



---

# **Le Parcours en Hypnose Efficiente**

## *Supports de cours - Mois 1*

---

*Ce contenu est exclusivement réservé aux participants inscrits du programme de formation : Le Parcours en Hypnose Efficiente.*

*Toute diffusion non autorisée est interdite.*

*Le contenu de cette formation est la propriété de la H Academy. Il est protégé par le droit d'auteur et ne peut être reproduit, partagé ou utilisé en dehors du cadre prévu sans autorisation écrite préalable*

## Sommaire

Introduction	p.1
1. Le triangle CCT ou 3C	p.2
2. La confiance	p.4
3. Le contexte	p.6
4. La technique	p.8
5. La suggestibilité	p.9
6. Prédire la suggestibilité	p.10
7. La philosophie	p.12
8. L'hypnose et A.D.I.S.S	p.14
9. Les 5 étapes de A.D.I.S.S	p.17
10. Deux suggestions idéomotrices	p.19
11. Deux suggestions cataleptiques	p.21
12. Deux suggestions d'éveil	p.22
13. Une suggestion amnésique	p.24
14. Une suggestion d'approfondissement	p.26
15. Deux suggestions d'ancrage	p.27
16. Deux suggestions analgésiques	p.29
17. Quatre inductions	p.31
18. Deux fusibles	p.33
19. Discours pré-hypnotique	p.35
20. Une procédure d'éducation à l'hypnose	p.37

## **Introduction :**

Bienvenue dans ce module dédié aux compétences fondamentales de l'hypnose efficiente.

Au fil de ces pages, vous découvrirez chaque aptitude essentielle à développer pour devenir un(e) praticien(ne) efficient(e), peut-être même l'un(e) des meilleur(e)s. Cela peut paraître ambitieux, voire un peu audacieux, mais vous verrez que l'approche est à la fois claire, structurée et profondément enrichissante.

Chaque aptitude est accompagnée d'exercices concrets pour vous permettre de progresser pas à pas. Gardez en tête que pour réussir l'examen final, il n'est pas nécessaire de maîtriser parfaitement toutes les compétences pratiques. L'évaluation porte uniquement sur l'aspect théorique : votre capacité à comprendre et à intégrer les fondements de l'hypnose efficiente. C'est sur cette base que vous obtiendrez votre certificat.

La pratique, quant à elle, se perfectionnera avec le temps. Si vous poursuivez ma formation pour devenir hypnotiseur professionnel, chacune de ces compétences sera approfondie et évaluée individuellement.

Si vous débutez tout juste en hypnose et que vous découvrez l'hypnose efficiente, le plus important est de comprendre comment elle fonctionne et de vous lancer dans une première séance, même imparfaite. N'attendez pas d'être "prêt(e)" : c'est en pratiquant que vous apprendrez le plus. Plus vous essayerez, plus vous progresserez.

## **Comment est structuré ce module ?**

Ce module se divise en 12 thématiques, elles-mêmes organisées en trois parties :

1. Définition : pour comprendre l'objectif de la compétence abordée,
2. Aptitude : avec une démonstration vidéo et un repère temporel précis pour vous guider,
3. Exercice : afin de mettre en pratique et d'intégrer activement la compétence.

Vous êtes libre d'explorer le contenu dans l'ordre qui vous convient le mieux. L'important, c'est d'avancer à votre rythme, avec curiosité et motivation.

Je vous souhaite une belle découverte de ce module. Soyez persévérant(e), osez expérimenter, et surtout... prenez plaisir à apprendre !

# **1. Le triangle CCT ou 3C : Confiance, Contexte et Technique (Compétence)**

Bienvenue dans ce premier module de la formation, dédié à un élément fondamental : l'état d'esprit de l'hypnotiseur efficient.

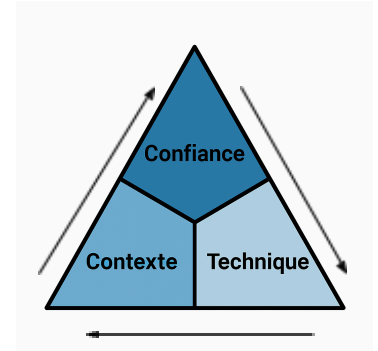
Vous avez peut-être vu le titre de cette partie et vous vous êtes demandé : "Pourquoi parle-t-on d'un triangle ? Qu'est-ce que le triangle CCT ?"

Pas d'inquiétude, tout va s'éclaircir très vite. Prenez une grande respiration, recentrez-vous sur votre lecture, et laissez-vous guider. Ce triangle va devenir un outil précieux dans votre progression.

## **I- Le triangle CCT, c'est quoi ?**

CCT, c'est l'acronyme de trois piliers essentiels :

- **Confiance**
- **Contexte**
- **Technique**



Ces trois éléments sont indissociables dans la pratique de l'hypnose. Si une séance ne fonctionne pas comme prévu, c'est toujours lié à l'un de ces trois facteurs.

Quand un sujet ne réagit pas à votre induction ou que l'hypnose ne semble pas prendre, posez-vous cette question :

- « Est-ce un problème de confiance ? »
- « De contexte ? »
- « Ou simplement de technique ? »

Et maintenant, une petite réflexion :

À votre avis, lequel de ces trois éléments est le moins important ? Est-ce la confiance ? Le contexte ? La technique ? Prenez quelques secondes pour y penser.

...

La réponse ? La technique est le moins important des trois.

Cela peut surprendre, surtout au début. Mais ce point est essentiel : une bonne technique ne suffit pas si la confiance et le contexte ne sont pas réunis. C'est pourquoi ce triangle vous servira tout au long de votre parcours.

## **II- À quoi sert ce triangle dans votre pratique ?**

Voici trois raisons majeures pour lesquelles le triangle CCT est un outil incontournable :

### **1. Analyser vos séances**

Lorsque vous rencontrez des difficultés dans une séance, ce triangle vous permet de faire une lecture structurée de ce qui a pu poser problème.

Je reçois régulièrement des messages du type :

- ☐ "Pourquoi l'induction n'a pas fonctionné ? "
- ☐ "Je n'ai pas réussi à obtenir de réaction, que s'est-il passé ?"

Souvent, ces questions viennent sans contexte clair, et sans avoir observé la séance, il est difficile d'identifier l'origine du problème. Grâce au triangle CCT, vous-même pouvez revenir sur votre séance et vous demander objectivement :

- ☐ "Ai-je instauré une confiance suffisante ?"
- ☐ "Le contexte était-il favorable à l'hypnose ?"
- ☐ "Ai-je utilisé la bonne technique ou l'ai-je bien appliquée ?"

Cette approche vous aide à prendre du recul et à mieux comprendre ce qui a fonctionné... ou pas.

## **2. Progresser en continu**

Utiliser ce triangle, c'est aussi entrer dans une logique d'itération. C'est-à-dire apprendre de chaque expérience, ajuster, tester à nouveau. En hypnose, comme dans toute discipline, l'amélioration passe par cette démarche active d'observation, de remise en question et de progression constante.

## **3. Adopter un bon état d'esprit**

L'un des pièges les plus courants chez les débutants (et parfois même chez les praticiens expérimentés), c'est de chercher des excuses à l'extérieur de soi :

- ☐ "C'était la faute de la météo."
- ☐ "Les gens n'étaient pas réceptifs aujourd'hui."
- ☐ "Il y avait trop de bruit."

Bien sûr, certains éléments extérieurs peuvent influencer une séance, mais se focaliser uniquement sur ces facteurs vous empêche d'évoluer. L'état d'esprit efficient consiste à reconnaître qu'il existe toujours une part de responsabilité constructive que vous pouvez explorer pour vous améliorer.

Prenons un exemple : vous pratiquez l'hypnose dans la rue, et il se met à pleuvoir ; vous pourriez dire :

- ☐ "C'est à cause de la pluie, les gens n'étaient pas réceptifs."

Mais un hypnotiseur efficient va plutôt se demander :

- ☐ "Comment puis-je m'adapter à ce contexte ?"
- ☐ "Puis-je me mettre à l'abri ?"
- ☐ "Comment transformer ce moment en opportunité ?"

Ce changement d'état d'esprit est fondamental pour progresser durablement et devenir un praticien flexible, créatif et réellement efficient.

### **En résumé :**

Le triangle CCT est un outil d'analyse, de progression et d'état d'esprit. Il vous accompagnera tout au long de votre parcours.

Gardez-le à l'esprit à chaque séance. Posez-vous les bonnes questions. Et souvenez-vous :

La technique seule ne suffit pas. C'est l'alliance de la confiance, du contexte et de la technique qui crée une hypnose puissante et authentique.

## 2. La Confiance

### **I- Convaincu pour être convaincant : la base de l'hypnose efficiente.**

S'il ne fallait retenir qu'une seule chose de ce module, ce serait cette phrase essentielle : pour être convaincant, il faut être convaincu.

Cela paraît simple, évident même. Pourtant, de nombreux hypnotiseurs peinent à l'appliquer réellement. Ils prononcent leurs suggestions sans y croire, comme s'ils récitaient un texte appris par cœur. Mais si vous-même ne croyez pas en ce que vous dites, comment pouvez-vous espérer que la personne en face de vous y croie ? L'hypnose commence par vous.

Et oui, je sais... Quand on débute, ce n'est pas toujours évident. Vous venez peut-être de terminer le module "Le Parcours en Hypnose Efficiente", vous avez appris les fondations, mais vous n'avez pas encore cette assurance qui donne envie à quelqu'un de vous suivre les yeux fermés. Aller vers une personne et lui dire : « Toi, je vais t'hypnotiser, et tu vas réagir à mes suggestions. » ...c'est un sacré pas à franchir. Et c'est normal que ce soit intimidant.

Alors retenez ceci : **la confiance se vit de deux façons.**

- Il y a celle que vous ressentez en vous, intérieurement.
- Et il y a celle que vous projetez, celle que les autres perçoivent de vous.

Même si vous êtes stressé(e), même si vous doutez à l'intérieur (et c'est tout à fait humain), l'essentiel est que cela ne se voie pas. Ce qui compte, c'est que la confiance perçue, celle que vous dégagez, reste forte. Car si l'on perçoit vos hésitations, vos tremblements, votre inconfort, alors la confiance se brise avant même que la séance commence.

Pourquoi est-ce si important ? Parce que **la confiance est la clé de l'accord hypnotique.**

Sans cet accord, sans cette acceptation mutuelle implicite entre l'hypnotiseur et le sujet, rien ne fonctionne. Le sujet doit vous faire confiance pour se laisser guider, pour lâcher prise. S'il doute de votre capacité à mener la séance, il ne vous donnera jamais cet accord fondamental.

Prenons une analogie simple : imaginez que vous entrez en salle d'opération pour vous faire opérer. Juste avant l'anesthésie, le chirurgien arrive, visiblement mal à l'aise, tremblant légèrement, et dit à voix basse : « Je ne suis pas sûr de savoir comment faire, mais on va tenter le coup... » Que feriez-vous ? Personnellement, je me lève, et je rentre chez moi avec mon hernie.

C'est exactement pareil en hypnose. Le sujet s'abandonne partiellement à vous. Il vous laisse un petit bout de contrôle sur son esprit. S'il sent que vous ne maîtrisez pas ce que vous faites, il ne lâchera rien. Et donc, l'hypnose n'aura pas lieu.

C'est pourquoi la confiance que vous inspirez est primordiale. Et pour inspirer cette confiance, il faut déjà croire en soi. Encore une fois, pour être convaincant, il faut être convaincu.

## II- Les 10 commandements de la confiance perçue

Voici dix repères concrets pour vous aider à dégager cette confiance, même si à l'intérieur, ce n'est pas encore tout à fait fluide.

Ces principes sont là pour vous guider dans votre posture d'hypnotiseur. Apprenez-les, intégrez-les, mettez-les en pratique encore et encore.

1. **Soyez clair et fluide dans vos suggestions.**
2. **Adoptez un rythme précis et maîtrisé.**
3. **Gardez le contrôle de votre espace personnel.**
4. **Faites coïncider vos gestes et vos paroles.**
5. **Respirez de manière régulière.**
6. **Soyez ferme et assumé dans vos instructions.**
7. **Utilisez le flou artistique seulement quand c'est nécessaire.**
8. **Ayez de l'ascendant dans votre posture et votre comportement.**
9. **Restez mentalement agile et attentif aux réactions du sujet.**
10. **Réagissez avec rapidité et souplesse.**

### En résumé :

Soyez convaincu que vous avez les capacités d'accompagner quelqu'un dans un état hypnotique.

