



Le Parcours en Hypnose Efficiente

Support de cours – Mois 2

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. 4
1. Comment je vais t'envoyer des sujets à hypnotiser ?	p. 5
2. Le problème des hypnotiseurs	p. 6
3. Trois raisons cachées d'utiliser l'hypnose rapide	p. 8
4. Deux types de séance d'hypnose rapide clinique	p. 10
5. Comment utiliser l'hypnose sur tes clients ?	p. 12
6. Trois leviers puissants pour attirer plus de clients	p. 14
7. Qu'est-ce qu'une suggestion ?	p. 16
8. Ma formule magique cachée dans mes suggestions	p. 18
9. Introduction aux leviers de changement	p. 20
10. Le déroulé d'une séance d'accompagnement	p. 21
11. Arrêt du tabac, addiction, perte de poids	p. 23
12. Comment effectuer une bonne anamnèse ?	p. 25
13. Anxiété, Phobie, Traumatisme & Hypno-EMDR	p. 27
14. Problème de sommeil, Somnolence, Fatigue	p. 29
15. Mais tout cela ne sert à rien si...	p. 31
16. Introduction à l'hypnose non-verbale	p. 32
17. Boostez votre hypnose grâce à l'IA	p. 34

Introduction :

Bienvenue dans ce deuxième mois de formation à l'hypnose efficiente.

Après avoir acquis les bases et les premiers outils pratiques, ce module vous ouvre les portes d'un univers passionnant : celui des leviers thérapeutiques.

Comprendre comment le changement opère chez l'autre, savoir reconnaître les signaux de transformation, affiner son regard de praticien... autant de compétences que vous allez approfondir ici.

L'objectif de ce mois est clair : vous rendre autonome dans la conduite de vos premières séances, tout en vous donnant une vision large et pragmatique des principales problématiques rencontrées en cabinet.

Qu'il s'agisse d'addictions, de troubles du sommeil, d'anxiété ou de traumatismes, chaque sujet est abordé avec des stratégies concrètes, des suggestions adaptées, et surtout, une approche respectueuse du rythme de vos clients.

Vous allez découvrir que l'hypnose n'est jamais une technique figée. C'est un art vivant, en constante adaptation. À travers ce module, vous apprendrez à reconnaître les signes subtils de transe, à mobiliser votre empathie, à affiner vos perceptions et à créer des séances puissantes, fluides et personnalisées.

Ce mois est aussi une invitation à tester, à expérimenter, à vous tromper parfois, et surtout, à vous faire confiance.

Peu importe que vous soyez encore en phase de découverte ou déjà à l'aise avec vos premiers volontaires : ce livret est là pour vous accompagner dans votre progression, vous inspirer, et surtout, vous donner l'élan nécessaire pour aller plus loin.

De plus, vous avez accès à un module "séances commentées" qui met en œuvre tous les apprentissages que vous allez faire.

Je vous souhaite un excellent mois d'exploration.

Amusez-vous, observez, ajustez... et laissez l'hypnose opérer.

1. Comment je vais t'envoyer des sujets à hypnotiser ?

Pour vous entraîner à hypnotiser des volontaires à travers l'écran, il existe une méthode simple et efficace : passer par la plateforme « **Fresha** ». Voici les étapes pour vous y inscrire et organiser vos premières séances.

II- Inscription via le formulaire

La première chose à faire est de remplir le formulaire mis à disposition (habituellement disponible sous la vidéo de présentation). Il vous suffira d'indiquer :

- votre prénom,
- votre nom,
- votre adresse e-mail.

Une fois cette étape réalisée, un email d'invitation vous sera envoyé. Notez que l'envoi n'est pas automatique : les inscriptions se font manuellement, généralement une fois par jour. Il peut donc y avoir un léger délai.

II- Création de votre compte Fresha

Après avoir reçu l'email, cliquez sur le lien d'invitation. Vous serez redirigé vers la page de création de compte. Suivez les étapes suivantes :

- Renseignez votre nom et prénom,
- Entrez votre adresse email et votre numéro de téléphone,
- Choisissez un mot de passe sécurisé.

Une fois ces informations saisies, vous serez intégré à l'Académie sur Fresha.

II- Paramétrage de vos disponibilités

Il est essentiel d'indiquer clairement vos créneaux disponibles pour permettre aux volontaires de prendre rendez-vous avec vous. Pour cela :

- Accédez à vos **paramètres** via l'icône en forme de molette,
- Cliquez sur « **Team** », puis trouvez votre prénom dans la liste,
- Cliquez sur le petit crayon à côté de votre nom (attention à ne pas modifier les horaires des autres membres),
- Sélectionnez « **Set Regular Shift** »,
- Définissez les jours et les heures pendant lesquels vous êtes disponible. Par exemple, tous les lundis de 14h à 18h,
- Vous pouvez indiquer une récurrence (toutes les semaines, toutes les deux semaines, etc.),
- Laissez la date de fin vide pour que les créneaux soient disponibles en continu,
- N'oubliez pas d'enregistrer en cliquant sur « **Save** ».

Une fois cela fait, votre profil est prêt, et les rendez-vous pourront commencer à s'afficher automatiquement.

II- Réception des rendez-vous

Des personnes, souvent abonnées à la chaîne de Haïm ou issues de sessions de présentation, pourront ensuite prendre rendez-vous avec vous via la plateforme. Vous serez notifié à chaque nouvelle réservation.

II- Besoin d'aide ?

En cas de difficulté ou de question, une assistance est disponible via **VideoAsk**.

N'hésitez pas à l'utiliser si vous avez besoin d'un accompagnement supplémentaire.

2. Le problème des hypnotiseurs

Ce module a été conçu spécifiquement pour les professionnels de la relation d'aide : thérapeutes, praticiens, coachs, psychologues, et même médecins. Il répond à une demande croissante de la part de ceux qui souhaitent intégrer les méthodes d'hypnose rapide dans un cadre thérapeutique concret.

I- Pourquoi ce module ?

Depuis la diffusion de ma formation initiale, j'ai reçu de nombreuses questions, notamment de la part de professionnels de santé. Beaucoup m'ont partagé leur intérêt pour une approche plus directe, plus rapide, plus efficiente de l'hypnose, en particulier dans un contexte de cabinet.

C'est pourquoi j'ai décidé d'ajouter ce module spécifique, centré sur l'utilisation pratique des techniques d'hypnose rapide en thérapie.

1- Comprendre l'hypnose rapide en cabinet

La plupart des hypnothérapeutes utilisent aujourd'hui ce qu'on appelle de l'hypnose progressive, souvent assimilée à tort à l'hypnose Ericksonienne. En réalité, Milton Erickson lui-même maîtrisait parfaitement l'hypnose rapide, notamment l'induction par poignée de main, l'une de ses signatures.

L'hypnose rapide, ou hypnose efficiente, vise à provoquer chez le sujet un état hypnotique en mobilisant rapidement les trois critères fondamentaux de la transe :

- **Désagentivité,**
- **Imagination automatique,**
- **Réponse accrue aux suggestions.**

Plutôt que de suivre un processus long et lent, parfois peu adapté aux besoins actuels des patients, l'hypnose rapide permet d'atteindre rapidement un état propice au changement. Et contrairement à une idée reçue tenace, ce type d'hypnose permet des transformations profondes et durables.

2- Hypnose rapide : efficacité prouvée

Certains praticiens hésitent encore à utiliser ces techniques, pensant à tort qu'elles sont incompatibles avec un travail thérapeutique de fond. Pourtant, les plus grands changements que j'ai observés chez mes patients se sont produits grâce à des inductions rapides. Ayant moi-même été formé à l'hypnose progressive, j'ai vite constaté à quel point les résultats tardaient... alors qu'avec l'hypnose rapide, les effets étaient immédiats et mesurables.

L'un des freins vient de la culture de prudence qui s'est installée dans la formation des thérapeutes. Par souci de sécurité, on a préféré développer une hypnose « écologique », douce, lente, où l'on attribue tout le pouvoir au seul inconscient du client. Résultat : beaucoup de thérapeutes récitent des scripts, croisent les doigts, et attendent passivement un effet... qui parfois ne vient pas.

Avec l'hypnose rapide, il faut assumer la responsabilité du processus. On cherche un retour immédiat, une réaction visible à la suggestion. Cela demande de la rigueur, de la clarté dans le discours, et surtout, de l'expérience.

3- Pourquoi cette technique reste peu enseignée ?

Trois raisons principales expliquent la faible diffusion de l'hypnose rapide en contexte thérapeutique :

1. **Une croyance limitante** : on pense encore que rapidité et profondeur sont incompatibles.
2. **Un manque de formation** : peu de cursus intègrent ces méthodes de manière sérieuse.
3. **Une culture du "non-risque"** : historiquement, les formateurs ont préféré une posture où "c'est l'inconscient qui fait tout", ce qui déresponsabilise le praticien.

