aimantée, deux fois plus fortement, deux fois plus vite. [Vous pouvez claquer des doigts pour rythmer la progression de la main, pour accentuer l'effet]*
6. *Très bien, comme ça, deux fois plus aimantée.*
7. *Et lorsque cette main touchera ce visage, peu importe que cela se passe dans 5 ou 20 secondes, tu pourras te relâcher complètement. Comme si tu plongeais à l'intérieur de toi dans un profond état de relaxation et de détente... Ou... Et lorsque cette main touchera ce visage, elle sera complètement collée, soudée. Visualise cette ventouse qui va se coller automatiquement sur ce visage.*

### 1.10.7 L'induction des petits papillons

John Cerbone et Richard Nongard étaient autrefois un duo d'hypnotiseurs hors pair, autant d'un point de vue thérapeutique que scénique, et ils sont aujourd'hui relégués au second plan à mon grand regret.

Cette induction instantanée peut-être utilisée directement après les tests de suggestibilité ou en réinduction.

1. Pour sentir que la personne commence à se relâcher, vous pouvez bouger légèrement le bras en demandant à la personne de le relâcher complètement.
2. Parallèlement (c'est à dire en continuant de bouger légèrement ce bras), il faut placer l'autre main à une vingtaine de centimètres du visage de la personne, et lui demander de suivre ces doigts avec les yeux ET avec la tête.
3. Il faut ensuite faire des petits mouvements avec cette main, horizontalement puis verticalement, et bouger aléatoirement les doigts de haut en bas, comme des petites ailes de papillons.

4. Pendant ce laps de temps, on va répéter en boucle l'expression *suis mes doigts* , très rapidement.
5. Pour finir, après quelques secondes, on tire légèrement (j'insiste sur le mot *légèrement*) avec notre bras gauche en donnant l'ordre de partir en transe. Que ce soit avec le mot clé *dors* ou un autre. Pour cela, on utilise les doigts papillons, en les orientant vers le bas au moment de dire le mot clé *dors*

### La saturations des senses

- **Saturation visuelle** il suffit que vous mettiez votre main devant vos yeux, que vous la fassiez bouger de droite à gauche en la suivant avec les yeux et avec la tête, et vous vous rendrez rapidement compte que toute la vision périphérique va devenir complètement floue.
- **Saturation kinesthésique** on demande à ce que le bras gauche devienne tout mou. Puis on le bouge de façon répétitive et en continu, jusqu'à légèrement tirer dessus pour induire l'état de transe
- **Saturation auditive** on répète sans arrêt les mots *suis mes doigts* pendant l'induction
- **Rupture de pattern** la saturation se transforme alors en confusion, voire en choc, lorsque l'on tire sur le bras. Il s'agit d'un choc psychique, et non physique. Le but est de surprendre, pas de faire mal.

### 1.10.8 L'induction en 8 mots

*Appuie sur ma main. Ferme les yeux. Dors !*

Avant de la maîtriser parfaitement, je vous conseille de l'utiliser en tant que réinduction. Lorsque vous avez déjà induit un état de transe avec une autre induction.

1. Placer sa main devant la personne que l'on souhaite hypnotiser, paume de la main dirigée vers le haut, et lui demander d'appuyer sur cette main.
2. Fermer les yeux et de prendre une grande inspiration. Au moment où la personne s'apprête à expirer, on enlève soudainement notre main, créant ainsi le petit choc nécessaire l'espace d'une courte période, une à deux secondes.

3. Et durant cet instant, elle va rentrer dans un état de très haute suggestibilité. C'est à ce moment précis que l'on dira le mot *Dors* d'un ton ferme, voire même autoritaire.
4. L'état de transe est induit de manière instantanée. Toutefois, retenez bien qu'il faut tout de suite approfondir la transe, sans quoi la personne ressortirait de transe d'elle même après quelques secondes.

### 1.10.9 L'induction Arm Pull

utiliser principalement en tant que réinduction.

1. Lorsque je me saisis de ses deux bras, je les bouge aléatoirement en lui demandant de se relâcher totalement, tout en continuant de me fixer droit dans les yeux.
2. *Regarde-moi droit dans les yeux. Et dans un instant, je vais tirer légèrement sur l'un de ces bras et tu replongeras dans cet état profond et agréable. Et peut-être même que tu pourras l'approfondir deux fois plus encore. A ton avis, je vais plutôt tirer le bras droit ou le bras gauche ?*
3. Et au moment où la personne s'apprête à répondre, je la coupe en tirant sur le bras et en disant *dors !* de façon assez autoritaire.

### 1.10.10 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.

1. *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*
2. 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.

### 1.10.11 L'induction des doigts collés

*Essaye de décoller tes doigts, essaye, et plus tu essayes et plus ils se collent encore plus ! Ok très bien, arrête d'essayer. Quand je dirai le mot dors , ça n'aura rien à voir avec le sommeil, je te demanderai juste de rentrer dans un état de profonde relaxation, et de plonger à l'intérieur de toi. Ferme les yeux, prends une grande respiration, et... Dors !* (En abaissant les mains et en accompagnant légèrement la tête)

## 1.11 L'approfondissement

Approfondir une transe, c'est amplifier le phénomène de dissociation.

Tout approfondissement repose en général sur deux principes :

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

### 1.11.1 Le décompte

Le décompte est sans nul doute la technique la plus simple, et la plus efficace.

*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.*

### 1.11.2 Les métaphores

Pour varier, vous pouvez rajouter des métaphores à volonté.

*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.*

### 1.11.3 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.

*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.*

### 1.11.4 Schéma d'un bon approfondissement

1. (a) Induction
  - (b) Approfondissement
  - (c) Phénoène hypnotique simple (ex: catalepsie)
2. (a) Sans réinductions, à l'état de veille
  - (b) Phénoène hypnotique acquis (ex: mouvements idéomoteurs)
  - (c) Phénoène hypnotique de même niveau (ex: autre catalepsie)
3. (a) Réinduction (optionnel)
  - (b) Approfondissement (optionnel)
  - (c) Phénoène hypnotique niveau suivant (ex: amnésie)

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.

### 1.11.5 L'induction par preuve

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...*

### 1.11.6 Quelques astuces

**Ratifiez - approfondissez** *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.*

## 1.12 La super suggestion selon Jonathan Chase

*A partir de maintenant, tout ce que je vais dire deviendra automatiquement et instantanément ta nouvelle réalité. Tu suivras absolument toutes mes suggestions, tant que je ne te dirais pas le contraire. Tu oublieras ce que je te demande d'oublier, tu feras ce que je te dirai de faire, tu ressentiras ce que je te dirai de ressentir, tu verras ce que je te dirai de voir. Hoche la tête si tu es d'accord.*

## 1.13 Les suggestions positives

Notre devoir est de toujours l'accompagner de suggestions positives, de relaxation, de détente et de bien-être intérieur. Vos volontaires doivent être heureux de vivre cette expérience.