C'est ce **degré de conviction intérieure** qui rendra vos suggestions puissantes, impactantes... et efficaces.

L'hypnose, finalement, c'est un art de la conviction. Un jeu subtil entre l'énergie que vous dégagez et celle que votre sujet accepte de recevoir.

- Vous retrouverez également un résumé de ces commandements et de cette leçon dans la [mind map](#) mise à disposition dans votre espace de formation.



### **3. Le Contexte**

Ce module est consacré à la création d'un contexte hyper-hypnotique, élément fondamental pour optimiser vos séances d'hypnose. L'objectif est de plonger votre volontaire dans une bulle de concentration, dans laquelle il ne perçoit plus que votre voix, vos paroles, vos suggestions. Plus cette bulle est solide, plus la réceptivité du sujet sera grande.

#### **I- Pourquoi le contexte est-il si important ?**

Le contexte d'une séance est un cadre invisible mais déterminant. Il influence directement la manière dont les suggestions sont reçues. Un contexte inadéquat ou perturbé peut complètement neutraliser les effets d'une induction, même si celle-ci est techniquement bien menée. Comprendre cela, c'est se donner les moyens d'éviter les blocages et de favoriser une hypnose fluide, naturelle, et surtout efficace.

#### **1- Maîtriser le temps**

Une des premières clés pour instaurer un bon contexte est la gestion du temps. Cela ne signifie pas seulement savoir combien de temps dure une séance, mais surtout s'assurer que le sujet n'ait aucune préoccupation temporelle.

Voici un exemple très concret : lors d'une séance en extérieur, tout se déroulait parfaitement avec un volontaire, jusqu'à ce qu'il devienne soudainement distrait, agité, puis complètement non réactif aux suggestions. Ce n'est qu'après plusieurs minutes d'incompréhension qu'il m'a confié qu'il attendait un train et qu'il ne savait plus l'heure qu'il était.

Ce simple détail (un train à prendre) suffisait à le couper de l'expérience hypnotique. Il ne pouvait pas se relâcher tant que cette inquiétude restait présente. La solution a été simple : j'ai mis un chronomètre de 10 minutes, ce qui lui laissait le temps nécessaire pour se rendre à son train. Il s'est engagé à rester concentré jusqu'à la sonnerie. À partir de là, il a pu se laisser aller pleinement et vivre une séance complète.

**À retenir** : commencez toujours par vous assurer que le sujet est disponible mentalement, sans pressions externes ou contraintes horaires. Si ce n'est pas le cas, trouvez un moyen de sécuriser son temps mentalement : rassurez-le, donnez-lui une structure claire.

#### **2- Gérer les suggestions parasites**

Autre facteur clé : les suggestions parasites, souvent involontaires, mais très puissantes. Elles peuvent venir du bruit ambiant, des réactions d'autres volontaires, ou du public.

Un exemple marquant : alors que j'étais en train d'hypnotiser une jeune femme dans la rue (déjà stressée mais que j'avais réussi à mettre en confiance), un homme s'est précipité au centre du groupe, brandissant un livre religieux en récitant des prières. Il criait des choses du type : « Diable, sors de ce corps ! », comme s'il croyait assister à une séance d'exorcisme.

Ce comportement a instantanément perturbé le sujet, qui s'est sentie agressée et terrifiée. Elle s'est mise à pleurer. Dans ces cas-là, il est crucial de réagir vite et avec calme. J'ai fait évacuer la personne perturbatrice, isolé la volontaire, et surtout agi comme si tout cela faisait partie du plan.

**La règle d'or** : même en cas d'imprévu, vous devez donner l'impression que tout est normal, que tout était anticipé. Vous êtes le capitaine du navire. Restez calme, gardez le contrôle, et surtout, sécurisez émotionnellement votre sujet

#### **3- Tout est suggestion**

Tout ce qui entoure une séance peut devenir une suggestion indirecte : un regard, une parole d'un observateur, un changement d'ambiance, etc.

Il n'est pas rare, par exemple, qu'un volontaire perde toute réactivité simplement parce que quelqu'un d'autre dans le groupe dit à voix haute : « Ah, moi ça ne marche pas sur moi. » Cette simple phrase devient une suggestion négative pour les autres. Elle s'infiltré dans leur imaginaire et affaiblit leur engagement.

**Solution** : anticipez et encadrez. Si quelqu'un ne réagit pas, mettez-le naturellement de côté, sans vous arrêter, et continuez avec les autres. Ne laissez jamais un échec perçu prendre le dessus sur le déroulement de la séance. Encore une fois, donnez l'impression que tout est normal, tout est sous contrôle, tout est prévu.

## **II- L'hypnose et l'effet placebo : un parallèle essentiel**

Ce travail de création de contexte nous amène à un parallèle fondamental : le lien entre hypnose et effet placebo, ou plus justement, effet contextuel.

- L'effet placebo est souvent défini comme le fait qu'une pilule sans principe actif peut produire des effets réels simplement parce que la personne pense qu'elle agit. Ce que la recherche appelle aujourd'hui effet contextuel, c'est le pouvoir du cadre, des attentes, de l'environnement.

Or, c'est exactement ce que nous faisons en hypnose : nous créons un contexte riche en attentes, dans lequel le sujet anticipe un changement. Et ce changement advient, non pas grâce à un médicament, mais grâce au pouvoir des mots, des suggestions, du cadre.

La différence avec le placebo, c'est que nous ne mentons pas. Nous disons la vérité : ce que nous allons dire, faire, induire, peut transformer l'état du sujet. Et ça fonctionne, parce que le cerveau humain est câblé pour répondre à ces attentes lorsqu'elles sont bien orchestrées.

### **En résumé :**

Créer un contexte hyper-hypnotique, c'est :

- Offrir au sujet un cadre rassurant et sans distraction ;
- Gérer activement les perturbations, sans jamais perdre le contrôle apparent ;
- Comprendre que tout est suggestion : vos mots, vos gestes, l'ambiance, les autres personnes ;
- Savoir que l'attente crée l'effet — et que c'est cette attente, savamment orchestrée, qui vous permet de mener une séance d'hypnose efficace et fluide.

## 4. La technique

Comme nous l'avons vu précédemment, la technique est sans doute l'élément **le moins important** du triangle fondamental de l'hypnose. Cela ne veut pas dire qu'elle est inutile, bien au contraire. Une bonne technique reste essentielle, mais elle ne suffit pas à elle seule à provoquer des changements profonds. Pour illustrer cette idée, voici une expérience personnelle qui m'a profondément marqué.

À une époque où j'étudiais avec passion l'hypnose Ericksonienne, je me plongeais dans des ouvrages complexes, souvent centrés sur des inductions longues et élaborées. L'approche semblait très formelle : des séances pouvant durer plusieurs heures, une transe devant être profonde, et des techniques précises à suivre à la lettre. Je pensais alors, naïvement, que plus c'était long et structuré, plus cela fonctionnait.

Un jour, je décide de tester tout cela en rue, en improvisant quelques séances. Mais rapidement, je me rends compte que c'est laborieux. Mon esprit, rempli de théories, manque de fluidité. Plus j'étais dans la technique, moins j'étais dans l'instant, moins mes suggestions étaient percutantes. Et cela m'amène à une leçon importante : l'hypnose est un art instinctif, basé sur l'intuition, le lien, la confiance, plus que sur une liste de protocoles.

Et puis, un événement inattendu m'a ouvert les yeux. Je vois au loin un jeune garçon, à peine 14 ans, qui hypnotise quelqu'un... et ça marche ! Avec une simplicité déconcertante, il pose la main sur le bras d'un volontaire, lui dit « Tu dors », et la personne tombe littéralement au sol, plongée dans une transe bien plus profonde que ce que j'avais réussi à induire moi-même. J'étais sidéré.

Le plus étonnant ? Ce jeune me reconnaît. Il me suit sur YouTube, apprend grâce à mes vidéos. Et pourtant, ce jour-là, il appliquait mes conseils avec plus d'assurance et d'efficacité que moi-même. Pourquoi ? Parce qu'il était convaincu que ça allait marcher. Il n'avait pas de doutes, pas de réflexions complexes. Il était dans la certitude, dans la présence, dans la suggestion directe. Et ça fonctionnait.

Cela m'a profondément remis en question. Et surtout, cela m'a appris une chose :

- **La technique n'est rien sans conviction.**
- **La technique n'est rien sans confiance.**
- **La technique n'est rien sans engagement.**

Mais bien sûr, ce n'est pas une raison pour la négliger. Dans notre académie, nous mettons un point d'honneur à développer des techniques efficaces. Et l'efficacité ne signifie pas forcément "rapide" : elle signifie le chemin le plus direct vers le changement, qu'il dure 30 secondes ou 30 minutes.

Par exemple, dans 80 % des cas, il est possible d'induire un état hypnotique en moins de 3 minutes, et dans 90 % des cas, en moins de 5 minutes. Pourquoi s'attarder si ce n'est pas nécessaire ? Ce qui nous intéresse, ce n'est pas le décor. Ce n'est pas l'entrée en hypnose pour elle-même. Ce qui nous intéresse, c'est la résonance, la capacité du sujet à réagir aux suggestions, à changer, à évoluer.

Notre approche vise donc à réduire le superflu, à concentrer l'énergie sur l'essentiel. Nous ne cherchons pas à faire long, nous cherchons à faire juste.

### À retenir :

- La technique est importante, mais elle est secondaire face à la conviction et la présence.
- Apprenez les techniques, puis laissez-les de côté pour incarner pleinement vos suggestions.
- Cherchez toujours l'efficacité : ni précipitation, ni lenteur inutile.
- Et surtout : ayez confiance. C'est cette confiance qui donne sa puissance à l'hypnose.

## **5. La Suggestibilité**

On me pose souvent la question : « Est-ce que tout le monde est hypnotisable ? ». En réalité, il existe bel et bien des **différences de suggestibilité d'un individu à l'autre**. Certaines personnes sont plus réceptives que d'autres. Et cette suggestibilité peut même être mesurée scientifiquement à l'aide d'outils comme le SWASH, un questionnaire standardisé utilisé dans des recherches académiques. Bien entendu, ce formulaire ne sera pas détaillé ici, mais il faut retenir une chose : nous ne sommes pas tous égaux face à la suggestion. Ces variations peuvent être d'origine biologique, cognitive, sociale ou encore émotionnelle.

Mais là où commence vraiment notre travail d'hypnotiseur, c'est dans **l'adaptation**. Car quelle que soit la suggestibilité initiale d'une personne, il est toujours possible d'influencer cette réceptivité, à condition de comprendre comment elle fonctionne et de savoir l'accompagner.

### **I- La suggestibilité : une mesure contextuelle**

Un point fondamental à retenir est que **la suggestibilité est toujours mesurée à un instant T**. Elle dépend du contexte, de l'environnement, de l'état émotionnel du sujet, et même de la relation avec l'hypnotiseur. Une personne peut très bien être très réceptive dans une situation, et complètement imperméable dans une autre. J'ai par exemple connu une personne extrêmement sensible à l'hypnose... mais uniquement dans un cadre de spectacle. Hors scène, elle ne répondait plus aussi bien aux suggestions. Pourquoi ? Parce que le contexte du spectacle activait chez elle des attentes précises, une concentration particulière, une motivation spécifique. Cela illustre parfaitement que le cadre influence la réceptivité.

### **II- La non-réaction est une information**

Voici un principe essentiel : **Quand une personne ne réagit pas à votre suggestion, c'est déjà une forme de réaction.**

Une absence de réponse est un message en soi. Peut-être que le sujet vous dira après coup : « Il y avait trop de bruit », « Je n'étais pas à l'aise », « Je n'ai pas compris ce que tu voulais dire »... Ces remarques ne sont pas des échecs : ce sont des indices. Elles vous donnent des clés précieuses pour ajuster votre posture, votre voix, votre suggestion ou votre environnement. Chaque échec apparent est une opportunité d'apprentissage.

### **III- Une clé : allez vers l'échec**

S'il y a une seule chose à retenir de cette partie, c'est celle-ci : **Dirigez-vous toujours vers l'échec.**

Trop d'hypnotiseurs évitent l'échec à tout prix. Ils privilégient des inductions longues, des suggestions prudentes, pour ne surtout pas "rater". Mais en faisant cela, ils se privent d'un levier extraordinaire : la compréhension du phénomène hypnotique au cœur même de ce qui ne fonctionne pas.