Pourtant, dans les études scientifiques sur l'hypnose, les protocoles utilisés sont bien souvent des protocoles d'hypnose directe et rapide. Le **SWASH** (Suggestibility With Automatic Sensory Hypnotizability), par exemple, est un test reconnu internationalement pour mesurer la suggestibilité. Il repose sur des inductions rapides, et ses résultats sont utilisés dans de nombreuses publications scientifiques.

II- Une anecdote révélatrice

Je me souviens d'une formation que j'ai suivie avec un hypnothérapeute universitaire très réputé. Je m'attendais à vivre une expérience pratique et enrichissante. En réalité, la formation était excessivement théorique, centrée sur l'histoire de l'hypnose. Le formateur passait son temps à critiquer l'hypnose rapide, qualifiée de brutale ou de dangereuse.

Pourtant, à la fin de la journée, il a lui-même tenté une induction rapide devant l'assistance. Mal préparée, mal calibrée, avec une ratification quasi absente, l'induction a à peine fonctionné... mais elle a tout de même surpris l'assemblée. Ce moment m'a marqué : voilà un expert reconnu, incapable de maîtriser un outil pourtant fondamental. Cela m'a confirmé une chose : la peur de l'hypnose rapide vient souvent d'un manque de pratique, d'assurance, et d'expérience.

En résumé :

Ce module est là pour vous transmettre ces outils puissants, applicables dans votre cabinet, avec des résultats visibles et immédiats. Ce n'est pas une "autre" hypnose : c'est l'hypnose dans ce qu'elle a de plus direct, de plus efficace, de plus exigeant aussi.

Vous y apprendrez :

- Comment structurer vos inductions rapides,
- Comment ratifier efficacement vos suggestions,
- Pourquoi l'hypnose rapide ne s'oppose pas à l'éthique thérapeutique,
- Et comment elle peut transformer votre pratique en profondeur.

L'hypnose rapide n'est pas réservée à la rue ou à la scène. Elle a toute sa place dans le soin, dès lors qu'elle est pratiquée avec discernement, bienveillance, et maîtrise.

3. Trois raisons cachées d'utiliser l'hypnose rapide

Cette thématique a pour objectif de vous démontrer à quel point l'hypnose rapide peut transformer votre pratique. En l'adoptant, vous vous démarquez non seulement des autres praticiens, mais vous offrez aussi une réponse plus adaptée aux attentes de vos clients.

I- Une réponse mieux adaptée aux besoins actuels des clients

Nous vivons dans une époque où tout s'accélère. Les gens veulent des résultats concrets, rapides et efficaces. Face à cela, l'hypnose progressive, souvent lente et étalée sur de nombreuses séances, semble parfois en décalage avec les attentes réelles du public.

À l'inverse, proposer un accompagnement court, centré sur des résultats visibles en quelques séances, peut non seulement renforcer votre attractivité, mais également valoriser votre expertise. De nombreuses offres sur le marché le prouvent, notamment les séances uniques pour l'arrêt du tabac proposées à des tarifs deux à trois fois supérieurs à ceux d'une séance classique. Pourquoi ? Parce que l'efficacité perçue, et souvent réelle, justifie ce positionnement.

Certains praticiens, y compris ceux issus de l'hypnose dite "Ericksonienne", appliquent ces principes en créant des chocs émotionnels ou des « mini-traumatismes » autour du comportement à modifier, comme le tabac. Ces approches, bien qu'intenses, sont souvent très efficaces, car elles exploitent un mécanisme fondamental du traumatisme : empêcher la répétition d'un comportement jugé dangereux ou destructeur. C'est précisément ce que l'on recherche, par exemple, dans le cadre du sevrage tabagique.

II- Un levier puissant de confiance pour le praticien

L'un des bénéfices les plus immédiats de l'hypnose rapide est l'effet qu'elle produit sur le praticien lui-même. En maîtrisant ces techniques, vous gagnez une confiance inébranlable dans votre capacité à hypnotiser. Vous savez que vous pouvez provoquer une transe profonde en quelques secondes à peine. Et cette certitude change tout.

Lorsque vous êtes capable de produire une **catalepsie** dès les premières minutes, vous ne doutez plus : vous savez que vous êtes en train de faire de l'hypnose. C'est un repère objectif, concret. À l'inverse, l'hypnose lente laisse souvent le praticien dans l'incertitude. Il lit un script, observe peu ou pas de réaction, et espère que "l'inconscient a fait son travail".

Beaucoup de thérapeutes formés à l'hypnose progressive n'ont, en réalité, jamais eu de retour clair sur l'état d'hypnose de leurs clients. Parfois, les séances se font même en laissant le sujet seul avec un casque audio, sans interaction directe. Dans ces cas-là, la séance pourrait tout aussi bien être remplacée par une vidéo YouTube...

Quand vous savez provoquer une réaction immédiate (des doigts collés, une amnésie, une chute en hypnose) alors vous sentez que vous êtes en train d'hypnotiser. Et cela change votre posture, votre aisance, votre crédibilité.

Un exemple parlant : Sandrine, médecin formée à l'hypnose en DU universitaire, m'a confié que malgré sa formation académique, elle ne se sentait pas capable d'hypnotiser. Ce n'est qu'après l'apprentissage de techniques d'hypnose rapide qu'elle a réellement pris confiance. Lorsqu'elle a pratiqué une induction efficace, même si imparfaite, elle s'est dit : « Waouh, ça marche. Je suis capable de faire ça. » Ce changement d'état d'esprit est fondamental.

III- L'efficacité : faire mieux, en moins de temps

Pourquoi prendre une heure quand 20 minutes suffisent ?

L'hypnose rapide ne consiste pas à "bâcler" la séance, mais à optimiser le temps pour atteindre l'objectif le plus rapidement possible. Cela bénéficie autant au praticien qu'au client. Et bien souvent, les séances courtes sont aussi transformatrices que celles qui durent une heure ou plus.

Un exemple concret : lors d'un cabinet public que j'ai animé avec mes élèves, une cliente est venue pour une problématique de néophobie (peur de goûter des aliments nouveaux). Sonia, l'une de mes élèves, l'a hypnotisée en moins d'une minute. Discours pré-hypnotique concis, doigts collés, induction directe, puis mise en transe. La séance complète a duré une vingtaine de minutes, avec des résultats spectaculaires. La cliente a pleuré de soulagement, et deux jours plus tard, elle goûtait pour la première fois fruits et légumes. Transformation radicale en moins d'une demi-heure.

Ces séances rapides ne sont pas des cas isolés. Bien au contraire, elles fonctionnent particulièrement bien avec des clients qui n'ont besoin que d'un déclic. Dans ces cas-là, le rôle du praticien, c'est simplement d'allumer une bougie déjà prête à brûler. Pas besoin de longs discours.

En résumé :

Utiliser l'hypnose rapide dans votre pratique présente **trois avantages majeurs** :

1. Elle correspond aux **attentes modernes** des clients : rapidité, efficacité, clarté.
2. Elle renforce **votre propre confiance** en tant que praticien : vous obtenez des preuves concrètes de votre efficacité.
3. Elle vous permet d'être **plus efficace** : des résultats puissants en moins de temps.

Ce n'est pas une approche alternative : c'est une approche cohérente avec les besoins actuels, fondée sur l'action, la précision, et la transformation. Testez-la, expérimentez-la. Vos clients, et vous-même, en ressentirez les bénéfices immédiats.

4. Deux types de séance d'hypnose rapide clinique

Dans la pratique de l'hypnose rapide, il existe deux grandes catégories de séances que vous serez amené à proposer : les séances **urgentes** et les séances **régulières**. Ces deux types d'interventions ne répondent pas aux mêmes besoins et doivent être abordés différemment.

I- Les séances urgentes : efficacité immédiate et cadre clair

Les séances urgentes surviennent souvent de manière imprévue : en soirée, au travail, ou dans un cadre informel. Il m'est arrivé, par exemple, d'être sollicité lors d'un cocktail professionnel organisé à Paris, dans les locaux de MediaOne. Une personne ne se sentait pas bien, et plutôt que de faire appel à un médecin, on m'a naturellement dirigé vers elle en tant qu'hypnotiseur. Ce type de situation est plus fréquent qu'on ne le pense lorsque vous êtes identifié comme praticien.

Cette personne souffrait de nausées persistantes depuis plusieurs jours. Elle ne parvenait ni à se détendre, ni à « lâcher prise », et avait déjà essayé sans succès d'autres approches. Dans ce genre de cas, l'hypnose rapide est particulièrement utile, à condition de **poser un cadre strict**.