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 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.*

## 1.14 Le prince des ancrages

**La madeleine de Proust, vous connaissez ?** Marcel Proust, dans son oeuvre *A la recherche du temps perdu*, raconte que lorsqu'il mange une madeleine, tous les souvenirs et toutes les émotions de son enfance lui reviennent automatiquement en mémoire.

## 1.14.1 Comment poser un ancrage

- choisir un ressenti ou une émotion** : Il s'agit bien évidemment de déterminer l'état émotionnel que l'on souhaite voir apparaître lors du déclenchement de l'ancrage.
- déclencher cette émotion une première fois**
- choisir un déclencheur pour l'ancrage** : En revanche, pincer la deuxième phalange de l'annulaire peut être un déclencheur pertinent. Vous pouvez aussi laisser le libre choix de ce déclencheur au volontaire.
- poser et renforcer l'ancrage** : Puis, vous allez répéter le processus plusieurs fois, avant de passer à la 5ème étape.
- valider l'ancrage** : En plaçant la personne dans un état tout à fait normal, vous allez tester l'ancrage en utilisant le déclencheur et en validant la réaction sur la personne hypnotisée. Si la réponse obtenue est satisfaisante, il suffira ensuite de renforcer l'ancrage en l'utilisant régulièrement pour qu'il garde toute son intensité.

## 1.14.2 L'ancrage du mot "dors"

De plus, le fait même d'utiliser cet ancrage tout au long de la séance va avoir pour effet de le renforcer et lui donner davantage d'impact.

*La prochaine fois que je dirais le mot dors, tu retrouveras instantanément cet état de relaxation agréable, et tu l'approfondiras même deux fois plus encore.*

## 1.15 Le réveil

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.

Exemple : Réveil complet

*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 !*

### 1.15.1 Et après le réveil ...

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.

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.

## 1.16 Un volontaire "résistant" ?

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

### 1.16.1 Méthode de Rossi revisitée

1. **l'imprégnation** : consiste à conscientiser un problème et obtenir l'accord de l'inconscient pour le résoudre.
2. **l'incubation** : revient à accéder aux ressources pour résoudre ce problème. Pour reprendre les mots de l'auteur, il s'agit d'une étape de lutte et conflit intérieur .
3. **l'illumination** : Autrement dit, l'inconscient trouve les bonnes ressources et semble soudain pris d'un éclair de compréhension, qui va l'amener à rechercher une solution adéquate au problème.
4. **l'évaluation** : Cette dernière étape permet de vérifier concrètement que la bonne solution a été trouvée. Dans notre cas, il suffira de tester si le phénomène hypnotique désiré (catalepsie / amnésie. . . ) fonctionne désormais correctement

**La méthode Rossi, façon Jean-Emmanuel**  
*L'inconscient, il faut le voir comme un moteur de recherche. Un énorme réservoir de ressources qui renvoie des informations selon ce qu'on lui demande. Il ne renvoie pas tout le temps la bonne information au bon endroit, mais pourtant, on sait tous les deux à quel point Google est utile, voire même indispensable quand il s'agit de trouver une information précise. De la même manière, l'inconscient nous mène très souvent sur la bonne piste, mais il ne faut pas tout prendre pour argent comptant. Au lieu d'avoir des centaines de millions de sites web dans ce réservoir, l'inconscient range très soigneusement l'ensemble des données te concernant depuis ta plus tendre enfance. Et on va aller questionner et se servir de toutes ces ressources pour résoudre notre problème. C'est comme quand tu as un devoir de math à faire, et que tu vas aller chercher sur Google des pistes à droite et à gauche pour t'aider à le résoudre.*

*Inconscient, accepterais-tu de résoudre le problème de X ? Si la réponse est oui, les mains se rapprochent, sinon elles s'écartent.*

*Inconscient, est-ce que c'est parce que tu as besoin de la participation active de X pour résoudre ce problème que tu as répondu non la première fois ?*

### 1.16.2 La voix off

Pour vous aider à mieux comprendre, il faut imaginer cette voix comme l'ultime lien qui rattache la personne à sa réalité actuelle, l'empêchant de se laisser aller dans l'état hypnotique et les phénomènes associés.

Exemple : Demandez un feedback !

- Pourquoi ça n'a pas marché d'après toi ? -
- Je savais que je pouvais décoller ma main...
- Comment ça ? - Ben j'savais à l'intérieur de moi que si j'voulais, j'pouvais la décoller, et c'est ce que j'ai fait.

**Et si on faisait taire cette voix-off ?** - Prends le temps d'écouter cette voix. Si je te suggérais de nouveau que ta main allait se coller, qu'est ce qu'elle te dirait ?

- Elle me dirait que c'est impossible que ça marche. Je ne peux pas avoir la main collée comme ça. Si cette voix avait une forme, laquelle serait-elle ?

- Hm, un carré.

- Ok, très bien, imagine ce carré. Imagine le bien gros, comme s'il prenait toute la place dans ton esprit. Ce carré, de quelle couleur est-il ?

- Rouge.

- Super, visualise bien ce carré rouge énorme dans ton esprit. Et maintenant, tu vas petit à petit l'imaginer rétrécir, de plus en plus vite, de mieux en mieux, jusqu'à qu'il disparaisse complètement. Lorsque c'est fait, tu peux me le faire savoir. Tu verras qu'une fois qu'elle sera partie (ne pas prononcer cette voix), tout deviendra possible. Il te suffira de te laisser aller, de jouer le jeu pleinement, et tu te surprendras toi-même du résultat ensuite. L'enfermer, purement et simplement, et profiter du silence.

- Et maintenant, ce carré rouge, tu vas l'enfermer quelque part dans ton esprit pour ne plus être distrait. Peu importe qu'il s'agisse d'un coffre-fort, d'un placard ou d'un sac. L'important, c'est que tu t'en débarrasses le temps de cette séance. Que cette petite voix te laisse tranquille, et te laisse vivre les phénomènes que tu souhaites expérimenter. Lorsque c'est fait, que tu l'as neutralisé en l'enfermant où tu le voulais, tu pourras me faire un signe de la tête.

## 1.17 L'importance du rire

Scientifiquement, il a été constaté que rire offre de multiples avantages, parmi lesquels : élimination du stress, des tensions, de l'anxiété, de la dépression, du cholestérol...

### 1.17.1 pendant le pré-talk

Imagine-toi, ne serait-ce que quelques secondes, en train de faire la poule à moitié dénudé en plein milieu de la place du Capitole. Avoue que ça pourrait être marrant ! T'es sûr que tu ne veux toujours pas essayer ? Je

plaisante. En fait, l'hypnose ne fonctionne pas du tout comme ça...

Tout à l'heure, quand je dirai le mot dors, cela n'aura rien à voir avec le sommeil, ce sera juste un état de profonde relaxation dans lequel tu resteras parfaitement conscient. Alors certes, je ne te cache pas que certains s'écroulent complètement au sol, mais la plupart ont juste la tête qui tombe complètement vers l'avant genre des zombies (Imiter la tête qui tombe lourdement vers l'avant avec les bras le long du corps).

### 1.17.2 Pendant les suggestions

Evidemment, il faut rester cohérent et ne pas faire durer le rire trop longtemps. Il vaut mieux faire rire plusieurs fois quelques secondes, qu'une fois plusieurs dizaines de secondes. Parce que rire peut rapidement devenir très épuisant.