Quand vous tentez une suggestion difficile, volontairement, vous vous placez face à un risque d'échec. Et cet échec, s'il survient, vous renseigne sur les blocages. Vous savez alors quoi ajuster. Et si, à l'inverse, la suggestion passe, vous venez de valider que votre peur était infondée. Dans les deux cas, vous progressez. C'est pourquoi je recommande à tous mes élèves de provoquer volontairement des situations où l'échec est probable. Non pas pour se mettre en difficulté inutilement, mais pour devenir expert dans l'analyse et la résolution des blocages hypnotiques.

### **En résumé :**

- Oui, nous avons tous une suggestibilité différente, mais celle-ci **varie selon le contexte**.
- La non-réaction à une suggestion est une **source précieuse d'information**.
- L'échec n'est pas à fuir : il est **un outil d'apprentissage et d'adaptation**.
- Dans cette formation, vous apprendrez un **processus complet pour enseigner à quelqu'un à devenir réceptif à l'hypnose**, quel que soit son profil initial

## Prédire la suggestibilité

Il existe des différences notables entre les individus en matière de suggestibilité. Ces différences peuvent s'expliquer par des facteurs que l'on qualifie de « biopsychosociaux » : des éléments biologiques, psychologiques et sociaux qui influencent la manière dont une personne réagit à l'hypnose. Dans cette section, je vais vous présenter des repères concrets pour détecter, en amont d'une séance, si une personne est potentiellement plus ou moins suggestible, et ainsi mieux vous y adapter.

### **I- Les 3 C : Confiance, Contexte, Compétence**

Avant tout, rappelons un principe fondamental que vous retrouverez tout au long de cette formation : les 3 C, anciennement appelés CCT. Ils désignent trois piliers essentiels dans la pratique de l'hypnose :

- **Confiance** : la relation de sécurité établie entre vous et votre volontaire.
- **Contexte** : l'environnement dans lequel se déroule la séance.
- **Compétence** : votre capacité à utiliser l'hypnose de manière fluide et adaptée.

Ces trois facteurs influencent fortement la suggestibilité. Même si les vidéos précédentes parlent encore de « CCT », le contenu reste valable : seul le nom a été simplifié pour plus de clarté.

### **II- L'indice psychologique : les personnalités « fantasmagoriques »**

Certains profils psychologiques sont plus enclins à répondre positivement à l'hypnose. Les études parlent notamment des personnalités dites « fantasmagoriques ». Il s'agit de personnes ayant une grande capacité à imaginer, rêvasser ou se plonger mentalement dans des histoires de manière immersive.

En pratique, vous pouvez poser des questions simples pour détecter cette tendance :

- « Est-ce qu'il t'arrive de te perdre dans ton imagination, de rêvasser, de te raconter des histoires dans ta tête ? »
- « Tu peux me parler de la dernière fois que ça t'est arrivé ? »

Non seulement ces questions permettent d'évaluer la capacité imaginative de la personne, mais elles la reconnectent aussi à cet état d'esprit propice à l'hypnose. Et plus votre volontaire est immergé dans son imaginaire, plus il devient suggestible.

### **III- Le test du regard vers le ciel (Eye-Roll Test)**

Voici un test simple, rapide et validé scientifiquement pour évaluer le potentiel de suggestibilité d'une personne. Il s'appelle le **Eye-Roll Test**, conçu par le Dr Spiegel. Ce test repose sur un principe biologique observable.

#### **1- Comment procéder :**

1. Demandez à la personne de lever les yeux vers le haut, comme si elle voulait fixer un point au plafond.
2. Ensuite, invitez-la à **fermer lentement les paupières** tout en gardant les yeux tournés vers le haut.
3. Observez alors deux choses :
  - Est-ce que ses yeux restent visibles à travers les paupières fermées ?
  - Est-ce que ses paupières papillonnent légèrement ?

#### **2- Interprétation :**

- Plus la personne parvient à maintenir les yeux « roulés » vers le haut sous les paupières fermées, plus elle est suggestible.
- Un papillonnement fréquent peut également indiquer une sensibilité accrue à l'hypnose.

Ce test, bien qu'imparfait, permet dans environ 80 % des cas d'évaluer le niveau de suggestibilité d'une personne. Il peut être utilisé en cabinet, mais aussi dans des contextes plus informels (soirées, démonstrations, rue, etc.), et permet souvent de créer une attente favorable chez votre interlocuteur.

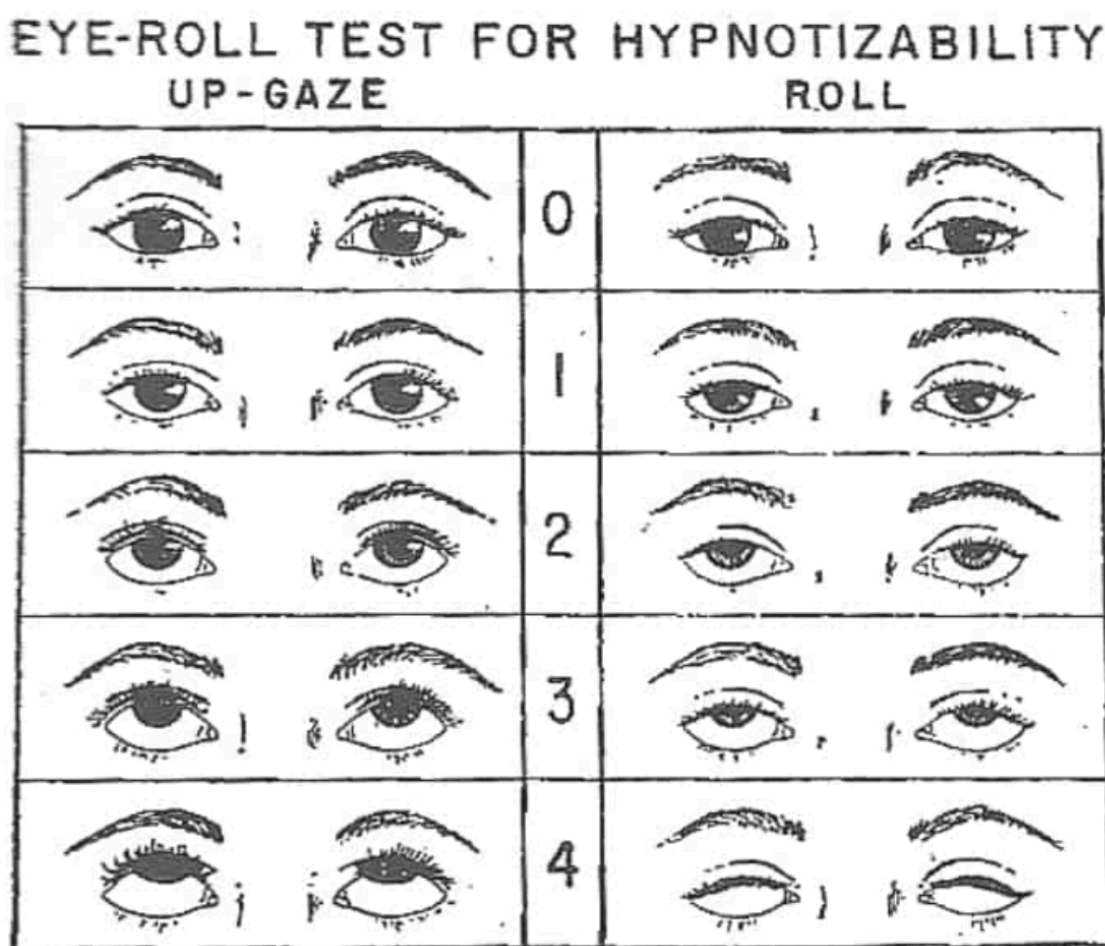
À noter : la position oculaire obtenue dans ce test ressemble à celle que nous avons en sommeil paradoxal, cette phase du sommeil pendant laquelle les rêves sont les plus intenses. Cela renforce l'idée que l'imagination et l'hypnose partagent des mécanismes proches.

Dans la vidéo de la thématique « Prédire la suggestibilité », vous trouverez un exemple de ce test qui a été réalisé sur 3 personnes avec chacune ses réactions.

Pour voir l'exemple, il vous suffira d'aller à 6 :40 de la vidéo.

Voici deux études qui parlent de ce sujet, elles peuvent ne pas être accessibles au public, cependant les résumés sont à disposition.

- [« An Eye-Roll Test for Hypnotizability », Herbert Spiegel M.D.](#)
- [« Eye-Roll and Hypnotic Susceptibility », Ladd Wheeler, Harry T. Reis, Ellen Wolff, Edward Grupsmith & Arnold M. Mordkoff.](#)



À la fin de ce module, vous retrouverez une séance d'hypnose à travers l'écran dans votre espace de formation qui s'intitule : « Devenez l'hypnotiseur que vous voulez être ».

## 6. La philosophie

Cette section est un peu particulière. Elle ne traite pas directement d'une technique ou d'un protocole, mais plutôt d'un état d'esprit. Car l'hypnose n'est pas simplement une compétence que l'on apprend, c'est une transformation intérieure. On ne fait pas qu'apprendre à hypnotiser : **on devient hypnotiseur**.

### **I- Devenir hypnotiseur**

Quand on pratique l'hypnose, sur soi ou sur les autres, on prend conscience de quelque chose de fondamental : **nous avons tous en nous le pouvoir de transformer notre réalité**. Et cette capacité ne s'arrête pas à une séance ou à un cadre donné : elle imprègne progressivement tous les domaines de notre vie.

Être hypnotiseur, c'est adopter une posture de transformation constante, face à soi-même, face aux autres et face au monde.

### **II- Accueillir l'échec et en tirer force**

L'un des piliers de cette posture est la manière dont on aborde l'échec. Lorsqu'une suggestion échoue, on ne rejette pas l'échec, on l'accueille. On cherche à comprendre pourquoi une personne ne réagit pas, ce qui l'a bloquée, et comment mieux s'adapter à elle. Chaque difficulté est une opportunité d'affiner notre pratique.

### **III- Utiliser le stress comme levier**

Le bon hypnotiseur n'évite pas les situations stressantes, il apprend à vivre avec elles. Un environnement bruyant, agité, imprévisible ? Plutôt que de le combattre, on peut l'utiliser.

Par exemple, si le bruit vous gêne, transformez-le en suggestion : « Plus vous entendez les sons autour de vous, plus vous vous laissez absorber par ma voix. »

L'hypnotiseur efficace transforme chaque contrainte en ressource.

### **IV- Reprendre le contrôle de son récit intérieur**

Un autre aspect fondamental : apprendre à modifier les histoires qu'on se raconte. Chacun perçoit la réalité à travers un filtre personnel. Et souvent, ce filtre devient une prison.

Voici une petite histoire pour illustrer cela :

Deux enfants jouent sur la plage. Une vague immense les surprend et les renverse violemment. Tous deux boivent la tasse, c'est une expérience difficile. Pourtant, une fois debout, l'un éclate de rire, l'autre fond en larmes.

Même événement, deux réactions opposées. Pourquoi ? Cela peut s'expliquer par leur tempérament, leur histoire, leur biologie...

Mais ce qui compte ici, c'est que **l'événement est identique, seule leur perception diffère**.

Être hypnotiseur, c'est comprendre que notre perception peut être modifiée. Nous avons le pouvoir d'adopter d'autres points de vue, de choisir d'autres récits. Avec l'hypnose, on peut explorer toutes les facettes d'une même expérience.

Enfin, être hypnotiseur, **c'est savoir accueillir les représentations du monde des autres sans les juger**.

« La carte n'est pas le territoire » A.Korzybski. Chacun a sa propre "carte" du monde, ses croyances, ses valeurs, ses repères.

Même si cette carte est très éloignée de la vôtre, même si elle vous déstabilise ou vous bouscule, votre rôle est de l'écouter, de la comprendre et de vous y adapter, sans jugement. C'est ainsi que vous pourrez guider l'autre avec respect et efficacité.

## **V- Le manifeste de l'hypnotiseur efficient**

Voici le manifeste de l'hypnotiseur efficient, il se compose de cinq engagements fondamentaux. Vous serez invité(e) à le lire, l'approuver et le signer avant de passer l'examen final de ce programme. Il reflète l'état d'esprit que nous valorisons au sein de l'académie.