1- Établir un pacte clair

Avant toute intervention dans une situation urgente, il est indispensable de **clarifier votre rôle** et **vos limites**. Dans le cas présent, j'ai accepté d'agir à condition qu'elle consulte un médecin dès le lendemain. L'hypnose ne remplace pas un avis médical. Elle peut soulager temporairement, mais elle ne soigne pas une pathologie physique sous-jacente.

Je recommande de **formuler clairement une limite temporelle à vos suggestions**.

Par exemple :

« Les effets de cette séance ne dureront que pour la soirée. Dès demain, tout reviendra à la normale, et il est impératif que tu consultes un médecin. »

Ce type de cadre, ce qu'on appelle un **fusible**, vous protège en tant que praticien et permet de respecter l'éthique professionnelle. Il évite également que la personne s'appuie uniquement sur l'hypnose, et néglige des soins médicaux essentiels.

2- Utiliser l'hypnose magique

Dans ces contextes d'urgence, **l'hypnose magique** est particulièrement adaptée. L'idée est d'enclencher rapidement un changement, en amplifiant au maximum les effets contextuels et la suggestion. Créez un climat impressionnant, faites rire, dédramatisez, et suscitez l'émerveillement.

Ce type d'hypnose fonctionne en jouant sur le facteur **placebo**, la surprise, et la force de conviction. Il n'est pas rare que les résultats soient puissants et immédiats, et c'est précisément ce qu'on attend d'une séance urgente.

II- Les séances régulières : vers l'autonomisation du client

À l'inverse, les séances régulières doivent être envisagées sur le **moyen ou long terme**. Dans ces cas-là, votre rôle ne doit pas être de maintenir une forme de dépendance vis-à-vis de vous, mais bien de **guider la personne vers son autonomie**.

Vous pouvez bien sûr commencer par des séances rapide, surtout au début, afin de déclencher des résultats rapides et convaincre votre client des capacités de l'hypnose. Mais très rapidement, il faut basculer vers une approche plus éducative, plus responsabilisante.

1- Le risque de la dépendance

Si vous restez dans une logique d'hypnose spectaculaire à chaque séance, vous risquez de créer une relation de dépendance. Le client revient dès qu'un nouveau souci survient : mal de dos, fatigue, anxiété, mal-être diffus... Il vous associe à une solution instantanée, mais **ne développe pas ses propres ressources internes**. Cela peut être flatteur pour le praticien, mais ce n'est pas la vocation profonde de l'hypnose thérapeutique.

2- Objectif : autonomie et responsabilisation

L'objectif, selon moi, est clair : amener votre client à comprendre qu'il **détient lui-même les leviers du changement**. Votre mission est de lui enseigner :

- à se reconnecter à ses sensations,
- à modifier sa perception de la réalité,
- à s'auto-hypnotiser,
- à devenir acteur de ses transformations.

En résumé, votre client ne doit pas croire que vous avez des « pouvoirs magiques », mais bien que **le vrai pouvoir soit en lui**, et que vous n'en êtes que le catalyseur.

En conclusion :

L'hypnose rapide s'adapte aussi bien aux contextes d'urgence qu'aux accompagnements plus suivis. La clé, c'est **l'intention** que vous posez :

- Soulager sur l'instant ?
- Ou accompagner vers une autonomie durable ?

Dans les deux cas, l'hypnose rapide est un outil redoutablement efficace, à condition de l'utiliser avec éthique, discernement, et responsabilité.

5. Comment utiliser l'hypnose sur tes clients

Pour maîtriser l'hypnose rapide, il ne suffit pas d'en comprendre les concepts : **il faut pratiquer**. C'est par l'action, l'expérience, l'essai et l'erreur que vous allez vraiment intégrer les mécaniques de l'hypnose directe.

Voici **quatre défis concrets** à relever dès cette semaine pour passer de la théorie à la pratique. Ils sont simples en apparence, mais extrêmement puissants pour dépasser les blocages liés à la peur de se lancer.

I- Défi 1 : Hypnotisez un objet

Cela peut paraître étrange, mais c'est un exercice d'une redoutable efficacité.

Prenez un objet de votre environnement, par exemple, un coussin ou un oreiller, et simulez une séance complète comme si vous hypnotisiez une personne. Posez l'objet devant vous, installez-vous dans un endroit calme, et lancez-vous. Parlez à l'objet comme s'il s'agissait d'un véritable volontaire.

Posez-lui des questions :

- « Est-ce que tu es prêt à vivre une expérience d'hypnose ? »
- « Qu'est-ce que l'hypnose représente pour toi ? »
- « Imagine-toi maintenant en état d'hypnose... Que ressens-tu ? »

Simulez ses réponses, enchaînez avec un discours pré-hypnotique, puis réalisez un test de suggestibilité (par exemple, les doigts aimantés... ou même les "coins de l'oreiller aimantés" si vous voulez rester dans le thème). Faites comme si l'objet réagissait à vos suggestions.

L'intérêt de cet exercice :

- vous pouvez **vous tromper sans pression**,
- recommencer autant de fois que nécessaire,
- **corriger vos hésitations**, ajuster votre ton, votre posture, votre fluidité.

Personne ne vous observe, personne ne juge. Et c'est exactement dans cet espace sans regard extérieur que vous gagnerez en confiance.

I- Défi 2 : Hypnotisez un proche

Une fois à l'aise avec l'objet, passez à un véritable volontaire. Choisissez une personne de confiance : un ami bienveillant, un proche curieux, quelqu'un qui vous soutient et qui comprend votre démarche d'apprentissage.

Fixez une date dans la semaine (idéalement dès demain), préparez-vous, répétez votre structure sur votre coussin... puis lancez-vous.

L'objectif ici n'est pas de réussir une séance parfaite, mais de **faire l'expérience réelle de l'interaction avec un sujet** :

- observer les réactions,
- gérer les imprévus,
- sentir ce que ça fait d'induire un état hypnotique.

Si possible, filmez la séance (avec son accord) et envoyez-la-moi pour analyse. Je pourrai vous faire un retour constructif, voire l'utiliser (avec votre autorisation) comme support pédagogique pour d'autres élèves.

III- Défi 3 : Testez la sensibilité de vos clients

Si vous êtes déjà thérapeute ou praticien en exercice, commencez à intégrer **de simples tests de suggestibilité** à vos consultations.

Cela ne demande pas de changer entièrement votre protocole habituel.

Vous pouvez, par exemple :

- proposer le test des doigts aimantés,
- observer les réactions,
- ajuster votre discours en fonction du feedback (verbal ou non verbal),
- **ratifier** ce qui se passe (mettre des mots sur les réactions observées).

L'objectif ici est d'**oser introduire l'hypnose rapide dans votre pratique existante**, de manière progressive. Cela vous permettra d'évaluer la réceptivité de vos clients, tout en posant les bases pour aller plus loin.

IV- Défi 4 : Réalisez votre première induction rapide sur un client

C'est le moment de franchir un cap.

Une fois que vous avez testé la sensibilité de vos clients, choisissez un moment opportun pour réaliser **votre première induction rapide complète**. Cette étape fait souvent peur, mais c'est aussi celle qui transforme le plus votre posture de praticien.

Rappelez-vous : vous ne prenez aucun risque à essayer. Si l'induction ne fonctionne pas parfaitement, ce n'est pas un échec. C'est une **opportunité d'apprentissage**.

Et lorsque vous réussirez, même partiellement, vous sentirez immédiatement un changement : une sensation de légitimité, une montée en confiance, un enthousiasme naturel à aller plus loin. C'est un véritable déclencheur dans votre parcours.

Un mot pour conclure :

Ces 4 défis sont faits pour être réalisés **dès cette semaine**. Pas dans un mois, pas "quand vous vous sentirez prêt" mais maintenant ! C'est en passant à l'action, même imparfaitement, que vous deviendrez un véritable praticien de l'hypnose rapide.

☐ Si vous réalisez ces défis, **écrivez-moi**. Dites-moi ce que vous avez tenté, ce que vous avez observé, ce que vous avez ressenti.

☐ Et si vous filmez vos séances, **partagez-les** avec moi : je les analyserai avec plaisir (et peut-être, avec votre accord, les diffuserai dans une formation ou une vidéo pédagogique).

6. Trois leviers puissants pour attirer plus de clients

L'hypnose rapide n'est pas seulement une méthode efficace en séance : elle est également un **formidable levier d'attractivité** pour développer votre activité. Contrairement à l'hypnose dite progressive, souvent moins spectaculaire, l'hypnose rapide séduit par son aspect visuel, percutant, et immédiatement compréhensible pour le grand public.