### 1.17.3 Au réveil

Quand vous réveillez vos volontaires à la fin, il y a une chose qui permet de vérifier tout de suite si votre séance d'hypnose est réussie ou non. S'ils ont le sourire, et qu'ils ont également les yeux qui brillent, qui pétillent, c'est simplement le signe que vous leur avez restauré une partie de la joie de vivre qu'ils oublient quelque peu dans leur quotidien habituel. Félicitations !

## 1.18 Comment bien gérer l'échec ?

Laissez-moi vous donner une citation que je ne répéterai jamais assez. *Sometimes you win, sometimes you learn*.

Posez-vous une question, le plus sincèrement possible. Qu'est-ce que je risque si je me rate ?

### 1.18.1 Comment contourner un échec

Si tu t'es souvenu de ce prénom, c'est sûrement parce qu'il représente ton identité et qu'il est difficile pour toi d'oublier ce genre d'informations, n'est-ce pas ? (99,99% du temps, la personne acquiesce) C'est tout à fait normal. Que dirais-tu à la place d'oublier un chiffre ? Est-ce que tu aurais plus de facilité à oublier un chiffre ? (99,98% du temps, la personne acquiesce)

Tu peux rire autant que tu veux, cela ne pose aucun problème. Et peut-être même que plus tu vas rigoler, et plus (le phénomène hypnotique désiré devient plus fort). Et plus (le phénomène hypnotique désiré devient plus fort), et plus tu vas te rendre compte que tu vas rigoler encore plus fort, complètement automatiquement, sans même pouvoir t'arrêter.

### 1.18.2 Au moment de l'induction

L'induction ne devrait jamais être source d'échec pour vous. Cette phrase doit devenir votre mantra.

## 1.19 Sécurité et éthique

### 1.19.1 Sécurité pour les inductions

Ne dites jamais **Dors !** tant que vous n'êtes pas sûr de pouvoir rattraper la personne dans le cas où elle perdrait l'équilibre.

### 1.19.2 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.

#### Eviter les abréactions

**Les fusibles :** 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 :** 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 ?** *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...*

### 1.19.3 L'hypnothérapie

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

## 1.20 Le cadeau hypnotique

### 1.20.1 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.

*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.*

### 1.20.2 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.*

*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.*



## 2 PARTIE 2 : SUGGESTIONS ROUTINES

### 2.1 Les suggestions

#### 2.1.1 Rêver

- Phénomène hypnotique : Aucun
- Niveau de difficulté : 1/10
- Méthode : *Dans quelques secondes, je vais te laisser rêver l'espace de quelques minutes. Elles pourront représenter dans ton rêve l'équivalent de longues heures d'aventures. L'important, c'est que ce rêve soit bon pour toi, qu'il t'apporte tout ce dont tu as besoin, et ton inconscient fera en sorte que tu te souviennes parfaitement de tous les détails à ton réveil, comme si tu avais vraiment vécu toutes ces aventures. A toi de jouer maintenant, laisse-toi emporter dans ce rêve merveilleux qui t'attend...*

#### 2.1.2 Lévitiation du bras

- Phénomène hypnotique : Mouvements idéomoteurs
- Niveau de difficulté : 1/10
- Méthode : *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.*

#### 2.1.3 Bras impossible à plier

- Phénomène hypnotique : Catalepsie
- Niveau de difficulté : 2/10
- Méthode : *Tu vas tendre ton bras droit devant toi, à hauteur des épaules. Super. Maintenant, je vais te demander d'imaginer que ce bras est en réalité une barre de fer. Tellement raide, tellement dure, qu'au compte de 3, il te sera impossible de la plier. 1 – Serre le poing et imagine cette barre de fer devenir encore plus dure que du béton, chaque muscle chaque nerf se raidissant deux fois plus encore. 2 – Tous les muscles sont complètement durs et cette barre de fer grossit et devient encore plus dure, totalement raide. 3 – Essaye de plier le bras et constate à quel point c'est impossible. Parce que plus*

*tu essayes, et plus le bras devient encore plus dur, encore plus raide. Plus tu essayes, et moins tu y arrives. (Si vous sentez que la personne commence à plier le bras, restez en contrôle de la situation en disant ce qui suit) Très bien, arrête d'essayer, tu te débrouilles super bien.*

#### 2.1.4 Mains/pieds/fesses collé(e)s

- Phénomène hypnotique : Catalepsie
- Niveau de difficulté : 2/10
- Méthode : *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 – Essaye de les décoller, c'est impossible ! Plus tu essayes, et moins tu y arrives.*

#### 2.1.5 5 euros pour toi si ...

- Phénomène hypnotique : Catalepsie
- Niveau de difficulté : 2/10
- Méthode : *Tu sais, cette impression que si tu le voulais vraiment, tu pourrais décoller tes jambes du sol, elle est tout à fait normale. Mais ce qui est encore plus fou, c'est que tu ne le sais pas encore mais ton inconscient est joueur, et même si je mets ce billet au sol comme ceci (mettez votre billet au sol) il te sera toujours impossible de décoller tes pieds tant que je ne te dirai pas le contraire. Essaye, et si tu arrives à te saisir du billet, il est à toi. Mais plus tu essayes, et plus tes pieds se collent au sol deux fois plus !*

#### 2.1.6 La baguette magique

- Phénomène hypnotique : aucun, reinduction
- Niveau de difficulté : 2/10

- Méthode : *A partir de maintenant, à chaque fois que je pointerai vers toi ma baguette magique, tu retourneras instantanément et automatiquement dans un profond état de transe.* (si possible avec un bruitage approprié pour rajouter un côté humoristique à la situation),
- Commentaire : Avant d'utiliser cette suggestion, il faut d'abord s'assurer que la personne peut facilement retourner en transe sur commande.

### 2.1.7 Banane !

- Phénomène hypnotique : aucun, réinduction
- Niveau de difficulté : 2/10
- Méthode : A chaque fois que vous prononcerez le mot Banane (vous êtes libre de choisir le mot que vous voulez, en fonction du contexte de votre séance d'hypnose), la personne retournera automatiquement dans l'état de transe le plus profond qu'elle connaisse.

### 2.1.8 Le poids lourd

- Phénomène hypnotique : Catalepsie
- Niveau de difficulté : 3/10
- Méthode :
  - **Tu la veux ta bière ? Prends-la !** Une situation assez classique en hypnose de rue. Vous êtes dans un bar, et la bière coule à flot. Vous suggérez alors que la personne ne peut plus soulever son verre parce qu'il pèse des tonnes.
  - **Tu pèses combien ?** Vous suggérez simplement à la personne qu'elle va devoir supporter un poids imaginaire qui va apparaître au niveau de ses épaules.
  - **La fleur magique** Quand on est à l'extérieur, dans un parc, sous le soleil, cette suggestion vaut son pesant d'or. Emparez-vous d'une fleur et demandez à la personne de tendre son bras. Puis posez délicatement la fleur dans sa main en suggérant qu'elle pèsera l'équivalent d'un immense bâtiment de 50 étages. Les réactions sont magiques !