### **Les 5 principes du manifeste :**

1. Nous croyons que la perception de la réalité de chaque individu est, par définition, subjective et partielle.
2. Nous croyons que chaque être humain possède en lui le pouvoir de transformer ses perceptions.
3. Nous croyons que la réalité est malléable et que l'hypnose offre un potentiel de changement illimité.
4. Nous croyons qu'il est essentiel de rechercher en permanence les moyens les plus efficaces de pratiquer l'hypnose, en visant la rapidité et l'efficacité, sans rien perdre en profondeur.
5. Nous croyons que l'hypnose doit toujours être utilisée à des fins positives et respectueuses.

En signant ce manifeste, vous affirmez votre engagement à incarner cette philosophie dans votre pratique, à cultiver cette posture au quotidien, et à faire honneur à l'art de l'hypnose.

**Car être hypnotiseur, c'est bien plus qu'une technique : c'est un état d'esprit.**



## 7. L'hypnose et A.D.I.S.S

Bienvenue dans ce deuxième module consacré au protocole A.D.I.S.S. Il s'agit d'un protocole que nous utilisons pour induire un état hypnotique de manière aussi efficiente que possible. C'est à ce jour l'outil le plus abouti que nous utilisons au sein de notre académie. Bien sûr, ce protocole évolue continuellement : il est révisé chaque année, symboliquement le 25 mars, pour l'adapter aux découvertes et aux retours de terrain. Mais pour l'instant, c'est notre meilleure base de travail.

Avant de rentrer dans les détails techniques du protocole et de voir comment l'appliquer concrètement, nous allons aborder une question aussi passionnante que complexe : **qu'est-ce que l'hypnose ?**

### **I- Tenter de définir l'indéfinissable**

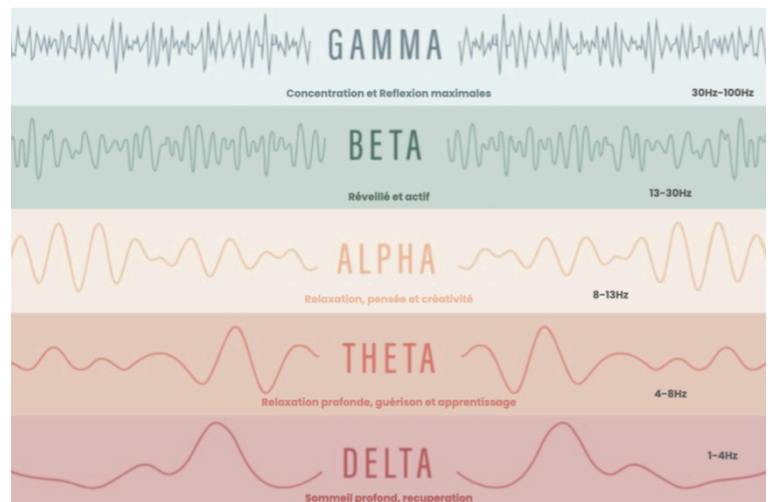
Définir l'hypnose est une tâche ardue. Il n'existe pas de consensus définitif, mais plusieurs grandes approches cohabitent aujourd'hui dans le champ de la recherche.

#### 1. L'approche "étatiste"

C'est sans doute la plus connue du grand public. Elle considère l'hypnose comme un **état modifié de conscience**. Cela semble simple, mais en réalité, c'est assez flou : modifié par rapport à quoi ? À un état "normal" ? Or, notre état de conscience fluctue constamment. Selon cette vision, l'état hypnotique pourrait être identifié par l'activité cérébrale : on observerait des ondes situées entre l'alpha et la thêta, typiques des états de relaxation profonde.

Cependant, ce n'est pas systématique. Certains sujets en hypnose présentent aussi des ondes gamma, notamment dans les états dits "de transe chamanique". Il existe donc des exceptions.

Un point de convergence intéressant entre plusieurs états hypnotiques serait une diminution de l'activité du "Default Mode Network" (ou DMN), une zone cérébrale impliquée dans l'introspection et l'automatisation mentale. Lorsque cette activité baisse, on observe souvent une immersion plus profonde dans l'expérience. Cette réduction du DMN pourrait constituer un marqueur commun des états d'hypnose.



#### 2. L'approche socio-cognitive

Ici, l'hypnose n'est pas vue comme un état interne, mais comme **un cadre relationnel** entre l'hypnotiseur et son sujet. C'est une sorte de jeu de rôle, dans lequel le volontaire adopte un comportement conforme aux attentes suggérées par l'hypnotiseur. Cela rejoint ce que nous avons vu sur le pouvoir du contexte et des attentes. Ce modèle met en lumière l'importance du cadre social, de la suggestion, et de la dynamique de confiance.

#### 3. L'approche néo-dissociative

Selon cette approche, notre cerveau fonctionnerait via plusieurs systèmes : un système de décision, un système d'exécution, et un système de contrôle. Ce dernier est celui qui donne l'impression que nous sommes à l'origine de nos actions, qu'elles viennent de notre volonté.

En hypnose, ce système de contrôle serait en partie "court-circuité" : certaines informations ne lui seraient plus transmises. Cela crée cette fameuse sensation que les gestes ou les réponses apparaissent de manière automatique, sans que la personne ait l'impression d'en être pleinement à l'origine. C'est ce qu'on appelle **la désagentivité** : la perte (ou la diminution) du sentiment d'agir volontairement.

## II- Une définition intégrative

Face à toutes ces visions, j'ai choisi, en tant que formateur, d'en proposer une synthèse, une définition de travail qui servira de référence pour cette formation. Bien entendu, elle est amenée à évoluer, mais elle repose sur des bases solides et observables.

L'hypnose est une **construction socio-cognitive** qui induit **trois processus** essentiels :

- **La tunnelisation attentionnelle** : le sujet se focalise intensément sur un élément (souvent la voix ou les suggestions de l'hypnotiseur).
- **L'imagination automatique** : les images mentales et les expériences internes se déclenchent de manière spontanée, sans effort conscient.
- **La désagentivité** : le sujet a l'impression que ses réponses ne viennent pas de lui, qu'elles sont automatiques, comme si elles étaient générées par autre chose.

Cette définition nous permet d'évaluer l'efficacité de notre hypnose non pas à travers des critères flous, mais via des **phénomènes concrets et perceptibles**.

## III- Les 3 piliers de toute hypnose efficace

### 1. Sans désagentivité, il n'y a pas d'hypnose.

Si la personne conserve pleinement le sentiment d'être aux commandes, alors elle n'est probablement pas dans un état hypnotique profond. C'est souvent le cas quand un sujet vous dit qu'il pouvait penser à autre chose pendant la séance ou qu'il "jouait le jeu". Il doit y avoir ce basculement où le sujet ressent que "ça se fait tout seul".

### 2. Sans imagination automatique, il n'y a pas d'hypnose.

Si la personne doit "faire un effort" pour visualiser, imaginer ou ressentir, alors elle n'est pas encore dans le bon état. L'hypnose se caractérise par une forme d'imaginaire fluide, naturel, sans effort conscient.

### 3. Sans tunnelisation attentionnelle, il n'y a pas d'hypnose.

Le sujet doit être concentré, absorbé. L'attention ne doit pas se disperser. Il doit se focaliser uniquement sur la voix de l'hypnotiseur et ses suggestions. Tout le reste devient secondaire, comme flou, lointain.

## IV- Le rôle du protocole A.D.I.S.S

Le protocole A.D.I.S.S a un objectif très clair : **induire ces trois processus aussi rapidement et efficacement que possible**. Il sert à guider la personne vers ce que l'on appelle **la phase de résonance**. C'est dans cette phase que les changements profonds peuvent émerger.

### - Comment sait-on qu'un sujet est en résonance ?

Le signe le plus classique, c'est **la catalepsie** : une main ou des doigts qui restent figés dans une position donnée. Ce phénomène ne dépend pas de la volonté du sujet : il "ne peut pas" bouger, même s'il le voulait. Mais ce n'est pas le seul indice.

D'autres signes peuvent apparaître :

- Papillonnements des paupières
- Mouvements oculaires rapides
- Changements de respiration
- Larmes aux coins des yeux
- Tête lourde qui penche vers l'avant
- Chaleur corporelle ou sudation accrue
- Yeux qui roulent sous les paupières
- Vacillements
- Etc...

Ces signes sont simplement des **indicateurs**, pas des preuves absolues. Vous pouvez parfois observer tous ces phénomènes sans que le sujet soit réellement en résonance. Et inversement, un sujet peut être dans une profonde résonance sans présenter ces signes visibles.

Avec l'expérience, votre œil s'éduque. À force de pratiquer, vous serez capable de détecter rapidement si un sujet est en hypnose ou non, même sans catalepsie.

### **À retenir :**

L'hypnose est un phénomène complexe, encore partiellement mystérieux, mais qui s'appuie sur des fondations solides. Même si les définitions évolueront sans doute encore dans les années à venir, certains éléments semblent aujourd'hui essentiels : **la désagentivité, l'imagination automatique et la tunnelisation attentionnelle.**

Ce sont ces trois piliers que vous apprendrez à reconnaître, à provoquer et à maîtriser tout au long de cette formation.

## 8. Les 5 étapes de A.D.I.S.S.

### 9.

Dans ce chapitre, nous allons découvrir les cinq étapes du protocole A.D.I.S.S. Vous verrez qu'il s'agit d'un enchaînement simple et efficace, conçu pour optimiser vos séances d'hypnose. Cette partie vise à vous donner une vue d'ensemble du protocole, étape par étape. Par la suite, une séance complète d'hypnose vous sera présentée et commentée en détail pour illustrer chaque phase de manière concrète.

Le protocole A.D.I.S.S. repose sur cinq étapes successives qui permettent de guider n'importe quel sujet vers un état hypnotique. L'objectif est d'être à la fois rapide, précis et structuré. Voici une vue d'ensemble de chacune de ces étapes.

### Étape 1 : L'Accord (A)

C'est la phase la plus importante de toute séance d'hypnose. Contrairement à ce que l'on pourrait croire, l'hypnose ne commence pas au moment de l'induction, lorsque la personne ferme les yeux ou commence à se détendre. Non, elle débute bien plus tôt : dès que vous parlez d'hypnose avec quelqu'un.

Le simple fait de prononcer le mot « hypnose » crée déjà un cadre mental propice à l'expérience. On parle alors de **pré-hypnose**, c'est-à-dire d'un état de réceptivité naissant, initié par vos premières paroles.

Dans cette phase, votre rôle est de :

- **Pré-hypnotiser le sujet** à travers des questions ouvertes (par exemple : « Qu'est-ce que tu ressentirais si tu étais hypnotisé(e) maintenant ? »).
- **Créer des attentes fascinantes.**
- **Rassurer et instaurer un climat de confiance.**

Cette confiance est fondamentale, car elle conditionne la capacité du sujet à se laisser guider. Elle permet aussi de favoriser ce qu'on appelle la **canalisation intentionnelle** : la capacité à se concentrer pleinement sur une seule chose à la fois, dans un état de calme et de sécurité.

Prenons une analogie simple : il est difficile de lire un livre dans une pièce bruyante. De la même manière, un esprit distrait ou inquiet ne pourra pas se canaliser efficacement. D'où l'importance de ce premier temps. Cette phase se conclut par une phrase-clé qui formalise l'accord : « Tu écouteras mes suggestions et tu ne seras ni pour ni contre. »

Le sujet doit valider cette phrase, ce qui constitue une forme d'engagement léger, mais essentiel.

### Étape 2 : La Désagenticité (D)

Ici, l'objectif est de faire en sorte que la personne ne se sente plus totalement maître d'elle-même, autrement dit, qu'elle commence à **lâcher prise**.

Pour cela, on utilise souvent un petit jeu hypnotique, comme le classique test des doigts aimantés. Ce genre d'exercice, sous ses allures ludiques, induit déjà un état hypnotique.

Vous pouvez ainsi provoquer une **cataplexie** (par exemple : les doigts collés) ou une **suggestion idéomotrice** (comme un bras qui se soulève tout seul). Ces phénomènes montrent au sujet que quelque chose se passe, que son corps réagit indépendamment de sa volonté consciente.

Dès qu'un tel effet est obtenu, on considère que le sujet est réceptif et qu'un **changement devient possible**.

### Étape 3 : L'induction préliminaire (I)

C'est la première véritable induction de la séance. Elle consiste à faire passer la personne d'un **état A** (l'état de départ) à un **état B**, généralement un état de **relaxation**.