Voici trois stratégies concrètes pour **valoriser votre pratique** et **attirer davantage de clients** grâce à l'hypnose rapide.

I- Levier 1 : Montrez vos séances sur votre site et vos réseaux

L'un des meilleurs moyens de convaincre, c'est de **montrer ce que vous savez faire**. L'hypnose rapide est hautement visuelle : elle impressionne, elle intrigue, elle fascine. C'est ce que le public attend instinctivement de l'hypnose, influencé par les références culturelles comme Mesmer ou l'hypnose de spectacle.

Alors pourquoi ne pas vous appuyer sur cette attente ? Montrez :

- des extraits de séances (avec l'accord des personnes),
- vos inductions rapides,
- vos tests de suggestibilité,
- des réactions immédiates et visibles de vos sujets.

Publiez ces vidéos sur votre site, sur vos réseaux sociaux, dans vos newsletters. Cela renforcera votre crédibilité, votre posture d'expert et montrera concrètement ce que vous êtes capable de faire.

C'est d'ailleurs probablement ce qui vous a amené à suivre cette formation : vous m'avez vu pratiquer, sur YouTube ou ailleurs, et vous avez perçu que je pouvais vous enseigner une approche efficace et concrète. Faites de même avec vos futurs clients.

II- Levier 2 : Intégrez l'hypnose rapide dans vos conférences et interventions

Si vous êtes formateur, conférencier ou intervenant, l'hypnose rapide peut devenir un outil puissant de captation d'attention.

Rien de tel qu'une induction en direct pour marquer les esprits en début ou fin d'intervention. Cela donne instantanément une **présence forte**, une légitimité, et une autorité naturelle aux yeux de votre auditoire. Je repense à une intervention que j'ai animée à l'IFSI (Institut de formation en soins infirmiers) de Rennes. J'étais invité à enseigner l'hypnose en contexte d'urgence à un groupe d'élèves infirmiers. J'ai démarré le cours en réalisant une induction rapide.

Résultat : une personne est entrée en hypnose profonde, plusieurs autres ont réagi très fortement, et tout le groupe est resté captivé. Cette démonstration a marqué les esprits, je suis certain que les étudiants s'en souviennent encore aujourd'hui.

L'hypnose rapide, par sa force visuelle et son immédiateté, est un **outil pédagogique et communicatif hors pair**. Si vous avez l'occasion de l'utiliser dans vos interventions, faites-le.

III- Levier 3 : Faites des démonstrations dans votre quotidien

Enfin, ne sous-estimez jamais le pouvoir des **démonstrations informelles** : en soirée, lors d'un événement, ou même entre amis.

Vous n'avez pas besoin de sortir dans la rue pour faire de l'hypnose de rue (même si c'est une école extrêmement formatrice). Vous pouvez simplement hypnotiser quelqu'un dans un contexte social. Vous verrez que, **dès qu'une personne réagit à vos suggestions**, d'autres vont venir vous poser des questions :

- « Tu es thérapeute ? »
- « Tu fais ça en cabinet ? »
- « Est-ce que tu pourrais m'aider ? »

Et là, vous avez l'opportunité de parler de ce que vous faites, d'expliquer votre approche, de proposer un rendez-vous. C'est un **bouche-à-oreille naturel, spontané et puissant**.

Personnellement, si je pratiquais aujourd'hui en cabinet, je remplirais mon agenda sans difficulté. Rien qu'en hypnotisant régulièrement en public ou lors de démonstrations, je récoltais systématiquement plusieurs demandes de consultation.

Bien sûr, ce type de démonstration ne se prête **qu'à l'hypnose rapide**. Une hypnose longue et progressive n'est pas adaptée à un cadre informel ou à des rencontres spontanées. La rapidité d'exécution et l'effet "waouh" sont ici vos meilleurs alliés.

L'hypnose rapide ne se contente pas d'être un outil thérapeutique. C'est aussi un **formidable vecteur de visibilité et de croissance** pour votre activité.

Montrez, pratiquez, partagez.

Votre présence, votre aisance et votre efficacité feront le reste.

7. Qu'est-ce qu'une suggestion ?

Avant de plonger dans les différents types de suggestions et leur utilisation en hypnose rapide, il est essentiel de clarifier une notion centrale : **qu'est-ce qu'une suggestion ?**

Même si cela peut paraître évident pour certains, je souhaite ici poser des bases communes. Cela nous permettra de parler le même langage tout au long de ce module, et d'avoir une compréhension partagée du rôle fondamental de la suggestion dans tout processus hypnotique.

I- Définition simple et universelle

Une **suggestion**, c'est avant tout **un message qui transforme**. Rien de plus, rien de moins. Elle peut transformer une **perception**, une **émotion**, un **état corporel**, une **croyance**, ou même un **comportement**. C'est le cœur même de ce que nous faisons en hypnose, quel que soit le cadre : spectacle, accompagnement, ludique, thérapeutique...

Prenons un exemple simple et visuel issu de l'hypnose ludique :

Lorsqu'un sujet ouvre les yeux et croit voir toutes les personnes autour de lui complètement nues, alors qu'il les voyait habillées quelques secondes plus tôt, nous avons bel et bien **transformé sa réalité subjective**. Et cela, uniquement par le pouvoir d'une suggestion.

Le mécanisme est identique en thérapie. Si l'on suggère à une personne que la cigarette est désormais perçue comme quelque chose de répulsif, que son corps la rejette, alors on transforme sa perception et potentiellement, son comportement.

Dans les deux cas, **la suggestion crée un changement immédiat dans la manière dont une personne vit sa réalité**.

II- La suggestion dans le processus hypnotique

Dans une séance classique, la suggestion intervient **après l'induction préliminaire**. C'est à ce moment que l'on commence à construire activement la transformation recherchée.

Mais en réalité, tout est déjà suggestion :

- Dès que vous **parlez d'hypnose**, vous créez une attente.
- Lors des **tests de suggestibilité**, vous induisez des effets.
- Même l'**induction elle-même** repose sur une série de suggestions dirigées.

Cependant, dans ce module, nous allons nous concentrer sur les **suggestions post-induction**, celles qui sont formulées **une fois que l'état hypnotique est clairement installé**, et que les critères de transe sont présents. C'est à ce moment-là que les changements profonds peuvent émerger.

III- Deux qualités clés d'une bonne suggestion

Pour qu'une suggestion thérapeutique soit réellement efficace, elle doit répondre à deux critères fondamentaux :

1. Adaptative

Elle doit pouvoir s'ajuster à différents profils, problématiques ou contextes. Elle repose sur une **structure stable**, mais **souple**, un peu comme un costume que l'on peut ajuster à chaque morphologie.

2. Personnalisée

Elle doit s'appuyer sur la **carte du monde** du client, ses références, ses représentations, ses symboles personnels. C'est ce qui la rend vraiment **puissante et pertinente** pour l'individu concerné.

Une suggestion efficace est comme un costume bien taillé : on garde la coupe de base, mais on ajuste les manches, on change la couleur du col, on ajoute une broderie spécifique en fonction de la personne.

IV- Exemple d'une structure adaptative et personnalisable

L'un des outils que j'utilise fréquemment est une **métaphore de rencontre avec une partie de soi**. Par exemple, dans le cas d'un comportement problématique (impulsivité, addiction, compulsion...), je guide la personne vers une **visualisation d'une porte**.

Derrière cette porte, elle rencontre symboliquement **la part d'elle-même concernée par le problème** :

- Une impulsivité peut prendre la forme d'un animal, d'une ombre, d'une couleur, d'une silhouette...
- Une addiction peut apparaître comme un personnage, un automate, une voix...

Je **laisse toujours au client la liberté de projeter** ce qu'il souhaite, tout en **intégrant subtilement** ce qu'il m'a partagé lors de l'anamnèse.

Par exemple, s'il m'a dit : « Quand je suis en colère, je deviens rouge », je peux glisser dans la suggestion : « Peut-être que ce que tu verras derrière cette porte sera teinté de rouge... »

Cette structure fonctionne pour des dizaines de problématiques, car elle est **à la fois adaptable et hautement personnalisable**. Et surtout, elle ne nécessite pas d'inventer à chaque fois une histoire entièrement nouvelle — ce qui serait à la fois épuisant et peu efficient.

V- L'importance d'adapter vos suggestions

Trop souvent, les praticiens débutants se contentent de **lire des scripts tout faits**, pensant que la répétition d'un texte suffit à produire une transformation. Or, une suggestion générique perd beaucoup de puissance lorsqu'elle n'est **pas ajustée au vécu du client**.

- ☐ Plus une suggestion est personnalisée, plus elle est puissante.
- ☐ Plus elle est standardisée, plus elle est fade et distante.