### 2.1.9 Du rire aux larmes

- Phénomène hypnotique : Changement d'émotion
- Niveau de difficulté : 3/10
- Méthode : *Dès que je te toucherai l'épaule droite, comme ceci (il est important de montrer physiquement l'élément déclencheur), tu vas avoir un fou-rire énorme qui va se déclencher de manière parfaitement automatique. Comme s'il venait de nulle part et qu'il était impossible pour toi de le contrôler. Tu sais, comme quand tu vois ton meilleur ami tomber par terre d'une façon vraiment très drôle, que tu sais qu'il s'est fait mal, et pourtant tu ne peux t'empêcher de rire tellement tu trouves la situation totalement hilarante.*

### 2.1.10 Langue cataleptique

- Phénomène hypnotique : Catalepsie
- Niveau de difficulté : 3/10
- Méthode : *Au compte de trois, ta langue sera totalement détendue, molle, comme endormie. Elle refusera de bouger comme tu le souhaites, voire même de bouger tout court. Imagine que ta langue fait grève et qu'elle te laisse te débrouiller tout seul. Elle restera néanmoins toujours dans sa position naturelle et si tu ressentais une quelconque gêne à un moment ou un autre, tout redeviendrait parfaitement normal. 1 – 2 – 3. Tu t'appelles comment ?*

### 2.1.11 L'homme statue

- Phénomène hypnotique : Catalepsie
- Niveau de difficulté : 3/10
- Méthode : *A partir de maintenant, tous tes muscles se raidissent et deviennent durs comme du béton. Raides comme une barre de fer. A tel point que dans quelques secondes, tu seras dans l'incapacité de bouger la moindre partie de ton corps. Tu seras comme une statue, comme ces hommes que l'on voit dans la rue et qui sont capables de ne plus bouger pendant des heures entières. 1, deux fois plus raides. 2, tout ton corps ne répond plus et reste dans l'exacte position où je le laisserai. 3 !*

### 2.1.12 Bras de fer

- Phénomène hypnotique : Catalepsie et/ou Somnambulisme
- Niveau de difficulté : 4/10
- Méthode : *Tout à l'heure quand tu ouvriras les yeux, tu seras la championne du monde de bras de fer. Tu te sentiras en apparence normale, mais quand tu te mettras en position de bras de fer, tu seras plus déterminée que jamais et capable de battre n'importe qui, homme ou femme. Tu iras puiser à l'intérieur de toi toutes les ressources qui t'aideront à te surpasser et faire de toi une personne à la force Herculéenne. puis Tout à l'heure quand tu ouvriras les yeux, tu affronteras la championne du monde du bras de fer. Face à elle, tu perdras absolument toutes tes forces, et tu auras beau avoir l'impression d'utiliser toute ta force, en fait il n'en sera rien, et elle te battra facilement. Tellement aisément qu'elle n'aurait eu besoin que d'un seul doigt pour te battre. Plus tu forceras, et plus tes forces te quitteront sans que tu puisses y faire quoi que ce soit. Note à quel point plus tu forces, et plus les muscles de tes bras deviennent tout mous, incapables de se contracter.*

### 2.1.13 Mon beau miroir

- Phénomène hypnotique : Mouvements idéomoteurs avancés
- Niveau de difficulté : 4/10
- Méthode : *A partir de maintenant, tu deviens mon propre reflet dans un miroir. Ton inconscient bougera chaque partie de ton corps de façon identique à la mienne. Si je bouge un bras, ton bras bouge de la même manière. Si je me mets à genoux, tes jambes se fléchiront également. Et ce qu'il y a d'encore plus fort, c'est que tu seras mort de rire à l'intérieur de toi et pourtant ton visage ne laissera transparaître que les émotions que je donne. Si je souris, tu souris, si je suis triste, ton visage laissera transparaître cette émotion aussi.*

### 2.1.14 Le chaud froid

- Phénomène hypnotique : Sensation de chaud et de froid
- Niveau de difficulté : 4/10
- Méthode :

- *Dans quelques instants, ton corps réagira non plus à l'environnement extérieur, mais à mes suggestions. Imagine-toi en train de pénétrer dans ta salle de contrôle et d'inverser les capteurs de températures. Par exemple, là il fait froid, et au compte de trois, sans même que tu saches pourquoi, tu seras envahi automatiquement par une énorme vague de chaleur intérieure, et tu auras tellement chaud que tu auras l'impression d'être en plein été. 1 – il fait de plus en plus chaud, le thermomètre remonte de plus en plus, degré après degré, 2 – il fait maintenant 20 degrés, de plus en plus chaud, 3 – les températures deviennent infernales, comme si tu étais en plein désert face à ce soleil brûlant !*
- *Dans quelques instants, ton corps réagira non plus à l'environnement extérieur, mais à mes suggestions. Imagine-toi en train de pénétrer dans ta salle de contrôle et d'inverser les capteurs de températures. Par exemple, là il fait super chaud, mais au compte de trois, sans même que tu saches pourquoi, tu seras envahie automatiquement par une énorme vague de fraîcheur à l'intérieur de toi, et tu auras tellement froid que tu auras l'impression d'être en plein hiver. 1 – il fait de plus en plus froid, le thermomètre descend de plus en plus, degré après degré, 2 – On approche maintenant les 0 degrés, de plus en plus froid, 3 – les températures chutent encore, comme si tu étais en plein milieu d'une tempête de neige en Antarctique !*

### 2.1.15 Le son de la voix

- Phénomène hypnotique : Mélange Catalepsie + Amnésie
- Niveau de difficulté : 5/10
- Méthode : *La prochaine fois que tu ouvres les yeux, tu auras totalement oublié comment parler avec ta voix habituelle. Et à la place, tu parleras avec une voix complètement aigüe/grave et tu auras l'impression d'avoir toujours eu cette voix là. Cela te fera certainement rire parce que tu auras l'impression d'entendre pour la première fois ta propre voix, et pourtant tout se fera tellement automatiquement que tu n'auras même pas l'envie de changer de voix. Cette voix ultra aigüe/grave, c'est maintenant TA voix. 1, 2, 3 – ouvre les yeux.*

### 2.1.16 Amnésie d'un chiffre

- Phénomène hypnotique : Amnésie
- Niveau de difficulté : 5/10
- Méthode : *Tu vas dans un premier temps imaginer un tableau noir, sur lequel tu vas inscrire tous les chiffres de 1 à 9. Tu peux hocher de 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 le chiffre quatre (ou sept, ou un autre peu importe). 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 ce chiffre. Quelque part, on t'a toujours appris à compter 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10 depuis ta plus tendre enfance. Après le 3 il y a le 5, et avant le 5 il y a le 3. Et quand tu compteras 3, le seul chiffre qui te viendra à l'esprit automatiquement ensuite sera le 5, aussi bizarre que cela puisse paraître.*
- Variante : Ah bon, tu as 11 doigts ?!