Attention : l'état de relaxation n'est pas l'hypnose. Ce n'est pas parce que quelqu'un est détendu qu'il est hypnotisé. L'hypnose n'est pas forcément un état, et elle ne se résume en aucun cas à une simple détente physique.

Dans cette étape, on utilise une **rupture de pattern** : un procédé qui consiste à interrompre une action automatique pour provoquer un moment de confusion (qu'on appelle aussi un « blanc neuronal »), suivi d'une suggestion. Le cerveau, légèrement désorienté, accepte alors plus facilement ce qu'on lui propose. Vous apprendrez deux ruptures dans ce protocole :

- Les **doigts aimantés**.
- Les **mains aimantées**.

À cela s'ajoute un **approfondissement** : une technique pour renforcer l'état hypnotique. Ici, nous utilisons l'approfondissement de la **salle de contrôle du cerveau**, souvent accompagné d'une **mise au sol** (dans 80 % des cas) ainsi que d'un **ancrage**.

Tous ces éléments (ruptures, approfondissements, ancrages) sont détaillés dans le **module 3** de cette formation, avec les 21 aptitudes à maîtriser pour pratiquer ce protocole de façon fluide.

## **Étape 4 : La suggestion (S)**

C'est l'étape la plus créative et la plus passionnante. C'est ici que l'on propose les suggestions hypnotiques elles-mêmes.

Le champ des possibles est vaste : il existe des millions de suggestions différentes. Toutefois, pour devenir un bon praticien, il est essentiel de **maîtriser au moins 11 suggestions fondamentales**, que vous retrouverez également dans le module 3.

À ce stade, vous pouvez proposer une ou plusieurs suggestions, selon le cadre de la séance et l'objectif de votre sujet.

## **Étape 5 : La sortie (S)**

Enfin, il faut **sortir le sujet de l'état hypnotique**. Pour cela, il suffit d'utiliser une suggestion d'éveil. Dans cette formation, deux suggestions de sortie simples et efficaces vous seront proposées. Elles permettent de ramener le sujet à un état d'éveil normal, en douceur, tout en clôturant la séance de manière sécurisante.

*Vous pouvez trouver dans votre espace de formation, une vidéo s'intitulant « Mise en pratique de A.D.I.S.S » où je vous propose une séance complète commentée, étape par étape.*

## 10. Deux suggestions idéomotrices

Dans cette section, nous allons aborder deux suggestions idéomotrices fondamentales à connaître dans le cadre d'une pratique efficiente de l'hypnose.

### **I- Qu'est-ce qu'une suggestion idéomotrice ?**

On parle de suggestion idéomotrice lorsqu'un mouvement corporel se déclenche de manière **automatique** à la suite d'une **suggestion verbale**. Ce phénomène, également appelé mouvement idéomoteur, repose sur le lien direct entre l'imaginaire et la motricité : une simple suggestion peut produire une réaction physique involontaire.

Ce type de suggestion est particulièrement utile lorsqu'on souhaite **favoriser la désagentivité** chez un sujet, c'est-à-dire l'aider à lâcher le contrôle volontaire, à se laisser porter par le processus hypnotique.



### **II- Les deux suggestions idéomotrices à connaître**

Dans le protocole A.D.I.S.S., deux suggestions idéomotrices sont à maîtriser :

#### **1. L'attraction des mains**

Cette suggestion est simple et très efficace. Elle consiste à demander au sujet d'imaginer deux aimants très puissants placés dans ses paumes, attirant progressivement ses mains l'une vers l'autre.

Un détail important : on invite le sujet à associer une couleur à chacun des aimants. Cette personnalisation renforce l'impact de la suggestion. En effet, plus une suggestion est adaptée à la représentation mentale du sujet, plus elle a de chances de produire un effet tangible.

Cette étape permet souvent d'induire un mouvement involontaire et marque un premier pas vers un état de réceptivité accrue.

□ Se référer à la vidéo de la thématique de cette fiche à partir de 0 :52.

#### **2. La perte d'équilibre**

La deuxième aptitude consiste à induire une légère perte d'équilibre, en suggérant au sujet qu'il est attiré en avant ou en arrière. Ce phénomène est particulièrement utile pour les sujets qui ont du mal à lâcher prise. Il permet d'ancrer une sensation de relâchement, de désengagement du contrôle conscient.

Personnellement, j'utilise cette suggestion juste après la phase d'accord, au moment de la désagentivité, avant de lancer l'induction proprement dite. C'est un excellent moyen de faire progresser un sujet résistant vers une plus grande permissivité mentale.

□ Se référer à la vidéo de la thématique de cette fiche à partir de 1 :54.



### **III- Exercice pratique : expérimenter soi-même le mouvement idéomoteur**

Pour bien comprendre l'effet produit par une suggestion idéomotrice, rien de tel que de le vivre soi-même.

Voici un petit exercice que je vous propose :

1. Placez-vous face à un miroir.
2. Adressez-vous à vous-même à voix haute, comme si vous étiez votre propre sujet.
3. Proposez-vous l'une des suggestions décrites ci-dessus (attraction des mains ou perte d'équilibre).
4. Observez ce qui se passe dans votre corps. Laissez venir les sensations, sans forcer le mouvement.

Cet auto-exercice vous permettra de ressentir de l'intérieur ce que provoque une suggestion idéomotrice. Une fois que vous avez bien compris le fonctionnement et que vous êtes à l'aise avec ces phénomènes, vous pouvez alors vous entraîner sur de vrais sujets.

Ces deux aptitudes font partie des fondations de l'hypnose efficiente. Elles vous permettront de créer des phénomènes rapides, concrets et significatifs, renforçant la confiance du sujet dans le processus hypnotique... et dans vos compétences.

## 11. Deux suggestions cataleptiques

Dans cette partie, nous allons explorer deux **suggestions cataleptiques** essentielles à maîtriser pour pratiquer une hypnose efficace.

### I- Qu'est-ce qu'une catalepsie ?

La catalepsie est un phénomène hypnotique visant à **bloquer un muscle ou un groupe de muscles par la seule force de la suggestion**. Il s'agit d'un effet particulièrement puissant pour provoquer une sensation de **désagentivité** : le sujet a l'impression de ne plus être maître de ses mouvements, ce qui est une étape clé dans le processus hypnotique.

C'est pour cette raison que j'insiste souvent sur ce point : « **Devenez des experts en catalepsie.** »

Plus vous serez à l'aise avec cette technique, plus vous serez capable d'induire rapidement chez vos sujets cette fameuse **résonance** qui les rend réceptifs à vos suggestions.

### II- Les deux aptitudes

**Aptitude 1 :** Les doigts ou les mains collés

Il existe une grande liberté dans la manière de formuler vos suggestions. Vous pouvez suivre un script précis, mais vous pouvez aussi créer vos propres formulations. L'important, c'est de rester clair, progressif et de **créer des attentes**.

Voici deux éléments particulièrement efficaces dans cette technique :

1. **La boucle paradoxale** : Une formulation classique consiste à dire : « Plus tu essaieras de décoller tes doigts (ou tes mains), moins tu y arriveras. » Cette suggestion plonge le sujet dans une **logique paradoxale** : plus il essaie, moins il réussit. C'est un puissant levier pour induire une réponse cataleptique.
2. **Le décompte** : Utiliser un décompte, comme « Je vais compter de 1 à 3 et à 3, tes doigts seront complètement collés », permet de **créer une attente claire et focalisée**. Le décompte prépare mentalement le sujet, renforce l'effet de la suggestion et augmente sa réceptivité. En hypnose, la capacité à créer des attentes est l'un des éléments les plus puissants de votre communication.

☐ Se référer à la vidéo de la thématique de cette fiche à partir de 0 :36

**Aptitude 2 :** Coller le sujet au sol

La deuxième aptitude cataleptique que vous devez connaître consiste à suggérer que le corps entier reste collé au sol.

Cette catalepsie est souvent utilisée **juste après l'induction préliminaire**, et elle renforce considérablement l'expérience d'hypnose vécue par le sujet.

L'effet recherché ici est une **immobilisation globale**, où le sujet a la sensation que son corps est devenu trop lourd, comme fixé au sol, incapable de bouger. C'est un excellent marqueur de désagentivité.

☐ Se référer à la vidéo de la thématique de cette fiche à partir de 4 :13



### III- Exercice d'entraînement

Pour bien intégrer ces phénomènes, je vous recommande un petit exercice simple mais très formateur :

1. Placez-vous devant un miroir.
2. En vous regardant, proposez-vous une suggestion cataleptique (par exemple, coller vos doigts).
3. Observez vos sensations. Vivez pleinement l'expérience, sans chercher à forcer.

Vous pouvez aussi effectuer cet exercice sans miroir, ou même **sur un objet ou une peluche**, simplement pour vous entraîner à poser votre voix, à structurer vos suggestions, à ressentir le bon rythme.

Et si vous le souhaitez, **filmez-vous** pour observer votre posture, votre intonation, et améliorer votre aisance.



## 12. Deux suggestions d'éveil

Dans cette section, nous allons découvrir **deux suggestions d'éveil** considérées comme essentielles dans une pratique de l'hypnose efficace, selon les standards de l'académie.

### **I- Qu'est-ce qu'une suggestion d'éveil ?**

L'**éveil** est l'une des étapes les plus importantes d'une séance d'hypnose. Il ne s'agit pas simplement de "réveiller" le sujet, mais de **le guider vers une sortie harmonieuse et progressive de l'état hypnotique**. Un réveil mal conduit peut comporter certains risques, même s'ils sont souvent bénins :

- Apparition de **migraines** ;
- **Dissociations persistantes**, où la personne peut rester partiellement déconnectée pendant plusieurs heures ;
- **Douleurs psychosomatiques** : certaines personnes peuvent ressentir des tensions, des douleurs diffuses, ou des inconforts physiques, conséquences d'un état hypnotique mal clôturé.

Il arrive que certains praticiens négligent cette étape ou ne prennent pas le temps de bien réveiller leur sujet. Pourtant, **nous ne savons pas encore avec certitude tous les effets potentiels d'un réveil mal fait**. Par prudence, il est donc essentiel d'apporter une attention particulière à cette phase finale de la séance.

### **II- Les deux suggestions d'éveil à maîtriser**

#### 1. La suggestion de l'alter ego

Cette technique est aussi élégante qu'efficace. Elle consiste à faire visualiser au sujet **une version de lui-même, identique en tout point, mais totalement sortie de l'état hypnotique**.

Voici comment vous pouvez formuler cette suggestion :

« Ferme les yeux maintenant. Imagine une version de toi, juste en face. C'est une copie parfaite de toi-même.

Sauf que cette version-là **n'est plus sous hypnose**. Elle est déjà sortie du processus hypnotique, et elle est exactement dans l'état dans lequel tu aimerais être maintenant : calme, énergique, confiant... Tu la vois ?

Dans quelques instants, tu vas fusionner avec cette version de toi.

En même temps, tu garderas seulement ce qui t'a été utile, bon et intéressant pendant cette séance. Le reste, tu peux le laisser partir.

À mon signal, tu feras un pas pour rejoindre cette version de toi.

1... 2... 3... Vas-y, fais un pas. Inspire profondément. Et quand tu sentiras que la fusion est complète, tu pourras ouvrir les yeux. »

**Conseil important** : dans cette suggestion, évitez de forcer un état particulier au sujet. Ne dites pas "tu seras comme ci ou comme ça". Laissez-lui la liberté de choisir l'état dans lequel il souhaite se retrouver. Ce respect de son autonomie est fondamental pour un réveil harmonieux.

## 2. La suggestion du décompte de 3 à 0

Plus simple, plus directe, cette deuxième méthode repose sur l'utilisation d'un **compte à rebours**. Elle est idéale dans de nombreuses situations, notamment quand le contexte ne se prête pas à une visualisation plus symbolique.

Voici un exemple de formulation :

« Ferme les yeux. Imagine que tu es en bas de trois marches. Tu te trouves dans la salle de contrôle de ton cerveau.

Je vais compter de 3 à 0, et à 0, tu seras complètement revenu à toi.

À mesure que je compte, tu peux te recentrer sur ce qui t'entoure et retrouver un état de bien-être total.

3... 2... tu entends de mieux en mieux les sons autour de toi, tu prends une grande respiration...