Ce n'est pas une question de complexité ou d'esthétique. Il ne s'agit pas d'écrire un roman pour chaque séance. Au contraire, **la simplicité bien ciblée est bien plus efficace que la sophistication inutile**.

VI- Conseils pour vos propres suggestions

- Cherchez la **clarté** avant tout.
- Demandez-vous toujours : « À quoi sert cette suggestion ? »
- Favorisez les structures **souples et réutilisables**, que vous pouvez adapter en quelques secondes.
- Ne surchargez pas cognitivement vos séances : plus vous connaissez vos structures, plus vous serez disponible à l'instant présent pour les ajuster.
- **Évitez les interprétations** hasardeuses. Fondez-vous uniquement sur ce que vous avez observé ou ce que le client vous a dit.

8. Ma formule magique cachée dans mes suggestions

Dans cette vidéo, je vous partage ce qui constitue l'essence de toutes mes suggestions thérapeutiques. Ce que j'appelle parfois, avec un peu d'humour, ma "formule magique". Elle n'est pas figée, ni absolue, au contraire, elle est appelée à évoluer, notamment au fil des découvertes scientifiques sur un sujet encore très mystérieux : **la conscience**.

Aujourd'hui encore, personne ne peut affirmer avec certitude ce qu'est réellement la conscience. Et tant qu'on n'a pas percé ce mystère, nos approches resteront construites sur des **hypothèses fonctionnelles**. Mais ce n'est pas un frein. Au contraire, c'est un terrain fertile pour la créativité, l'adaptabilité... et l'humilité.

I- Le postulat de base : des parties qui coexistent

Le principe central qui guide ma pratique est le suivant : **L'être humain n'est pas une conscience unique, mais un ensemble de processus ou de "parties" qui interagissent entre elles.**

Ce postulat n'a pas pour vocation de décrire une vérité scientifique, mais il m'aide à structurer mes interventions. Je le partage ici comme une grille de lecture, un outil de travail qui donne d'excellents résultats en pratique.

Derrière chaque problématique, je considère qu'il y a un **désalignement**, une **rupture de communication** entre certaines de ces parties. Et l'hypnose devient alors un **moyen de rétablir cette communication**, de restaurer l'harmonie interne.

II- Une métaphore pour illustrer

Imaginez une scène de théâtre éclairée par un projecteur. Seule la partie qui est sous la lumière est consciente, visible. Les autres parties, dans l'ombre, existent aussi, mais ne sont pas activées. À chaque moment, différentes parties "montent sur scène", selon la situation, les émotions, les contextes. Lorsque tout fonctionne bien, ces "acteurs internes" collaborent. Mais parfois, certains processus cessent de se parler, ou restent dans l'ombre trop longtemps. C'est là que la souffrance peut apparaître.

III- Le rôle de l'hypnose : reconnecter les bonnes parties

En séance, mon objectif n'est pas de "corriger" une personne, mais de l'aider à **reconnecter des systèmes internes** qui ont cessé de coopérer. Prenons un exemple :

Une personne manque de confiance en elle. Elle sait qu'elle a déjà réussi des choses dans sa vie, mais n'arrive plus à s'en souvenir ou à s'y reconnecter émotionnellement.

Il est alors possible qu'une partie d'elle, liée à la mémoire affective, ne communique plus avec celle qui gère sa posture intérieure ou son estime de soi.

Grâce à l'hypnose, on va utiliser des **récits symboliques** pour **restaurer le lien** entre ces éléments. On ne va pas "ajouter" de la confiance : on va **aider à reconnecter** ce qui est déjà là, mais devenu inaccessible.

IV- Le pouvoir des récits dans la suggestion

L'être humain est un être de récit. Nous vivons, pensons, aimons, croyons à travers des histoires. Des récits comme :

- "Je suis quelqu'un de timide."
- "Je suis capable de m'adapter à tout."
- "Je n'y arriverai jamais."

Même des concepts comme l'argent, la France, ou les lois sont des récits collectifs. Ils existent parce que nous y croyons ensemble.

L'hypnose utilise ce mécanisme fondamental : **proposer un nouveau récit** auquel la personne pourra adhérer plus facilement, grâce à l'état modifié de conscience.

Une suggestion thérapeutique, c'est une **histoire puissante, symbolique, ajustée à la réalité interne du sujet**, qui permet de **reprogrammer le lien entre certaines parties**.

V- Exemple : le palais des réussites

Face à quelqu'un qui a perdu le contact avec ses réussites passées, je peux proposer un **palais intérieur** où chaque pièce renferme un souvenir positif, une réussite, une fierté. L'idée n'est pas que ce palais existe vraiment. Ce qui compte, c'est que la personne **croie** à cette histoire pendant un instant. Cela suffit pour **réactiver des connexions** bénéfiques et restaurer un sentiment de valeur personnelle.

VI- Une anamnèse de qualité pour une suggestion efficace

Pour que cette "formule" fonctionne, il faut d'abord **comprendre la structure de la problématique**. Cela nécessite :

- une écoute fine,
- une empathie sincère,
- et une capacité à repérer les parties "coupées" du système.

C'est pourquoi je vous invite à pratiquer encore et encore. Car c'est à travers l'expérience que vous affinerez votre capacité à capter ces dynamiques subtiles.

VII- Une formule évolutive

Ce que je vous partage ici n'est pas figé. Je suis en veille constante sur les recherches en neurosciences et sur la conscience, notamment à travers les travaux de laboratoires comme le **JIA Science Group** en Belgique. Ce champ de recherche est en pleine expansion, et les prochaines décennies pourraient transformer en profondeur notre compréhension de l'hypnose.

C'est pour cela que cette formation est pensée pour être mise à jour régulièrement, au fur et à mesure de mes découvertes et de l'avancée des sciences cognitives.

9. Introduction aux leviers de changement

Bienvenue dans ce nouveau chapitre consacré à l'exploration des **leviers de changement** en hypnose. Cette partie de la formation a pour but de vous donner une vue d'ensemble des différents mécanismes que vous pouvez mobiliser dans le cadre d'une séance.

Pourquoi parler d'introduction ? Parce qu'il s'agit ici de balayer l'ensemble des grands leviers thérapeutiques, sans pour autant entrer dans des spécialisations pointues. Ce module a une visée généraliste : il vous donnera des bases solides pour vous adapter à de nombreuses problématiques, mais il ne remplace pas une formation approfondie dédiée à un sujet spécifique.

Par exemple, accompagner efficacement une personne dans l'arrêt du tabac ou dans la perte de poids demande, à mon sens, un complément de formation ciblé. Ce que nous abordons ici, c'est une fondation qui vous permettra de commencer à accompagner des clients de manière structurée, avec des outils concrets et une bonne compréhension des profils et problématiques que vous pourriez rencontrer.

I- Objectifs de ce module

- Vous aidez à **comprendre les principaux types de suggestions** et leur fonctionnement.
- Vous donnez une **vision globale des problématiques** que vous serez amené à rencontrer.
- Vous préparez à **construire vos premières séances de thérapie**.
- Vous encouragez à **développer votre créativité**, au-delà des exemples partagés.

II- Ce que vous allez apprendre

Nous allons passer en revue :

- des **idées de suggestions** adaptées à divers profils ;
- des exemples de **problématiques fréquentes** ;
- des **stratégies thérapeutiques** que vous pourrez utiliser immédiatement.

L'idée n'est pas de vous fournir un **script unique à suivre à la lettre**, mais de vous donner les **clés pour improviser intelligemment**, en fonction de chaque situation.

Au fil de votre progression, vous verrez que **chaque séance devient une expérience unique**, qui ne suit pas toujours un déroulé rigide. C'est d'ailleurs ce que j'ai vécu dans ma propre pratique : avec l'expérience, on se détache progressivement des protocoles fixes, pour construire des séances vivantes, flexibles et adaptées.

III- Vers votre style d'hypnotiseur

Ce module vous accompagne également dans un processus plus large : **trouver votre propre style**, votre propre façon d'hypnotiser. Cela ne se fait pas en un jour. Au départ, il est normal, et même recommandé, de vous appuyer sur des stratégies précises, des étapes bien définies, des structures que vous testez.

Mais rapidement, je vous inviterai à **oser créer, ajuster, transformer**. À laisser votre intuition guider votre pratique, à enrichir vos séances de votre propre personnalité.

IV- Un conseil : testez et spécialisez-vous

En début de parcours, ne craignez pas de tester différents types de problématiques. Allez vers les thématiques qui vous attirent : phobies, traumatismes, peurs, comportements, etc. Observez ce qui vous parle, ce avec quoi vous êtes le plus à l'aise, et laissez-vous guider vers une forme de spécialisation naturelle.