### 2.1.17 Amnésie du prénom

- Phénomène hypnotique : Amnésie
- Niveau de difficulté : 5/10
- Méthode : *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.*

### 2.1.18 Anesthésie

- Phénomène hypnotique : Anesthésie
- Niveau de difficulté : 6/10
- Méthode : *Tu vas imaginer mettre ta main gauche dans un seau rempli de glaces. Et cette main va petit à petit s'anesthésier complètement avec le froid. La prochaine fois que tu ouvriras les yeux, tu ne sentiras absolument plus rien dans cette main. Tu auras l'impression que ta main est complètement anesthésiée, et tu seras incapable de ressentir la moindre douleur. Et si tu as une bonne imagination, tu ne ressentiras plus aucun toucher non plus. En fait, cette main ne t'appartient plus.*

### 2.1.19 Hey, t'es bourré ?

- Phénomène hypnotique : Hallucinations kinesthésiques
- Niveau de difficulté : 6/10
- Méthode : *La prochaine fois que tu ouvriras les yeux, tu auras l'impression d'être complètement saoul. En fait, tu viens de boire une bonne dizaine de verres de l'alcool le plus fort que tu connais. Tu seras euphorique, tes paroles n'auront ni queue ni tête. Tu rigoleras tout seul de tes blagues qui en fait n'en sont pas. Tu auras beaucoup de mal à marcher droit. Et pourtant, tu ne ressentiras aucune sensation négative liée à l'alcool. Ni tête qui tourne, ni nausées, que du positif. Que cette sensation d'euphorie extraordinaire qui est déjà en train de monter en toi. 1, 2, 3 – ouvre les yeux.*
- Commentaire : Un conseil très important : suggérez toujours que la personne ne ressentira absolument pas les sensations négatives liées à la prise d'alcool (tête qui tourne, nausées, etc.).

### 2.1.20 La chaise électrique

- Phénomène hypnotique : Hallucinations kinesthésiques
- Niveau de difficulté : 6/10
- Méthode : *A partir de maintenant, à chaque fois que tu t'assiéras sur ce banc, tu ressentiras une*

décharge électrique énorme au niveau de tes fesses. Et ce qui est encore plus drôle, c'est que tu auras absolument oublié tout ce que je viens de te dire, tout en conservant cette suggestion bien ancrée à l'intérieur de toi.

### 2.1.21 Le philtre d'amour

- Phénomène hypnotique : Changement d'émotion
- Niveau de difficulté : 6/10
- Méthode : La prochaine fois que je claquerai dans mes doigts, tu tomberas follement amoureuse de la bouteille d'eau que je tiens dans ma main. Tu ne pourras plus t'en passer, tu aimeras cette bouteille plus que tout au monde, tu la câlineras et tu y tiendras comme à la prune de tes yeux.

### 2.1.22 Boucle infinie

- Phénomène hypnotique : Amnésie
- Niveau de difficulté : 6/10
- Méthode : Dans quelques instants, tu auras une envie irrésistible d'aller boire un verre d'eau. Sauf qu'au moment même où tu te lèveras, tu oublieras absolument tout de ce pourquoi tu t'étais levé, suite à quoi tu te rassieras naturellement. Et dès que c'est fait, tu auras de nouveau cette envie irrésistible qui te poussera à aller boire un verre d'eau. Le tout en boucle, sans que tu ne t'en rendes réellement compte, parce que tout se fait en background de façon automatique.

### 2.1.23 La Lune, ici la Terre

- Phénomène hypnotique : Hallucinations kinesthésiques
- Niveau de difficulté : 6/10
- Méthode : Au compte de trois, lorsque tu ouvriras les yeux, tu auras l'impression d'être sur la lune. La notion de pesanteur pour toi n'existe plus. Tu es léger, tellement léger que le moindre pas te donne l'impression de t'envoler dans les airs tel un astronaute sur la lune. Tu auras cette sensation que tout ton corps est tiré vers le haut là où habituellement il est aspiré vers le bas. 1, 2, 3, ouvre les yeux !

### 2.1.24 Euphorie et colère

- Phénomène hypnotique : Changement d'émotion
- Niveau de difficulté : 6/10
- Méthode : Quand je te toucherai l'épaule gauche, tu te sentiras submergé par un fou-rire euphorique sorti de nulle part que tu ne pourras absolument pas retenir. Tu seras mort de rire en me voyant, comme si j'avais la tête la plus drôle que tu aies jamais vu de toute ta vie. Et quand je te toucherai l'épaule droite, tout s'en va, et c'est une colère immense qui prend le dessus. Tout en contenant cette colère à l'intérieur de toi, et sans jamais devenir violent ni verbalement ni avec les gestes, tu seras en colère contre moi plus que tu ne l'as jamais été avec quiconque. Et chaque changement d'émotion se fera instantanément à l'intérieur de toi et sur les expressions de ton visage, passant du rire à la colère en une fraction de seconde

- Commentaire : Une petite astuce qui fait vraiment son effet. Insistez sur le fait que les émotions changeront du tout au tout en un dixième de seconde, et que les expressions du visage changeront presque instantanément.

### 2.1.25 Elle est où la bouche ?

- Phénomène hypnotique : Amnésie avancée
- Niveau de difficulté : 7/10
- Méthode : Quand je te donnerai cette bouteille d'eau tout à l'heure, tu auras une envie irrésistible de boire, mais tu en seras juste totalement incapable. En effet, tu ne sauras même plus comment on fait pour boire à la bouteille. En réalité, tu ne sauras même plus où se trouve ta bouche. Tu chercheras par quel moyen absorber cette eau dont tu as tant envie, et plus tu essaieras de boire, et moins tu y arriveras.

### 2.1.26 Changement de langage

- Phénomène hypnotique : Amnésie / Somnambulisme
- Niveau de difficulté : 7/10
- Méthode :
  - Version pour somnambules : Au prochain réveil, tu parleras le chinois, et uniquement

le chinois. Le chinois est ta langue maternelle et tu auras totalement oublié toutes les autres langues. Tu continueras de comprendre ce que l'on dit, mais tu ne seras pas capable de répondre autrement qu'en chinois. Et tu verras que même si tu ne parles pas réellement le chinois, tu seras convaincu de parler chinois, et tes paroles ressembleront à s'y méprendre à du vrai chinois. Les intonations, les sonorités, tout !

- Version pour personnes moins réceptives : Au prochain réveil, le français n'a pour toi jamais existé. Aucun mot en français ne peut sortir de ta bouche. Du coup, pour communiquer, ton inconscient te forcera à parler dans ta seconde langue apprise à l'école. Peu importe que ce soit l'anglais, l'espagnol ou l'allemand, tu seras obligé de parler dans cette langue.