1... et 0 maintenant. Quand tu te sens complètement revenu, tu peux ouvrir les yeux. »

### **III- Exercice d'entraînement**

Comme pour toutes les suggestions, **la maîtrise vient par la pratique**. Voici ce que je vous recommande :

1. Entraînez-vous seul à formuler ces deux suggestions, à voix haute ou intérieurement.
2. Testez-les d'abord sur vous-même, à la fin d'une auto-hypnose.
3. Choisissez d'abord celle qui vous est la plus naturelle, puis alternez jusqu'à **maîtriser les deux**.

### **Pourquoi apprendre les deux ?**

Certaines situations peuvent nécessiter l'une ou l'autre. Par exemple :

- Si, pendant la séance, vous avez utilisé l'image d'un alter ego, **il est préférable d'éviter de réutiliser ce même concept pour le réveil**, afin de ne pas créer de confusion. Dans ce cas, le décompte sera plus approprié.
- Inversement, si la séance a été très symbolique ou émotionnelle, la suggestion de l'alter ego permet un retour à soi plus doux et plus cohérent avec le travail effectué.

En ayant ces deux suggestions dans votre boîte à outils, vous pourrez **vous adapter facilement à toutes les situations**, pour garantir un réveil sûr, fluide et respectueux de votre sujet.

☐ Pour compléter votre apprentissage, je vous conseille d'aller regarder la vidéo de la thématique que nous sommes en train d'aborder. Cela vous montrera une mise en pratique.

### 13. Une suggestion amnésique

Dans cette section, nous allons aborder une suggestion fascinante : **la suggestion d'amnésie**. Elle peut sembler complexe au premier abord, mais vous allez voir qu'avec une bonne méthode, elle devient tout à fait accessible.

#### **I- Qu'est-ce qu'une amnésie en hypnose ?**

Dans le langage courant, l'amnésie fait référence à l'oubli d'un souvenir. En hypnose, c'est un peu différent. Ce que l'on fait, ce n'est pas "effacer" un souvenir, mais **suspendre l'accès que la personne a à ce souvenir**.

Autrement dit, la personne ne sait plus ce qu'elle sait. Elle est momentanément incapable d'accéder à une information qu'elle connaît pourtant. On parle alors de **dysfonctionnement métacognitif temporaire**, c'est-à-dire une perturbation dans la capacité à "savoir qu'on sait".

Cette forme d'amnésie hypnotique repose donc sur une dissociation entre le souvenir et la capacité d'y accéder consciemment.

Exemple : l'amnésie du chiffre 7 :

L'un des cas les plus emblématiques et pédagogiques pour apprendre à provoquer une amnésie est celui du **chiffre 7**. Voici une suggestion simple à utiliser, basée sur la visualisation d'une **salle de contrôle de la mémoire**.

Suggestion type :

« Tu vas maintenant te rendre dans la salle de contrôle de tes souvenirs.  
C'est un espace intérieur où tu peux gérer toutes tes connaissances, tous tes apprentissages, tout ce que tu as appris depuis ta naissance.  
Une fois que tu y es, fais-moi un signe de tête...  
Très bien.  
Dans cette salle, tu as la capacité unique de contrôler tes souvenirs.  
Ce que nous allons faire maintenant, c'est suspendre l'accès à une information très simple : le chiffre 7.  
Regarde, tu vois toutes les informations liées au chiffre 7 ? Quand elles sont présentes et accessibles, fais-moi un signe.  
Tu arrives aussi à les entendre ? Parfait.  
Maintenant, tu vas simplement couper ces connexions. Tu vas faire en sorte de ne plus les voir, ne plus les entendre, et de perdre cette sensation de savoir ce qu'est ce chiffre.  
Quand cette information sera complètement inaccessible, visuellement, auditivement, et même sensoriellement, fais-moi un signe.  
Très bien.  
À mon signal, tu vas ouvrir les yeux. Et à ce moment-là, il te sera impossible de te souvenir du chiffre qui vient après 6. Même si quelqu'un te le dit, ton cerveau n'y aura plus accès.  
1... 2... 3... Ouvre les yeux."  
À ce moment-là, vous pouvez proposer au sujet de compter à voix haute, ou lui poser des questions qui d'ordinaire font appel à cette information :

- ☐ « Combien de jours y a-t-il dans une semaine ?
- ☐ « Combien de nains dans Blanche-Neige ? »
- ☐ « Quel chiffre vient après 6 ? »

Observez alors l'effet : le chiffre 7 semble littéralement avoir disparu.  
Pour faire revenir le souvenir :  
"Très bien, dans un instant je vais compter jusqu'à 3. Et à 3, tu pourras retrouver pleinement cette information.  
1... 2... 3... Ça y est, le chiffre revient. Tu peux à nouveau y accéder facilement. »

### Ce que ressent le sujet :

Lorsqu'on demande ensuite au sujet de décrire ce qu'il a ressenti, les réponses sont souvent les mêmes :

« C'était comme si c'était bloqué. »

« Il y avait un vide. »

« Je savais qu'il y avait quelque chose, mais impossible de mettre le doigt dessus. »

Cette **perte temporaire de repère** peut être déroutante pour le sujet, mais elle reste **inoffensive et totalement réversible**, à condition bien sûr de toujours accompagner la suggestion d'un bon réveil.

## **II- Entraînement à la suggestion amnésique**

Comme toujours, la maîtrise passe par l'entraînement. Voici une méthode simple pour pratiquer :

1. Exercez-vous seul, devant un miroir, sur une peluche ou même un objet. L'idée est de répéter la suggestion à voix haute, sans hésiter ni bafouiller, en suivant la logique suivante :
  - o Proposer une salle de contrôle.
  - o Identifier le souvenir.
  - o Couper visuel, auditif et sensoriel.
  - o Vérifier la coupure.
  - o Tester la suggestion.
  - o Faire revenir l'information.
2. Une fois que vous êtes à l'aise, testez cette suggestion sur un proche ou un volontaire. Observez les effets, puis ajustez votre formulation si nécessaire.

### Points clés à retenir :

- En hypnose, l'amnésie ne supprime pas l'information, elle rend simplement **l'accès conscient temporairement impossible**.
- Utiliser des **images mentales puissantes**, comme la salle de contrôle, aide à rendre la suggestion plus concrète pour le sujet.
- Il est essentiel de **vérifier à plusieurs reprises** que l'information est bien inaccessible avant de poursuivre.
- Et bien sûr, pensez toujours à **faire revenir** l'information, dans un cadre bienveillant et sécurisant.

☐ Pour compléter votre apprentissage, je vous conseille d'aller regarder la vidéo de la thématique que nous sommes en train d'aborder. Cela vous montrera une mise en pratique.

## 14. Une suggestion d'approfondissement

L'approfondissement est une compétence essentielle pour tout praticien en hypnose. Comme son nom l'indique, il s'agit d'intensifier l'état hypnotique du sujet, en renforçant la **désagentivité** (perte de contrôle volontaire), la **tunnelisation intentionnelle** (focalisation de l'attention), et l'**imagination automatique** (activation spontanée de processus mentaux imaginatifs).

Dans le protocole A.D.I.S.S., cette suggestion est généralement utilisée très tôt dans la séance, **juste après l'induction préliminaire**. Elle permet d'approfondir rapidement l'état hypnotique et d'ancrer chez le sujet l'idée qu'il peut vivre des phénomènes puissants.

### **I- Une suggestion type : l'escalier vers la salle de contrôle**

Pour cette suggestion, on propose au sujet d'imaginer **un escalier composé de trois marches**. Ces marches mènent à un lieu symbolique : **la salle de contrôle de son cerveau**. C'est un endroit imaginaire où il peut accéder à toutes ses ressources internes, sensations, émotions, souvenirs et capacités.

L'objectif est de lui faire vivre un état **de plus en plus profond** à chaque marche, en y associant des sensations de détente et de relâchement.

Voici un exemple guidé de suggestion :

« Tu vas maintenant imaginer un escalier composé de trois marches. Tu es tout en haut de cet escalier, et tu te sens déjà bien, calme, relaxé. Cet escalier te conduit vers un espace très particulier : la salle de contrôle de ton cerveau. C'est un lieu où tu peux réguler, ajuster, transformer tes ressentis, tes capacités, tout ce que tu es capable de faire ou de ressentir. Quand tu te sens prêt, descends la première marche, et sens ton corps se détendre dix fois plus. Puis la deuxième marche, en relâchant encore davantage toutes les tensions. Enfin, la troisième marche, dans un état de calme et de concentration totale. À mon signal, tu entreras dans cette salle de contrôle. Mais avant cela, je dois te dire une chose :

Dans cette salle, tu restes maître. Tu peux vivre toutes les suggestions qui sont utiles, intéressantes ou amusantes pour toi. Si une suggestion ne t'apporte rien ou ne t'amuse pas, tu pourras simplement l'ignorer. En revanche, si ce que je te propose te semble ludique, enrichissant ou te permet d'évoluer, alors tu pourras t'autoriser à vivre cette expérience pleinement.

Si tu es d'accord avec ça, fais-moi un signe de tête... Parfait. 1... 2... 3... maintenant. Tu entres dans la salle de contrôle. »

### **II- L'exercice proposé**

Pour maîtriser pleinement cette suggestion d'approfondissement, il est **indispensable de s'entraîner**. Voici quelques conseils pratiques :

1. Entraînez-vous seul(e) : face à un miroir, avec une peluche, une chaise, un coussin... peu importe. Ce qui compte, c'est d'intégrer le déroulé sans hésitation.
2. Traitez l'exercice comme une scène de théâtre : répétez votre suggestion à voix haute, avec fluidité, en ajustant votre ton et votre rythme.
3. Une fois à l'aise, testez sur des volontaires : amis, proches, ou personnes partantes pour une expérience d'hypnose.
4. Répétez l'exercice jusqu'à ce que la suggestion devienne naturelle, vivante et engageante.

### Ce qu'il faut retenir

- L'approfondissement permet de **renforcer rapidement** l'état hypnotique.
- Utilisez des images mentales simples et efficaces, comme **l'escalier** ou **la salle de contrôle**.
- Laissez toujours **une porte ouverte au libre arbitre** du sujet : il garde le choix d'accepter ou non vos suggestions.
- Et surtout : c'est en **pratiquant régulièrement** que vous deviendrez efficace.

□ Pour compléter votre apprentissage, je vous conseille d'aller regarder la vidéo de la thématique que nous sommes en train d'aborder. Cela vous montrera une mise en pratique.

## 15. Deux suggestions d'ancrage

Dans cette section, nous allons découvrir deux suggestions d'ancrage importantes à maîtriser pour pratiquer une hypnose efficace.

### **I- Définition de l'ancrage**

L'ancrage, c'est le fait d'associer un ou plusieurs stimuli (sons, gestes, images, sensations...) à un état particulier, comme la détente, la confiance ou encore l'énergie. En hypnose, on s'en sert régulièrement pour relier un mot, un geste ou une image mentale à un état de relaxation. En théorie, on peut associer n'importe quel stimulus à n'importe quel état, tant que cela a du sens pour le sujet.

Par exemple, il est tout à fait possible de créer un ancrage où, en faisant un simple geste, on ressent immédiatement une montée d'énergie dans tout le corps. Ce type d'ancrage peut être installé par soi-même, ou accompagné, grâce à l'hypnose.

### **II- Les deux types d'ancrage à connaître**

#### 1. L'ancrage du mot « dors »

C'est un ancrage verbal très simple à mettre en place. Il consiste à associer un mot à un état de relaxation profonde. Par exemple :

« Dès que je dirai le mot « plonge », tu replongeras instantanément dans cet état de détente profonde. Tu seras parfaitement relaxé, parfaitement détendu. »

Pour qu'un ancrage verbal fonctionne efficacement, il est essentiel de **répéter la suggestion plusieurs fois** durant la séance. Cela permet de renforcer l'association dans l'esprit du sujet, un peu comme on trace un chemin mental en repassant dessus à plusieurs reprises.

#### 2. L'ancrage de l'état de bien-être

Ici, l'objectif est de créer un espace intérieur de détente et d'y associer un symbole personnel ainsi qu'un geste simple, permettant d'y revenir à volonté.