Personnellement, lors de mes débuts en cabinet, je me suis spécialisé dans l'accompagnement des **phobies et des traumatismes**. Cette spécialisation est venue après une phase d'exploration, et c'est ce que je vous invite à faire aussi.

10. Le déroulé d'une séance d'accompagnement

Dans ce chapitre, nous allons explorer les différentes étapes qui structurent une séance d'hypnose efficace. Il ne s'agit pas d'un modèle figé, mais d'une base solide sur laquelle vous pourrez vous appuyer, avant de développer votre propre style d'accompagnement.

I- Pré-anamnèse (facultative mais recommandée)

Avant même la séance, il peut être utile de collecter certaines informations en amont grâce à un formulaire ou un échange écrit. Cela vous permet :

- de **gagner du temps** en séance ;
- d'identifier rapidement les **motifs de consultation** ;
- de commencer à cibler certaines problématiques récurrentes.

II- L'anamnèse

L'anamnèse débute lorsque la personne arrive en séance. L'objectif ici n'est pas simplement de l'écouter parler, mais de repérer les éléments **factuels**, **comportementaux** et **structurels** de son fonctionnement : on s'intéresse davantage à ce que la personne **fait**, plutôt qu'à ce qu'elle **dit**.

Par exemple, une cliente peut dire qu'elle a « un problème avec la nourriture parce qu'elle mange trop ». En creusant, on découvre qu'elle saute les repas de la journée, ne mange presque rien le midi, et se retrouve le soir à faire des crises de boulimie. Ce n'est donc pas qu'elle mange trop, mais qu'elle est en restriction, ce qui conduit à des comportements compensatoires.

Ce type d'analyse nécessite d'écouter **au-delà des mots** et de **rechercher la cohérence entre le discours et les habitudes réelles**.

III- La psychoéducation

Selon le profil de votre client, il peut être utile d'introduire une brève phase de psychoéducation. Par exemple, si la personne consulte pour une phobie, vous pouvez lui expliquer :

- ce qu'est une phobie d'un point de vue neurologique ;
- comment fonctionne la mémoire émotionnelle ;
- pourquoi son cerveau réagit de cette manière.

Adaptez toujours cette partie à son niveau d'intérêt. Si elle est curieuse, approfondissez. Si elle décroche, restez concis. Le but est avant tout de créer un cadre thérapeutique de confiance.

IV- L'induction et la perte d'agentivité

Vient ensuite l'induction hypnotique. En hypnose rapide, on cherche à induire une **perte d'agentivité**, c'est-à-dire une suspension temporaire du contrôle volontaire. C'est dans cet état que le changement devient possible.

Une personne éveillée ne peut pas décider de « ne plus être triste » par simple volonté. En revanche, sous hypnose, elle peut accéder à un état où cette modification devient envisageable.

Le but n'est pas d'endormir, mais d'**activer un état propice au changement**.

V- Les suggestions thérapeutiques

Une fois la transe installée, vous proposez des suggestions **adaptées** à la problématique. Vous disposez d'exemples dans ce programme, mais il est essentiel de :

- reformuler avec vos **propres mots** ;
- adapter votre **discours hypnotique** à la personne en face de vous ;
- rester **créatif et fluide**.

VI- L'ancrage

À la fin de la séance, vous renforcez les effets par des **suggestions post-hypnotiques**, qui permettent à la transformation de continuer à se déployer dans le temps.

Exemple :

« Chaque jour, tu sentiras un peu plus les effets de cette séance s'ancrer dans ton quotidien, comme si les changements s'installaient naturellement, de façon durable. »

VII- Le retour à l'état ordinaire

Enfin, vous ramenez doucement la personne à un état d'éveil, en l'invitant à **observer ses sensations, noter les premiers changements et accueillir ce qui émerge**.

Et après ?

Avec le temps et l'expérience, vous pourrez vous affranchir de ce cadre linéaire. Il n'est pas rare, par exemple, de commencer une séance par une induction immédiate si le sujet est déjà réceptif, puis de revenir à l'anamnèse sous hypnose, ce qui peut parfois **favoriser une expression plus authentique et désinhibée**.

-Plus vous amorcez tôt le processus hypnotique, plus il sera efficace.

-Trop de rationalisation au départ peut freiner l'accès à l'état de transe.

!! Vigilance : les faux souvenirs

Il est crucial de rester **vigilant** à l'influence que vous exercez sur le récit du client. L'hypnose, mal utilisée, peut induire **des faux souvenirs**, surtout si vous invitez la personne à revivre des scènes passées de manière trop directive.

L'affaire des années 1970, mise en lumière par les travaux d'**Elizabeth Loftus**, a révélé que de nombreuses accusations d'abus étaient issues de **souvenirs fabriqués** en séance. L'utilisation maladroite de l'hypnose dans le cadre psychanalytique en est une illustration dramatique.

Recommandations :

- **Préférez les scénarios fictifs** à ceux issus de souvenirs réels.
- Si vous travaillez sur un traumatisme, **créez une représentation métaphorique** ou imagée plutôt que de revivre la scène.
- Soyez particulièrement attentif à **l'évolution du récit du client**. Des modifications soudaines ou incohérentes peuvent signaler un biais mnésique.

11. Arrêt du tabac, addiction, perte de poids

Dans cette section, nous allons explorer les principaux leviers de changement applicables à trois types de problématiques fréquemment rencontrées en cabinet : l'arrêt du tabac, les addictions (toutes formes confondues) et la perte de poids. Ces problématiques ont en commun une dynamique de compulsion ou d'habitude, ce qui permet d'utiliser des leviers similaires, en adaptant simplement les suggestions et le langage en fonction du cas présenté.

Précision importante

Il est essentiel de comprendre qu'un individu peut appartenir à plusieurs profils d'addiction en même temps. Les typologies que nous allons aborder servent de repères pour structurer votre travail, mais la réalité est toujours plus nuancée. Une même personne peut être à la fois dans une démarche émotionnelle, rituelle et sociale. Ces modèles ne sont donc pas à prendre comme des cases fixes, mais comme des pistes d'intervention.

I- L'addiction émotionnelle

Problématique : La substance ou le comportement (cigarette, alimentation, grignotage, etc.) est utilisé comme un moyen de gestion émotionnelle face au stress, à l'anxiété, la colère, la tristesse ou l'ennui.

Objectifs thérapeutiques :

- Dissocier le lien entre l'émotion et l'addiction
- Installer de nouvelles stratégies de régulation émotionnelle
- Valoriser les bénéfices immédiats de l'arrêt (meilleur sommeil, appétit régulé, légèreté digestive, etc.)

Outils recommandés :

- Désensibilisation (voir chapitre sur les phobies)
 - Hypno-EMDR
 - Mise en lumière du bénéfice immédiat du changement
- Ces approches permettent d'installer de nouvelles habitudes émotionnelles sans passer par l'ancien comportement.

II- L'addiction rituelle

Problématique : L'acte est conditionné à des routines (pause-café, après le repas, en voiture...). Le geste devient un repère quotidien.

Objectifs thérapeutiques :

- Casser l'automatisme comportemental
- Créer un rituel de substitution (respirer de l'air frais, faire une courte marche, boire une tisane...)
- Désactiver le besoin réflexe

Outils recommandés :

- Rencontre symbolique avec la compulsion (sous hypnose)
- Signaling : laisser émerger des suggestions internes de rituels alternatifs
- Catalepsie symbolique (ex. : main bloquée tenant un objet à la bouche, à relâcher par soi-même comme geste d'émancipation)

III- L'addiction sociale

Problématique : La consommation se fait majoritairement en groupe (amis, soirées, collègues). L'enjeu principal est souvent la peur de perdre un plaisir partagé ou d'être exclu.

Objectifs thérapeutiques :

- Travailler l’affirmation de soi (assertivité)
- Dissocier plaisir et comportement addictif
- Renforcer l’identité du “non-addict”

Outils recommandés :

- Visualisation d’une "copie de soi" non-addict, avec fusion finale
- Travail dans le “palais des réussites” pour réactiver des expériences de choix positifs et de résistance sociale
- Création d’une nouvelle identité liée à la liberté, à la santé, au contrôle

IV- L’addiction physiologique ou dépendance forte

Problématique : Lien très fort, à la fois psychologique et physiologique, souvent installé depuis longtemps (tabac, sucre, nourriture-réconfort...). La personne redoute le manque et ne se sent pas capable d’arrêter.