#### 2.1.27 Pause - Lecture

- Phénomène hypnotique : Catalepsie + Amnésie
- Niveau de difficulté : 7/10
- Méthode : 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.
- Commentaire : 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

#### 2.1.28 Une histoire de goût

- Phénomène hypnotique : Hallucinations gustatives
- Niveau de difficulté : 7/10

- Méthode : A partir de maintenant, l'eau a pour toi le goût du meilleur sirop de fraise que tu aies jamais goûté. Tout à l'heure quand tu boiras ce verre d'eau, tu auras ce goût prononcé de sucré dans la bouche, comme si tu buvais un excellent sirop très sucré. Et déjà maintenant tu peux sentir tes papilles s'affoler et se mettre en route rien qu'à l'idée de goûter ce délicieux sirop de fraise. La prochaine gorgée sera deux fois plus sucrée que la précédente. Vas y essaye de nouveau, et constate à quel point c'est vraiment sucré cette fois-ci.

#### 2.1.29 Une histoire d'odeur

- Phénomène hypnotique : Hallucinations olfactives
- Niveau de difficulté : 7/10
- Méthode : Chaque seconde qui passe va décupler ton sens de l'odorat, jusqu'à que tu arrives à imaginer l'odeur qui te semble la plus parfaite dans ton imagination. Et plus tu imagines cette odeur, plus tu vas la sentir réellement, un peu plus fortement à chacune de tes respirations. Sens cette odeur qui s'intensifie, devient de plus en plus agréable.

#### 2.1.30 Ça, c'est à MOI !

- Phénomène hypnotique : Amnésie
- Niveau de difficulté : 7/10
- Méthode : Lorsque tu ouvriras les yeux, tu te rendras compte que tu portes MES lunettes. Tu ne sais pas pourquoi, ni comment elles sont arrivées là, mais tu me proposeras de me les rendre tout en étant très gêné qu'elles se soient retrouvées sur toi.

#### 2.1.31 John Doe

- Phénomène hypnotique : Amnésie totale
- Niveau de difficulté : 7/10
- Méthode : Au compte de trois, tu pourras ouvrir les yeux, et tu seras devenu John Doe. C'est une expression que l'on utilise pour les personnes non identifiées, dont on ne connaît absolument rien sur leur vie ou leur passé. Et le pire, c'est que tu auras vraiment tout oublié. De ton nom, à ton âge, en passant par la ville d'où tu viens, tes amis, ta famille. Il ne te restera plus rien, si ce n'est la conscience d'être ici, sans même savoir pourquoi.

### 2.1.32 Je dis, donc tu es

- Phénomène hypnotique : Hallucinations variées
- Niveau de difficulté : 7/10
- Méthode : *A partir de maintenant, tout ce que je dirai deviendra instantanément ta nouvelle réalité. Tu verras ce que je dirai que je vois, tu entendras ce que je dirai entendre, et tu ressentiras ce que je dirai ressentir.*
- Méthode : *C'est bizarre, mes jambes semblent si lourdes tout à coup. J'ai l'impression qu'elles ne vont plus pouvoir me supporter très longtemps. Ah ! Mais pourquoi mes jambes me lâchent comme ça. C'est fou de devoir en arriver à me mettre à genou pour soulager mes jambes. Elles sont tellement lourdes...*
- Méthode : *Mon Dieu, il a vraiment une tête trop drôle cet hypnotiseur. Si ça continue j'vais exploser de rire rien qu'en le regardant. Non mais sérieux, j'vais plus pouvoir retenir ce fou-rire qui monte de plus en plus. Arrête de rire, arrête de rire.*

### 2.1.33 Vaudou

- Phénomène hypnotique : Mélange Catalepsie + Hallucinations
- Niveau de difficulté : 7/10
- Méthode : *A partir de maintenant, la petite poupée que je tiens dans mes mains sera comme une poupée Vaudou que j'ai apporté spécialement pour toi. Lorsque je touche cette poupée, tu as l'impression que c'est toi que je touche. Lorsque je lui fais des chatouilles, c'est toi qui les ressentiras. Et encore plus fort, quand je pince la poupée, tu ressentiras une petite douleur à l'exact endroit où je l'ai pincé.*

### 2.1.34 T'es sourd ?

- Phénomène hypnotique : Hallucinations auditives
- Niveau de difficulté : 8/10
- Méthode : *Quand tu ouvriras les yeux, instantanément ton cerveau arrêtera de traiter toutes les informations venant de tes oreilles. Autrement dit, tu seras complètement sourd, ou en tout cas tu auras l'impression de l'être. Tu n'entendras absolument plus RIEN. Tu seras comme coupé du*

*monde dans le sens où tu perdras complètement ton aptitude à entendre.*

### 2.1.35 Tu entends des voix

- Phénomène hypnotique : Hallucinations auditives
- Niveau de difficulté : 8/10
- Méthode : *Tu vas imaginer un bouton de réglages du volume, que tu peux tourner d'un côté ou de l'autre pour augmenter ou réduire le son. On va imaginer que ce bouton est directement relié à deux voix intérieures. L'une est une voix d'ange qui te donnera toujours des conseils bien niais, et l'autre une voix démoniaque qui te poussera toujours à franchir la limite des 7 péchés capitaux. Et quand tu en auras assez et que tu voudras que ces voix imaginaires se taisent, tu pourras juste réduire le volume à 0, comme c'est le cas maintenant. Prêt ? Dans un moment, tu vas soudainement monter le volume à fond. D'un seul coup, ces voix vont se battre pour essayer d'orienter l'un de tes choix sur le truc le plus futile qui soit. Quoi faire cette après-midi, quelle boisson prendre au mc do le plus proche, peu importe tant que tu sois le premier à trouver ça complètement loufoque et drôle. Dans un moment, tu auras non plus une voix dans ta tête, mais DEUX ! Et ces deux voix vont s'affronter et se battre pour te faire entendre raison sur un sujet complètement anodin. Entre savoir si tu vas manger des pâtes ou des légumes ce soir, les deux voix vont avoir un avis totalement opposé, et chacune aura les meilleurs arguments du monde pour défendre sa cause. Ecoute-les bien !*

### 2.1.36 Changement de personnalité

- Phénomène hypnotique : Amnésie avancée
- Niveau de difficulté : 8/10
- Méthode : *Lorsque tu ouvriras les yeux, tu ne seras plus Marine, tu seras dans le corps Julie, ta meilleure amie. L'espace de quelques minutes, tu emprunteras toutes ses mimiques, tous ses tics, tous ses traits de caractères. Tu parleras comme elle, tu verras le monde comme elle. Tout ce que tu feras, ta manière d'agir, de penser, de parler, sera le reflet de l'image que tu te fais de ton amie Julie. Et parce que tu vas trouver ça à mourir de rire intérieurement, tu en rajouteras des tonnes, comme une belle caricature, pour rendre le tout plus drôle encore*

### 2.1.37 Cigare imaginaire

- Phénomène hypnotique : Hallucinations
- Niveau de difficulté : 1/10
- Méthode : *Je te présenterai tout à l'heure un cigare. Mais attention, pas n'importe quel cigare. Il aura un goût fabuleux, ce sera ni plus ni moins le meilleur cigare que tu auras l'occasion de fumer de toute ta vie. Tu vas le savourer à outrance, et tu auras toutes les mimiques de ces millionnaires dans les films qui apprécient leurs cigares comme ils goûteraient un verre de vin de cinquante ans d'âge.*