Voici un exemple de protocole :

1. **Induction** : Le sujet entre dans un état de relaxation confortable.
2. **Suggestion** : On lui propose d'imaginer une porte. Derrière cette porte se trouve un lieu parfaitement apaisant, un espace personnel de calme et de détente : une salle de relaxation, un spa, un paysage, etc.
3. **Exploration du lieu** : Le sujet ouvre la porte, découvre cet endroit et s'y installe. Dans ce lieu, toutes les tensions disparaissent naturellement.
4. **Installation de l'ancrage** : On lui propose d'associer ce lieu à un geste physique (par exemple, serrer les poings) et à un symbole personnel (une rivière, une couleur, une image, un fruit... peu importe tant que cela lui parle).
5. **Renforcement** : Le sujet répète ce geste en pensant à son symbole, pendant qu'il est pleinement connecté à l'état de bien-être.
6. **Vérification** : Plus tard dans la séance, on lui propose de refaire le geste et de penser à son symbole, pour voir si l'effet de relaxation revient spontanément.

#### Exemple de mise en situation :

« Imagine une porte devant toi. Cette porte mène à un endroit profondément relaxant, un lieu dans lequel toutes les tensions disparaissent. Quand tu es prêt, ouvre cette porte et pénètre dans ce lieu de détente absolue. Explore cet endroit, installe-toi confortablement, et ressens cette sensation de bien-être grandir en toi. Maintenant, pense à un symbole qui représente cet état, et choisis un geste simple à associer. Dès que tu feras ce geste en pensant à ce symbole, tu pourras retrouver cet état de détente. On va le faire ensemble... »

### III- Exercice pratique

Pour terminer, voici un exercice simple que vous pouvez pratiquer dès aujourd'hui.

1. Mettez-vous dans un état agréable : détente, joie, calme...
2. Choisissez un **symbole** (une image mentale forte : un fruit, un paysage, une lumière...).
3. Choisissez un **geste simple** (serrer les poings, toucher le front, croiser les doigts...).
4. Pendant que vous êtes dans cet état de bien-être, **faites ce geste et pensez au symbole** plusieurs fois.
5. Répétez cet exercice régulièrement pour que l'ancrage s'installe durablement.

Avec le temps, il vous suffira de refaire ce geste et de penser à votre symbole pour retrouver instantanément cette sensation de bien-être.

☐ Pour compléter votre apprentissage, je vous conseille d'aller regarder la vidéo de la thématique que nous sommes en train d'aborder. Cela vous montrera une mise en pratique.

## 16. Deux suggestions analgésiques

Dans cette section, nous allons explorer deux techniques fondamentales de suggestion analgésique, indispensables à maîtriser pour rendre une séance d'hypnose efficace, notamment en lien avec la gestion de la douleur.

### **I- Qu'est-ce qu'une suggestion analgésique ?**

Une suggestion analgésique est une formulation destinée à réduire, atténuer ou faire disparaître une sensation de douleur. Elle agit un peu comme un antidouleur classique (à l'image du paracétamol), mais de manière psychologique et sensorielle, en mobilisant l'imaginaire et la concentration du sujet.

L'hypnose est aujourd'hui reconnue pour son efficacité dans la gestion de la douleur, y compris dans des contextes médicaux. Des opérations sous hypnose sont même pratiquées, permettant de réduire jusqu'à 70 % la quantité d'anesthésiques habituellement nécessaires.

Pour en savoir davantage, vous pouvez consulter le rapport de l'INSERM sur l'hypnose, une source sérieuse et bien documentée.

### **II- Deux approches principales pour induire une analgésie hypnotique.**

#### **1. Le Détournement de l'attention**

La première méthode est l'une des plus anciennes : elle consiste à détourner l'attention du sujet pour diminuer ou supprimer sa douleur. Cette technique repose sur un principe simple : **l'attention que l'on porte à une douleur l'amplifie**, tandis que s'en détacher permet de la rendre moins présente, voire de l'effacer.

On peut comparer cela à une expérience courante : il arrive qu'on se blesse légèrement sans s'en rendre compte, et ce n'est qu'en voyant la blessure qu'on commence à ressentir la douleur. Le cerveau interprète la douleur en fonction de notre attention.

L'idée ici est donc de transporter mentalement le sujet dans un espace agréable et relaxant, que l'on appelle par exemple la salle de relaxation ou le spa intérieur. On lui suggère qu'il entre dans cet espace, où toutes les tensions disparaissent peu à peu. Cette visualisation guide l'attention loin de la zone douloureuse.

Voici un exemple de protocole que vous pouvez utiliser ou adapter :

« Ferme les yeux, et commence à imaginer une porte face à toi. Une porte qui mène à un endroit parfaitement relaxant. Peut-être une salle de repos, un spa intérieur, un lieu hors du temps où tu te sens bien, en sécurité.

Imagine-toi poser la main sur la poignée. Au compte de trois, tu ouvriras cette porte et tu entreras dans cet espace de détente absolue.

1... 2... 3.

Tu entres maintenant dans cette salle. Tu ressens immédiatement un relâchement dans tout ton corps. Les tensions s'évacuent. Tu t'installes confortablement dans ce lieu et tu sens ta respiration s'apaiser. Les sensations désagréables commencent à s'estomper... »

L'objectif est de créer une **immersion sensorielle** dans un lieu positif, où la douleur perd naturellement de sa présence mentale.



## 2. Remplacer la douleur par une autre sensation

La seconde approche consiste non seulement à détourner l'attention, mais à **transformer la douleur en une autre sensation**, beaucoup plus agréable, comme du plaisir, de la chaleur, du sourire intérieur.

Voici un exemple guidé de suggestion :

« Je vais te proposer maintenant quelque chose de particulier : tu vas imaginer que tu peux sourire... depuis n'importe quelle partie de ton corps. Commence par sourire avec ta bouche. Ressens ce que ça fait, ce petit plaisir subtil.

Maintenant, imagine que tu peux envoyer ce sourire ailleurs : dans ton dos, dans ton ventre, dans ton bras. Là où tu ressens des tensions ou une douleur.

Imagine ce sourire se déplacer, s'installer, et transformer la sensation désagréable en une sensation douce, apaisante, comme une onde qui réchauffe.

Tu peux même donner une couleur à cette sensation agréable. Peut-être un jaune lumineux, une couleur qui évoque la joie, la détente. Et tu laisses cette couleur se diffuser, jusqu'à ce que toutes les zones inconfortables soient baignées dans cette énergie. »

Ce type de suggestion fonctionne très bien sur des personnes réceptives à la visualisation et aux sensations corporelles. Il permet au sujet de **mobiliser ses propres ressources internes** pour transformer activement son ressenti.

## **III- Exercice d'entraînement**

Pour maîtriser ces deux techniques, rien ne remplace la **pratique répétée**. Voici un exercice simple que vous pouvez mettre en œuvre dès maintenant :

- Installez-vous face à un miroir, ou utilisez une peluche comme partenaire fictif.
- Entraînez-vous à prononcer ces suggestions à voix haute, de façon fluide, posée et convaincante.
- Répétez jusqu'à ce que les phrases deviennent naturelles et que vous puissiez les adapter spontanément.
- Une fois à l'aise, testez-les avec un partenaire en situation réelle.

C'est en répétant encore et encore que vous gagnerez en **fluidité**, en **présence**, et en **impact**. Chaque mot, chaque silence aura alors plus de poids dans l'accompagnement de votre sujet.

☐ Pour compléter votre apprentissage, je vous conseille d'aller regarder la vidéo de la thématique que nous sommes en train d'aborder. Cela vous montrera une mise en pratique.

## 17. Quatre inductions

Nous allons maintenant explorer les quatre types d'inductions indispensables pour mener une séance d'hypnose de manière efficace. Ces éléments ont déjà été évoqués dans l'étude du protocole **A.D.I.S.S.**, mais il est utile d'y revenir avec précision.

L'induction consiste à faire passer une personne d'un état A à un état B. Concrètement, cela se traduit souvent par une mise en relaxation du sujet. Toutefois, il est important de comprendre que **la relaxation n'est pas l'hypnose**. Ces deux notions sont bien distinctes. L'hypnose commence véritablement au moment de l'**accord**, et non lors de l'induction préliminaire.

Ce qui marque l'entrée dans un processus hypnotique, c'est ce qu'on appelle une **rupture de pattern**. C'est une interruption soudaine dans une séquence d'actions attendues. Imaginez quelqu'un en train de monter des marches. Si soudainement, ce mouvement est interrompu ou modifié, cela crée une confusion passagère. Et c'est justement dans cette confusion que le cerveau devient particulièrement réceptif aux suggestions : il cherche une direction.

En hypnose, cette rupture peut se produire de plusieurs façons :

- En tirant légèrement sur le bras du sujet,
- En rapprochant ses mains plus rapidement que prévu,
- En claquant des doigts en touchant son épaule,
- En introduisant un silence là où on attendait une parole,
- En changeant subitement le volume de sa voix,
- Ou en insistant brusquement sur un mot par un claquement de doigts, par exemple.

Ces ruptures créent un moment de déséquilibre cognitif qui rend la personne plus suggestible.

### **I- Les quatre types d'induction à connaître**

Il existe plusieurs formes d'induction. La première, dite **induction préliminaire**, est utilisée lors de la toute première mise en hypnose d'une personne. Elle intègre généralement un approfondissement ainsi qu'un **ancrage**, souvent appelé « mot d'ordre », qui permettra, par la suite, de faciliter les réinductions.

Les **réinductions**, quant à elles, sont des inductions plus rapides et plus efficaces, rendues possibles grâce à l'ancrage initial. Elles permettent de ramener une personne en hypnose en quelques instants.

Voici donc les quatre inductions principales à maîtriser :

#### **1. L'induction par attraction des doigts**

C'est une induction qui rappelle le mouvement idéomoteur. La personne est invitée à visualiser deux aimants entre ses doigts. Ces aimants, très puissants, provoquent un rapprochement progressif des doigts.

L'objectif est de **créer une réponse automatique** sans effort conscient, simplement en se laissant aller à la suggestion. Une fois les doigts rapprochés, on ancre cette sensation en évoquant une colle puissante, une superglue mentale, pour renforcer la suggestibilité et préparer l'entrée en hypnose. Cette induction peut ensuite servir de base pour une réinduction rapide grâce au mot d'ordre.



#### **2. L'induction par mouvement oculaire rapide (MOR)**

Cette technique est très utile pour les réinductions. Elle consiste à inviter le sujet à suivre un mouvement de doigt avec les yeux. Au moment choisi, on prononce le mot « dors » et on déclenche immédiatement la transe.



Ce type d'induction joue sur la dissociation entre le mouvement volontaire (suivre les doigts) et le déclenchement soudain d'un état hypnotique. Elle est rapide, fluide, et particulièrement efficace chez des sujets déjà familiarisés avec l'état d'hypnose.

### **3. L'induction lévitation/pesanteur**

Cette induction est idéale pour les personnes ayant besoin d'entrer en hypnose de manière progressive, notamment si elles sont stressées ou appréhendent la séance. Elle repose sur un jeu de contraste : un bras devient de plus en plus lourd (par exemple, en imaginant une boule de métal), tandis que l'autre devient de plus en plus léger (en imaginant des ballons d'hélium). Ce contraste induit une dissociation corporelle propice à la détente et à l'entrée en hypnose.

Lorsque le bras lourd touche la cuisse, il se détend complètement. Puis, on transfère cette sensation de relâchement au reste du corps, favorisant une profonde relaxation physique et mentale.



### **4. L'induction à la poignée de main**

C'est l'induction emblématique enseignée dans cette académie. Elle peut être utilisée dès la première séance pour les plus expérimentés, mais elle est surtout puissante en tant que réinduction.

Elle repose sur une poignée de main détournée. Alors que la personne s'attend à un simple geste de salutation, on interrompt le mouvement (rupture de pattern) et on induit instantanément la transe à l'aide du mot d'ordre : « Tu dors maintenant. » Cela surprend le cerveau et provoque une réceptivité immédiate à la suggestion.

Cette induction a été popularisée par **Milton H. Erickson**, qui, contrairement à certaines idées reçues, ne pratiquait pas uniquement une hypnose lente et indirecte.



## **II- Entraînement et maîtrise**

Pour bien intégrer ces inductions, commencez par les **répéter à vide** jusqu'à ce que les gestes et les mots deviennent naturels. Puis, entraînez-vous avec un partenaire volontaire, sans viser forcément une transe profonde dans un premier temps. L'idée est de roder les mouvements, les intentions, le ton de voix et la posture.

Une fois que vous maîtrisez ces techniques sur une personne éveillée, vous pourrez les appliquer dans un véritable cadre hypnotique. Votre confiance et votre fluidité feront toute la différence.