Objectifs thérapeutiques :

- Proposer un sevrage mental progressif
- Renforcer la confiance en sa capacité à changer
- Travailler la dissociation entre soi et la sensation d’addiction

Outils recommandés :

- Travail sur les ressentis corporels (imaginer l’addiction comme une énergie à déplacer, évacuer, transformer)
- Ancrage positif : par exemple, serrer les poings pour activer la sensation de satisfaction ou de contrôle
- Visualisation de la réussite future et pacte avec le “Moi du futur”

V- L’addiction hédoniste

Problématique : La personne fume ou consomme pour le plaisir et n’a pas réellement envie d’arrêter, sauf en cas d’ultimatum (santé, grossesse, pression extérieure...).

Objectifs thérapeutiques :

- Substituer le plaisir lié à l’addiction par d’autres plaisirs durables (goûts, odeurs retrouvés, énergie, souffle...)
- Mettre en valeur les bénéfices immédiats et futurs
- Créer un électrochoc émotionnel doux

Outils recommandés :

- Discussion avec la compulsion (comme dans les cas précédents)
- Mise en scène empathique (ex. : visualisation de témoignages marquants de personnes ayant subi les conséquences graves de leur addiction)
- Visualisation motivationnelle de la vie après l’arrêt, renforcée lors d’une deuxième séance

En conclusion

Toutes les suggestions décrites peuvent être utilisées dans une logique d’hypnose rapide. Elles ne nécessitent pas de longues séances : certaines interventions peuvent être faites en 15 minutes. L’essentiel est de vous approprier ces leviers, de les adapter à votre style, et de rester créatif dans leur application. L’objectif n’est pas d’appliquer un protocole figé, mais de construire une séance sur-mesure, alignée à la personne que vous accompagnez.

12. Comment effectuer une bonne anamnèse ?

Bienvenue dans ce chapitre consacré à l'art de mener une anamnèse efficace. L'anamnèse est une étape fondamentale dans toute démarche d'accompagnement : elle pose les bases du travail thérapeutique. Elle permet de recueillir les informations essentielles à la compréhension de votre client, afin d'adapter au mieux votre accompagnement.

Dans ce chapitre, vous découvrirez une méthodologie claire et pragmatique pour mener cette étape de manière efficiente, c'est-à-dire en allant à l'essentiel sans négliger la qualité de la relation.

I- Préalable indispensable : l'appui d'un spécialiste

Avant de détailler les étapes concrètes de l'anamnèse, il est crucial de rappeler que, selon la problématique abordée, le recours à un professionnel de santé qualifié peut s'avérer nécessaire. En tant qu'hypnothérapeute, vous n'êtes pas expert dans tous les domaines, et c'est tout à fait normal. Savoir déléguer ou collaborer avec un spécialiste (kinésithérapeute, psychiatre, médecin, etc.) fait partie d'une pratique responsable.

Par exemple, face à une douleur à l'épaule, il est indispensable de s'assurer qu'un diagnostic a été posé par un kiné ou un médecin. Ces informations vous serviront de repères pour affiner votre stratégie d'accompagnement, sans jamais sortir de votre champ de compétence.

II- L'anamnèse : une enquête thérapeutique

Mener une anamnèse, c'est entrer dans une phase d'exploration. Vous cherchez à comprendre comment votre client fonctionne, ce qu'il vit, ce qu'il attend, et ce qu'il souhaite changer. Voici les différentes étapes clés.

1. Identifier le problème principal

Votre premier objectif est d'amener votre client à clarifier la problématique qu'il souhaite traiter. Il arrive souvent qu'un client arrive avec plusieurs problématiques ou des plaintes floues. Dans ce cas, faites-lui lister ses difficultés, puis choisissez ensemble un seul point de départ. En hypnose, on travaille un sujet à la fois pour garantir la pertinence des suggestions.

2. Clarifier les objectifs et les attentes

Demandez à votre client ce qu'il souhaite obtenir à l'issue de l'accompagnement. Quel changement espère-t-il ? Ces objectifs doivent être concrets, mesurables et réalistes. Ils vous permettront de vérifier les progrès au fil des séances, tout en cadrant les attentes.

Soyez également attentif aux attentes irréalistes : certaines personnes espèrent des résultats instantanés ou irréalistes (par exemple, hypnotiser tout le monde en 3 secondes, ou guérir une dépression en une séance). Il est important d'ajuster ces attentes sans pour autant imposer des limites excessives. Chaque parcours est unique : certains changements peuvent survenir très rapidement, d'autres demander plus de temps.

3. Repérer les croyances et les valeurs

Les suggestions efficaces s'alignent avec les croyances profondes du client. Pour cela, il est essentiel de comprendre son système de valeurs. Par exemple, le discours ne sera pas le même avec une personne très croyante qu'avec quelqu'un de profondément athée ou cynique.

Votre posture en tant que thérapeute consiste à vous effacer pour accueillir pleinement la vision du monde de votre client. Plus il se sentira libre de s'exprimer, plus vous obtiendrez d'éléments pertinents pour bâtir vos séances.

Évitez tout jugement : ce que le client partage est une carte du monde, pas une vérité universelle. Votre rôle est d'en prendre note avec neutralité.

4. Identifier le canal de communication préféré

Chaque personne a une manière privilégiée de recevoir l'information : certains préfèrent un discours direct et structuré, d'autres sont plus réceptifs aux métaphores, aux histoires ou à l'humour. Être capable d'adapter votre communication est un atout précieux.

Une des approches utiles pour repérer ces préférences est la théorie de la **Process Communication**. Bien qu'elle comporte certaines limites sur le plan scientifique, elle s'avère très efficace en pratique pour comprendre rapidement les besoins communicationnels d'une personne. Vous pouvez consulter la page [Wikipédia](#) dédiée pour en savoir plus.

5. Évaluer les expériences passées en hypnose

A-t-il déjà été hypnotisé ? Si oui, par qui et dans quel contexte ? S'agit-il d'hypnose de spectacle ou d'un accompagnement thérapeutique ? Comment l'a-t-il vécu ?

Ces réponses vous aideront à adapter votre approche. Une personne ayant vécu une mauvaise expérience nécessitera peut-être d'être rassurée et de vivre quelque chose de nouveau. À l'inverse, quelqu'un qui a été très réactif par le passé pourra entrer rapidement en transe avec vous.

6. Repérer les résistances éventuelles

Observez les réactions physiques et relationnelles de votre client. Par exemple, lors d'un simple changement de position dans la pièce ou en guidant légèrement sa main, vous pouvez percevoir son niveau de lâcher-prise. Des tensions ou des blocages peuvent révéler des résistances inconscientes à l'hypnose. Ces indices sont précieux pour ajuster vos protocoles.

7. Adapter votre langage et votre posture

L'art de l'hypnose repose en grande partie sur la capacité d'adaptation. Adaptez votre langage, votre attitude et même votre registre culturel à la personne en face de vous. Parlez le langage de votre client : qu'il soit issu d'un milieu populaire ou très cultivé, l'important est qu'il se sente compris et en confiance.

Cela passe aussi par une sensibilité aux différences culturelles. Le rapport à la famille, à l'autorité, à la religion ou au corps peut varier considérablement d'une culture à une autre. Prenez le temps de vous renseigner, si nécessaire, pour éviter les maladresses et instaurer un cadre de confiance.

En résumé :

L'anamnèse n'est pas qu'un simple questionnaire. C'est un moment de rencontre, d'écoute active et d'adaptation. C'est aussi un outil stratégique : plus vous récoltez d'informations pertinentes, plus vos séances seront précises et efficaces.

Gardez toujours à l'esprit ce principe fondamental : **effacez-vous pour laisser toute la place à la carte du monde de votre client**. C'est en l'écoutant pleinement que vous saurez l'accompagner au plus juste.

13. Anxiété, Phobies, Traumatismes & Hypno-EMDR

Dans ce chapitre, nous allons explorer les principaux leviers thérapeutiques à mobiliser en hypnose, et plus spécifiquement en hypno-EMDR, dans l'accompagnement des troubles anxieux, des phobies et des traumatismes. Ces axes d'intervention sont issus de l'expérience clinique et peuvent être illustrés, lorsque cela est possible, par des séances de thérapie commentées. Ces exemples concrets viendront compléter la théorie pour une meilleure compréhension de la posture et des stratégies thérapeutiques.