### 2.1.38 Etre un homme... Ou une femme

- Phénomène hypnotique : Somnambulisme
- Niveau de difficulté : 9/10
- Méthode :
  - Si je m'adresse à un homme : *La prochaine fois que tu ouvres les yeux, tu es une femme. Tu as toutes les caractéristiques physiques et psychiques d'une femme. Tu agiras comme une femme, tu penseras comme une femme, et tu te déplaceras comme une femme. Avec ou sans caricature, l'objectif étant que tu rentres au maximum dans la peau de ton nouveau personnage.*
  - Si je m'adresse à une femme : *La prochaine fois que tu ouvres les yeux, tu es un homme. Bien viril. Tu as toutes les caractéristiques physiques et psychiques d'un homme fort et imposant. Tu agiras comme un homme, tu penseras comme un homme, et tu te déplaceras comme un homme. Avec ou sans caricature, l'objectif étant que tu rentres au maximum dans la peau de ton nouveau personnage.*

### 2.1.39 Invisibilité

- Phénomène hypnotique : Hallucinations visuelles
- Niveau de difficulté : 9/10
- Méthode : *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.*

### 2.1.40 Vieillesse / rajeunissement

- Phénomène hypnotique : Hallucinations
- Niveau de difficulté : 9/10
- Méthode : *Quand tu ouvriras les yeux, tu seras un vieil homme de 85 ans. Tu parleras volontiers de tes prouesses d'il y a 50 ans. Tu auras tendance à radoter, comme toute personne âgée. Mais ce qui sera le plus flagrant pour toi, et peut-être le plus étrange aussi, c'est que tu seras vraiment dans un corps d'une personne de 85 ans. Tu auras énormément de peine à bouger tes jambes, et à bouger ton corps tout court. Tu seras presque sourd, tu ne verras plus très bien non plus. Tous tes sens fonctionneront au ralenti comme s'ils s'étaient vraiment usés avec les années.*
- Commentaire : ~~Quand tu ouvriras les yeux, tu seras toi il y a 20 ans. Tu seras redevenu en tout point ce petit enfant que tu étais~~ Vous devez juste faire imaginer à la personne qu'elle va agir de la même façon qu'un enfant.

### 2.1.41 Rencontre avec une Star

- Phénomène hypnotique : Hallucinations
- Niveau de difficulté : 10/10
- Méthode : *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.*



### 2.1.42 Tu es une Star !

- Phénomène hypnotique : Somnambulisme
- Niveau de difficulté : 10/10
- Méthode : *A partir de maintenant, tu es XXX, une vraie star reconnue internationalement. Tu vas chanter au milieu du Stade de France devant près de 60 000 personnes venues spécialement pour t'entendre chanter. Malgré le stress et l'émotion, tu vas te donner à fond pour faire plaisir à tous tes fans. Tu les encourageras même à chanter avec toi en t'accompagnant pendant les refrains.*

### 2.1.43 Retour vers le futur

- Phénomène hypnotique : Somnambulisme
- Niveau de difficulté : 10/10
- Méthode : *Au compte de trois, tu es un homme du moyen-âge qui vient d'être téléporté en 2013 après Jesus Christ. Tu seras d'abord complètement perdu face à tout ce monde autour de toi qui t'est parfaitement inconnu. Puis tu seras de plus en plus intrigué par tous nos appareils et les nouvelles technologies qui t'entourent. Tu poseras mille et une questions afin de comprendre comment de telles merveilles fonctionnent. Tu seras complètement émerveillé devant le moindre petit truc. Une simple montre sera pour toi l'objet le plus hallucinant et le plus impressionnant que tu n'ais jamais pu observer de toute ta vie.*

### 2.1.44 Retrouvailles inattendues

- Phénomène hypnotique : Somnambulisme
- Niveau de difficulté : 10/10
- Méthode : *La prochaine fois que tu ouvriras les yeux, ce seront des retrouvailles touchantes auxquelles nous assisterons. En effet, tu n'as pas vu ton ami(e) ici présent(e) depuis des années, et tu seras la personne la plus heureuse du monde de pouvoir enfin renouer contact avec lui/elle. Tu agiras de la manière la plus naturelle qui soit. Laisse toi aller dans ce bonheur simple et pur et vis ces retrouvailles avec toute l'amitié et la tendresse que tu lui portes. 1, 2, 3 – Tu peux ouvrir les yeux.*

### 2.1.45 Voix off – voix on

- Phénomène hypnotique : Somnambulisme
- Niveau de difficulté : 10/10
- Méthode : *A partir de maintenant, ta voix off dans ta tête passe en mode on. Ce que cela signifie, c'est que toutes tes pensées vont automatiquement sortir de ta bouche comme de vraies paroles. Tout ce que tu penses, tu le dis. Et pour rajouter au comique de la situation, tu penseras les pires choses. Tu critiqueras nos tenues vestimentaires, nos looks, nos façons de parler, nos goûts, nos attitudes. Tu seras la pire des commères et en même temps tu seras incapable de t'empêcher de dire tout haut ce que tu penses tout bas.*

### 2.1.46 J'ai gagné 1M d'euros

- Phénomène hypnotique : Somnambulisme
- Niveau de difficulté : 10/10
- Méthode : *La prochaine fois que tu ouvres les yeux, tu vas recevoir un coup de téléphone imaginaire t'annonçant que tu as gagné plus d'1 million d'euros au Loto. Tu laisseras exprimer ta joie, tu viens quand même de gagner un sacré pactole !*

### 2.1.47 Orgasme hypnotique

- Phénomène hypnotique : Somnambulisme
- Niveau de difficulté : 1/10
- Méthode : *La prochaine fois que je prononcerai le mot plaisir, tu vas sentir monter en toi l'orgasme le plus puissant que tu n'ais jamais vécu. Et au bout de quelques secondes, il va littéralement exploser à l'intérieur de toi et se répandre dans tout ton être. Tu seras parcouru par des spasmes violents à la hauteur du plaisir que tu éprouveras lors de cet orgasme. Et ce qu'il y a de bien avec un tel orgasme, c'est qu'il est uniquement mental, et donc reproductible à l'infini. Tu pourras avoir 5 ou 10 orgasmes successifs sans aucun problème, et à chaque fois ils seront de plus en plus forts et intenses.*

## 2.2 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.

### 2.2.1 La métaphore

L'hypnotiseur déroule un récit, un paysage, une action qui doivent être propices à l'évocation. Des couleurs, des ressentis, des odeurs, des saveurs, des sons sont autant d'éléments qui vont favoriser le travail de l'imagination. A nous d'en faire bon usage et de nous adapter aux volontaires, qui, soyez-en assuré, auront tous des métaphores qu'ils vont adorer... Et d'autres beaucoup moins. L'ascenseur qui descend en est le plus flagrant exemple.

### 2.2.2 Routine idéale pour débiter

1. Le test de réceptivité : les doigts aimantés
2. L'induction : les mains aimantées
3. L'approfondissement de la transe
4. Premier phénomène hypnotique : la lévitation de bras
  - (a) Etape 1 : le bras monte.
  - (b) Etape 2 : la main est attirée vers le visage.
5. La catalepsie de la main sur le visage

### 2.2.3 Routine de démonstration

Sachez juste que peu importe les phénomènes hypnotiques utilisés ci-dessous, je l'accompagne toujours de suggestions positives, de bien-être, de relaxation profonde et agréable. Et surtout de rire !