☐ Pour compléter votre apprentissage, je vous conseille d'aller regarder la vidéo de la thématique que nous sommes en train d'aborder. Cela vous montrera une mise en pratique.

## 18. Deux fusibles

Dans toute séance d'hypnose, il est essentiel de poser un cadre protecteur pour garantir une expérience à la fois confortable, respectueuse et efficace pour votre volontaire. Pour cela, il existe deux fusibles à connaître et à utiliser systématiquement.

Un fusible, c'est une suggestion que l'on glisse dans la séance afin de permettre au sujet de **rejeter toute suggestion inappropriée, inutile ou non pertinente**. C'est un mécanisme de sécurité, une sorte de garde-fou mental qui fait toute la différence entre une séance hasardeuse et une séance bien maîtrisée.

Car même avec de l'expérience, il est toujours possible de commettre une erreur, de formuler une suggestion de façon maladroite, ou simplement de proposer quelque chose qui ne résonne pas chez la personne. Ces fusibles sont donc là pour que, **même en cas d'erreur**, le sujet puisse préserver son intégrité, son confort et rester acteur de son expérience.

Ces deux fusibles sont à intégrer à deux moments clés de la séance :

- Le **premier fusible** se place **pendant l'approfondissement**,
- Le **second fusible** s'installe **au moment du réveil**.

Utilisés correctement, ils garantissent une séance de qualité, même si tout ne se déroule pas exactement comme prévu. Ils permettent à la personne hypnotisée de ne garder que le meilleur de l'expérience.

### **I- Exemple du premier fusible (pendant l'approfondissement)**

Voici un exemple que vous pouvez utiliser tel quel, ou adapter à votre style :

« Je vais compter jusqu'à trois. Et à trois, tu vas entrer dans cette salle particulière, la salle de contrôle de ton cerveau.  
Mais avant cela, je veux te dire quelque chose d'important :  
Dans cette salle, tu pourras vivre seulement ce qui est utile, intéressant, amusant, et bénéfique pour ton évolution.  
Si une suggestion ne te convient pas, si ce n'est ni important, ni drôle, ni intéressant pour toi, alors tu pourras tout simplement l'ignorer ou la refuser.  
En revanche, si ce que je te propose te paraît juste, pertinent, amusant ou porteur de changement dans le sens que toi tu veux, alors tu pourras vivre pleinement cette suggestion.  
Et si tu es d'accord avec cela, fais-moi simplement un petit signe de tête. »

Ce fusible renforce la sécurité intérieure de la personne, lui donne le pouvoir de choisir, et lui permet de rester alignée avec elle-même tout au long de la séance.

### **II- Exemple du second fusible (pendant le réveil)**

Ce deuxième fusible est placé juste avant la sortie de transe. Il permet à la personne de ne conserver que le positif de ce qu'elle a vécu, et de laisser partir tout le reste. Voici un exemple :

« Dans quelques instants, tu vas fusionner avec cette version de toi-même qui a vécu cette expérience.  
Et en même temps, tu vas garder seulement ce qui a été bon, utile et intéressant pour toi lors de cette séance.  
Tout le reste, tu peux simplement le laisser partir, comme si tu le mettais à la poubelle.  
Et en fusionnant avec cette version de toi, tu vas sortir du processus hypnotique, te reconnecter pleinement à toi-même, et te sentir vraiment bien.  
Je vais maintenant compter jusqu'à trois, et à trois, tu pourras faire un pas en avant, totalement présent(e), calme et plein(e) d'énergie. »

### III- Entraînement proposé

Je vous invite à pratiquer ces deux fusibles dans vos exercices :

1. Premier exercice : entraînez-vous à faire un approfondissement complet en intégrant le premier fusible.
2. Deuxième exercice : entraînez-vous à faire un réveil complet en n'oubliant pas le second fusible.

Ces éléments sont **trop souvent négligés**, et pourtant, ils sont essentiels pour sécuriser et optimiser vos séances.

Répétez ces enchaînements jusqu'à ce qu'ils deviennent naturels. Intégrez-les à chaque fois, sans exception. Et une fois que vous les maîtrisez vraiment, que vous les appliquez de façon fluide et constante, alors seulement, vous pourrez les tester en situation réelle avec des volontaires.

☐ Pour compléter votre apprentissage, je vous conseille d'aller regarder la vidéo de la thématique que nous sommes en train d'aborder. Cela vous montrera une mise en pratique.

## **19. Discours pré-hypnotique**

Avant même de commencer une induction formelle, il est important de comprendre une chose fondamentale : **l'hypnose commence dès le moment où vous en parlez**. Elle ne démarre pas au moment où la personne ferme les yeux, ni au moment où vous dites « détends-toi » ou « ferme les yeux », elle débute bien plus tôt, au niveau de l'accord que vous créez avec votre sujet. Cet accord est subtil, mais fondamental.

C'est là qu'intervient le discours pré-hypnotique. Il s'agit d'un échange naturel, fluide, qui permet de préparer mentalement votre volontaire à vivre l'expérience hypnotique, souvent sans même qu'il en ait conscience. Vous commencez déjà à l'hypnotiser... simplement en lui parlant d'hypnose.

L'objectif est double :

1. Créer une alliance de confiance.
2. Permettre à la personne d'**activer son imaginaire** et de se projeter dans l'expérience.

### **I- Les trois étapes du discours pré-hypnotique**

#### **1. Le brise-glace**

La première chose à faire, c'est simplement d'engager la discussion autour de l'hypnose. Par exemple : « Dis-moi, pour toi, c'est quoi l'hypnose ? »

Cette question est simple mais puissante. Elle invite la personne à verbaliser ses représentations, ses croyances, ses connaissances, ou ses peurs. En fonction de la réponse, vous en apprendrez énormément sur le type de suggestion à employer par la suite.

#### **2. La question pré-hypnotique**

Une fois la discussion lancée, posez cette question :

« Si tu t'imaginais maintenant sous hypnose, qu'est-ce que tu ressentirais ? »

Demandez à votre interlocuteur de se projeter dans l'expérience. Encouragez-le à donner des détails sensoriels, émotionnels, imaginaires. Posez des questions complémentaires pour enrichir cette visualisation :

- Tu te sentirais comment ?
- Tu verrais quoi ?
- Ton corps réagirait comment ?
- Et mentalement, ça ferait quoi ?

Plus la personne décrit ce qu'elle ressentirait, **plus elle entre déjà dans l'état hypnotique**.

#### **3. La reformulation et le "yes set"**

À chaque réponse donnée par votre sujet, reformulez ses propos et amenez-le à confirmer, à dire "oui". Cela peut donner quelque chose comme :

- Donc, si je comprends bien, pour toi l'hypnose, c'est un état où tu te sentirais un peu comme... une coquille vide ?
- Oui, un peu comme ça.
- Et tu aurais la sensation d'être influencé par une force extérieure ?
- Oui, c'est ça.

Ces mini-confirmations successives créent ce qu'on appelle un **"yes set"**, une série d'accords qui **prédisposent le sujet à accepter plus facilement les suggestions futures**.

## II- L'exercice à pratiquer

Pour intégrer cette posture hypnotique dans votre quotidien, voici un exercice simple mais extrêmement efficace : **Parlez d'hypnose aussi souvent que possible.**

Demandez aux gens autour de vous (amis, collègues, inconnus) :

- « Pour toi, c'est quoi l'hypnose ? »
- « Et si tu t'imaginais sous hypnose, qu'est-ce que ça ferait ? »

Pas besoin de dire que vous êtes hypnotiseur, ni de commencer une séance. L'idée est de comprendre comment les gens réagissent, ce qu'ils imaginent, ce qu'ils craignent, ce qui les attire. Plus vous effectuerez cet exercice, plus vous développerez une aisance relationnelle hypnotique. Vous apprendrez à vous adapter à chaque profil et à créer, dès les premières minutes, un climat propice à l'hypnose.

☐ Pour compléter votre apprentissage, je vous conseille d'aller regarder la vidéo de la thématique que nous sommes en train d'aborder. Cela vous montrera une mise en pratique.

## 20. Une procédure d'éducation à l'hypnose

L'un des grands leviers de l'hypnose efficiente repose sur la capacité à accompagner un sujet dans l'apprentissage de sa propre réceptivité. Il ne s'agit pas uniquement de l'hypnotiser, mais de lui apprendre comment entrer dans cet état, de manière progressive et adaptée. On parle ici d'une **procédure d'éducation à l'hypnose**, qui permet à chacun de découvrir sa manière personnelle de répondre aux suggestions.

Bien sûr, nous savons que certaines personnes sont naturellement plus réceptives que d'autres. Mais grâce à cette approche, même un sujet initialement peu suggestible peut apprendre à l'être davantage.

### **I- Le triangle C.C.T. : Confiance, Contexte, et Technique**

Avant tout, lorsqu'un volontaire semble résister, il est essentiel de vérifier les trois axes du triangle C.C.T. :

- **Confiance** : Le sujet a-t-il confiance en vous, en lui, en l'expérience ?
- **Contexte** : Le cadre est-il favorable à l'expérience hypnotique ?
- **Technique** : Est-ce la bonne méthode, adaptée à cette personne ?

Cette analyse vous donnera rapidement des indices sur les points à ajuster.

### **II- Un cadre évolutif et adaptatif**

Même lorsque vous suivez cette procédure, gardez à l'esprit que **chaque contexte est unique**. Il peut être utile de tester différents environnements ou approches. Rappelez-vous aussi qu'une **absence de réaction est déjà une forme de réaction** : un signal à observer et à interpréter.

Ce processus fonctionne particulièrement bien lorsque la confiance et le contexte sont réunis. Dans ce cas, le levier à travailler est souvent la technique elle-même, et c'est ici que cette méthode prend tout son sens.

### **III- Étapes pratiques du processus**

#### 1. Étape 1 : Questionner pour comprendre

Commencez par interroger votre sujet, calmement, sans jugement : « **Comment as-tu réussi à... ?** »

Par exemple : « Comment as-tu réussi à sortir de la suggestion ? »

Cette question, posée sans accusation ni insistance, est cruciale. Elle permet d'identifier les mécanismes mentaux mis en place par le sujet, souvent de manière inconsciente. Dès que la question est posée, soyez dans **l'observation active** : écoutez ses mots, regardez ses gestes, captez les micro-signaux.

#### 2. Étape 2 : S'adapter au feedback

En fonction de sa réponse verbale ou non-verbale, adaptez immédiatement votre posture, votre rythme, vos suggestions. Cela demande de la finesse et de l'écoute, car parfois un détail minime peut faire basculer l'expérience.

Si aucune réponse claire ne se manifeste, proposez une autre formulation, comme : « **Comment pourrais-tu faire pour que tes deux mains restent collées entre elles ?** »

Ou encore : « **Qu'est-ce que tu pourrais imaginer de suffisamment puissant pour que ça fonctionne ?** »

Il ne s'agit pas de forcer, mais d'ouvrir la voie à l'imaginaire du sujet.



### 3. Étape 3 : Utiliser les échelles subjectives

Demandez ensuite à votre sujet de quantifier son expérience : « **Sur une échelle de 0 à 10, à combien tes mains sont-elles collées ?** »

Cela vous permet d'évaluer où il en est, et d'ajuster vos suggestions en fonction.

Par exemple, s'il vous dit « 4 », vous pouvez l'amener à chercher ce qu'il pourrait imaginer pour monter à 8. Il pourrait imaginer une corde, une colle, un aimant... Peu importe : c'est son imaginaire à lui qui devient moteur de l'expérience.

## **IV- Exercice: confrontez-vous à l'échec**

Pour progresser, **il faut accepter de se confronter à l'échec**. Ne le fuyez pas. Chaque expérience est une opportunité d'apprentissage. Si une suggestion ne fonctionne pas, observez, ajustez, recommencez.

Ne dites jamais à quelqu'un qu'il n'est pas hypnotisable. Cela peut nuire à sa progression et compromettre le travail d'un autre praticien.

Préférez dire : « **Le contexte n'était peut-être pas le bon aujourd'hui. Il faudra essayer à un autre moment.** »

C'est ainsi, par la répétition, l'écoute, et l'adaptation, que vous deviendrez un praticien solide, capable d'accompagner tous types de profils.

☐ Pour compléter votre apprentissage, je vous conseille d'aller regarder la vidéo de la thématique que nous sommes en train d'aborder. Cela vous montrera une mise en pratique.