1. Lévitation du bras
2. Fou-rire incontrôlable
3. Bras impossible à plier
4. Main collée sur la tête
5. Pieds collés au sol
6. Billet impossible à attraper
7. L'objet qui pèse une tonne
8. Amnésie du prénom
9. Remplacement par un autre prénom
10. Amnésie d'un chiffre

11. John Doe (amnésie totale)
12. Pause-Lecture
13. Anesthésie d'une main
14. Manger un oignon comme si c'était une pomme
15. Invisibilité
16. Rencontre avec une star

### 2.2.4 Obtenir une amnésie sans transe

L'hypnose sans transe trouve son intérêt dans des contextes funs, comme les soirées, ou dans la rue. L'objectif est de réaliser un maximum de phénomènes hypnotiques sans jamais réaliser ni induction ni approfondissement, des concepts qui font souvent peur aux gens.

1. Test de suggestibilité : livres et ballons
2. 1ère Catalepsie : carte de Calof
3. 2ème Catalepsie : le bras impossible à plier
4. 3ème Catalepsie : la main collée sur la tête
5. Amnésie du prénom

### 2.2.5 Routine(s) de la dernière chance

Cette routine utilise un ensemble de phénomènes physiologiques et d'astuces pour vous permettre de vous sortir d'une situation difficile...

1. Main collée sur la tête (échec)
2. Fausse main collée sur la tête
- ou
1. Pied collé au sol (échec)
2. Faux pied collé au sol

## 2.3 Annexes

**La fausse main collée sur la tête** *Pas de problème. Ca ne marche pas sur tout le monde du premier coup. Peut-être que tu avais cette petite voix dans ta tête qui ne cessait de te répéter que tu allais pouvoir décoller cette main sans problème, n'est-ce pas ?* (C'est toujours le cas, même quand la catalepsie fonctionne, donc vous ne prenez pas trop de risques en disant ça) *Ne t'inquiète pas, c'est normal. C'est ce qu'on appelle l'esprit critique. Pour t'aider à lâcher prise un peu plus, on va refaire le même exercice sauf que cette fois ce sont tes amis*

*autour qui vont essayer de décoller la main. Tu verras, ce sera impossible tellement elle sera complètement collée.*

### 2.3.1 L'intemporel

Le dernier spectacle de Messmer (un célèbre hypnotiseur canadien) que j'ai vu était intitulé Intemporel . Et il fait voyager les volontaires d'un soir dans de folles aventures, de la préhistoire jusqu'à nos jours. Et en deuxième partie de spectacle, c'est un rétrospectif cinéma qui est proposé, avec entre autre Top Gun, Rocky et E.T. pour ne citer que ces grands classiques.

1. Rêver
2. Catalepsie
3. Changement d'émotion
4. Amnésie
5. Hallucinations

### 2.3.2 Routine de relaxation

1. Livres et Ballons : test de suggestibilité
2. Livres et Ballons : l'induction
3. Rêver

### 2.3.3 L'érotisme revisité par l'hypnose

1. Préparation OBLIGATOIRE : En d'autres termes, la préparation dont je parle, c'est simplement de vous assurer que votre partenaire peut vivre des hallucinations diverses et variées. A vous de suivre l'une des routines présentées précédemment pour y parvenir.
2. Rêve : *Tu vas maintenant te laisser doucement transporter dans un paysage montagneux fabuleux, avec une cascade magnifique et juste en-dessous un lac dans lequel tu es en train de nager paisiblement... Nue... Imagine-toi en train de nager dans cette eau bleue ciel, sentir l'eau venir chatouiller l'ensemble de ce corps. La température de l'eau, idéale, exactement comme tu l'aimes. Et ce soleil qui vient agréablement réchauffer ton visage. Un tableau idyllique, parfait pour te laisser glisser doucement dans cette atmosphère à la fois paradisiaque et sensuelle.*

3. Changement d'émotion : *Tout ce monde autour de toi va prendre vie de plus en plus, à mesure que tu t'imprègnes de tous les détails. Vois tout ce qu'il y a à voir, écoute tout ce qu'il y a à entendre, et ressens tout ce qu'il y a à ressentir. Et plus tu vas vivre ce rêve à la première personne, et plus ce rêve va devenir... réel. Tellement réel que tu vas commencer d'ores et déjà à ressentir ce courant de bien-être circuler à l'intérieur de toi, de la tête aux pieds. Et chaque vague, des pieds à la tête, de la tête aux pieds, peut intensifier et accentuer son effet. Ce courant de bien-être va devenir plus fort, plus sensuel aussi, comme s'il s'attardait dans les parties de ton corps qui te procurent maintenant le plus de plaisir.*

4. Orgasme hypnotique

### 2.3.4 Hypnotiser par Skype (ou par Téléphone)

- Coupure de connexion : *si à tout moment notre connexion est interrompue, et pour quelque raison que ce soit, tu retrouveras instantanément ton état parfaitement normal. Il te suffira d'ouvrir les yeux pour te sentir plein d'énergie et parfaitement alerte.*
- Prévention des chutes : *peu importe la profondeur de la transe, tu resteras toujours bien assis ou bien allongé à l'endroit où tu te trouves. Aussi profonde soit l'expérience que tu vas vivre, le corps lui restera parfaitement stable pour t'éviter toute chute inutile.*

1. Test de suggestibilité : doigts aimantés
2. Test de suggestibilité : mains aimantées
3. Induction : main aimantée vers le visage
4. Main collée sur la table / le bureau
5. Autres suggestions (amnésies, puis hallucinations...)

### 2.3.5 Hypnose et magie

Il vous faut absolument un jeu de cartes classique avant de commencer. Et vous avez besoin d'apprendre UNE technique de magie. Une seule. La levée double.

1. Présentation d'une carte (spectateurs volontaire)
2. Carte de Calof, avec la carte face cachée Amnésie de la carte

### 2.3.6 Pilier de bar

1. Main collée sur la table
2. Amnésie du prénom
3. Hey t'es bourré ?

### 2.3.7 Routine pour deux amis

1. Mains collées
2. Prénoms échangés Pause - Lecture
3. Retrouvailles inattendues

### 2.3.8 Routine de groupe

Votre objectif est de repérer rapidement les plus réceptifs du groupe pour aller le plus loin possible dans les phénomènes hypnotiques, le plus rapidement possible. Quitte à laisser les moins réceptifs de côté pour l'instant.

1. Doigts aimantés
2. Doigts collés Induction doigts collés
3. Pieds collés au sol
4. Amnésie du prénom ou d'un chiffre

## 3 PARTIE 3 : L'HISTOIRE DE L'HYPNOSE

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.

Il est le premier à parler de magnétisme animal vers la fin du 18e 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.

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.

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.

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 Veuillez. 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 Veuillez messieurs, et vous en ferez autant que moi.

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.