I- L'anxiété généralisée

Symptômes fréquents :

- Ruminations mentales, anticipation négative
- Tensions musculaires, troubles digestifs, oppression thoracique
- Difficulté à se détendre et à rester ancré dans le présent

Objectifs thérapeutiques :

- Apaiser l'agitation mentale
- Recentrer le client sur le moment présent
- Désactiver les boucles de pensées automatiques
- Renforcer le sentiment de sécurité intérieure

Outils et stratégies :

- **Création d'une "safe zone"** : en état d'hypnose, le client visualise un lieu dans lequel il se sent profondément en sécurité. Ce lieu devient un point de référence via un ancrage.
- **Mise en situation progressive** : le client est progressivement confronté, par l'imaginaire ou par des exercices in vivo, à des situations anxiogènes (ex : sortir de chez soi, entrer dans une boulangerie).
- **Dialogue avec la voix des inquiétudes** : en hypnose, on suggère une rencontre symbolique avec la partie du client responsable des pensées anxieuses, afin de négocier une diminution de leur intensité.
- **Suggestion du double** : création mentale d'un "double de soi" libéré des pensées automatiques. Le client observe ce double vivre sa journée sans anxiété, puis réalise une fusion avec lui.

II- Les phobies

Définition :

Une phobie est une peur irrationnelle, intense et incontrôlable déclenchée par un objet, un animal ou une situation spécifique.

Symptômes associés :

- Réactions physiologiques marquées : sueurs, tachycardie, vertiges, voire urticaires
- Évitement des situations phobogènes

Objectifs thérapeutiques :

- Réduire progressivement la réaction émotionnelle associée à l'objet phobique
- Modifier la perception du danger
- Reprogrammer la réponse automatique

Outils et stratégies :

- **Hiérarchisation des situations phobogènes** : on demande au client d'évaluer différentes situations liées à l'objet phobique sur une échelle de 0 à 10.
- **Exposition progressive sous hypnose** : on commence par les scénarios les moins anxiogènes, en augmentant graduellement. Par exemple, imaginer une peluche de rat avant d'imaginer un rat réel.
- **Utilisation de l'hypno-EMDR** : pendant l'exposition, on associe des mouvements oculaires (droite-gauche) afin de diminuer la charge émotionnelle

- **Transformation de l'objet phobique** : dans certains cas, l'objet de la phobie peut être transformé en quelque chose de ridicule, drôle ou inoffensif. Cette reprogrammation post-hypnotique peut provoquer un changement rapide (ex : transformer un rat en personnage de dessin animé)

III- Les traumatismes

Problématique :

Un traumatisme non résolu entraîne souvent des reviviscences, des flashbacks, une hypervigilance ou des comportements d'évitement. La réaction émotionnelle peut être extrêmement intense, jusqu'à provoquer des crises de panique ou des dissociations.

Objectifs thérapeutiques :

- Séparer émotionnellement la personne du souvenir traumatique
- Réduire l'intensité émotionnelle associée au souvenir
- Restaurer un sentiment de sécurité dans le présent

Outils et stratégies :

- **Échelle subjective d'anxiété (SUD)** : le client évalue différentes mises en situation fictives sur une échelle de 0 à 10. On évite de le confronter directement au souvenir réel.
- **Exposition graduelle** : par exemple, imaginer être dans une voiture à l'arrêt, puis moteur allumé, puis conduite lente, etc.
- **EMDR** : lors de l'exposition mentale, les mouvements oculaires permettent de désensibiliser le souvenir.
- **Recontextualisation symbolique** : transformer le souvenir traumatique en une version métaphorique, plus acceptable émotionnellement. Exemple : un ancien militaire ayant dû ramener la tête de son camarade a pu, en hypnose, transformer cette tête en un ballon de rugby à déposer dans un but, créant ainsi une narration plus soutenable émotionnellement.

Conclusion :

Quelle que soit la problématique : anxiété généralisée, phobie ou traumatisme. Les outils hypnotiques permettent d'agir efficacement sur les mécanismes inconscients responsables de la souffrance. L'approche reste toujours progressive, respectueuse du rythme de la personne, et personnalisée en fonction de sa sensibilité. L'hypno-EMDR, en combinant l'hypnose à la stimulation bilatérale, offre un levier thérapeutique particulièrement puissant pour apaiser durablement les réactions émotionnelles disproportionnées.

14. Problème de sommeil, Somnolence, Fatigue

Les troubles du sommeil comptent parmi les motifs de consultation les plus fréquents. Dans ce module, nous aborderons les principaux leviers de changement à mobiliser en hypnose face à ces problématiques. On distingue généralement deux profils :

- les personnes rencontrant des difficultés d'endormissement ;
- celles souffrant de réveils nocturnes avec une difficulté à se rendormir.

I- Les troubles d'endormissement

Ces personnes décrivent une agitation mentale importante, des pensées envahissantes, des ruminations liées aux événements de la journée ou à l'anticipation du lendemain. Il s'agit souvent d'une forme d'hyperactivité cognitive, très étroitement liée à l'anxiété.

La problématique centrale repose ici sur l'incapacité à "couper" le mental. Il en résulte une absence de relâchement corporel et psychique, une difficulté à ressentir la somnolence, et parfois même une anxiété liée à la peur de ne pas dormir.

Modalités thérapeutiques recommandées :

- Induction hypnotique orientée vers une relaxation profonde.
- Dissociation des pensées automatiques et réduction de leur intensité.
- Mise en place d'un rituel hypnotique d'endormissement.
- Travail autour de l'hygiène du sommeil et de la compréhension des mécanismes du sommeil.

Il est essentiel de distinguer deux notions :

- **La fatigue**, qui résulte d'une activité soutenue ou répétitive (ex. : plusieurs heures de sport, ou une longue journée devant un écran).
- **La somnolence**, qui correspond à l'envie physiologique de dormir, reconnaissable par des signes comme les paupières lourdes, les bâillements ou les yeux qui picotent.
On peut très bien être fatigué sans être somnolent, et inversement.

Suggestions hypnotiques utiles :

- **La salle des pensées** : Invitez la personne à imaginer un espace dans lequel toutes ses pensées automatiques s'accumulent. Elles peuvent prendre la forme de nuages qui flottent autour d'elle. L'objectif sera d'interagir avec ces nuages : les observer, les éloigner, les dissoudre, les ralentir. Ce processus permet de réduire l'identification aux pensées ("je pense donc je suis") et d'induire un détachement bénéfique à l'endormissement.
- **Le levier de vitesse mentale** : La personne imagine un levier symbolique qu'elle peut actionner pour ralentir le flux de ses pensées. Cette métaphore renforce son sentiment de contrôle sur son activité mentale et favorise le relâchement.
- **Le rituel hypnotique d'endormissement** : Reproduit chaque soir, ce rituel peut inclure des visualisations spécifiques, une respiration consciente, ou un ancrage corporel comme serrer les poings pour activer un état de calme profond.

II- Les réveils nocturnes

Ce second profil concerne les personnes qui se réveillent fréquemment pendant la nuit et rencontrent des difficultés à se rendormir. Là encore, la distinction entre fatigue et somnolence est fondamentale à transmettre en début de travail.

Problématique principale :

- Réveils fréquents associés à un retour des pensées parasites.
- Anxiété ou frustration face à l'incapacité à se rendormir.
- Hypervigilance émotionnelle ou cognitive.

Modalités recommandées :

- Réactivation d'un état hypnotique apaisant en cas de réveil.
- Création d'un lieu ressource à réactiver pendant la nuit.
- Travail sur les croyances associées au sommeil ("je ne vais jamais y arriver", "je vais être fatigué demain", etc.).
- Psychoéducation sur les rythmes du sommeil et les mécanismes de régulation naturelle.

Suggestions thérapeutiques possibles :

- **La maison du sommeil** : La personne imagine un lieu calme, sécurisé, dans lequel elle entre progressivement : une maison symbolique où chaque pièce favorise l'apaisement (salon du sommeil, cuisine du repos, etc.). Au centre de la maison, un tableau lumineux absorbe peu à peu ses pensées jusqu'à ce qu'il ne reste plus rien d'autre que le silence intérieur.
- **La safe zone nocturne** : Créez une zone de sécurité intérieure dans laquelle la personne se sent profondément détendue. Associez cette zone à un geste d'ancrage simple, comme serrer les poings ou poser les mains sur le ventre. Elle pourra l'utiliser à chaque réveil pour retrouver rapidement un état propice au sommeil.
- **Répétition mentale d'un état de somnolence** : À travers des suggestions progressives, invitez la personne à revivre les sensations de somnolence (paupières lourdes, relâchement du corps, ralentissement des pensées), jusqu'à ce qu'elle retrouve un état favorable à l'endormissement.

Dans les deux cas, il est important de toujours adapter votre accompagnement aux habitudes de sommeil de la personne, à son rapport au contrôle, à son niveau d'anxiété et à ses attentes vis-à-vis du sommeil. Un travail sur les croyances et les automatismes liés au sommeil est souvent nécessaire, en complément des inductions hypnotiques.

15. Mais tout cela ne sert à rien si...

Cette fiche conclut l'ensemble du module consacré aux leviers thérapeutiques. Vous avez découvert de nombreux outils et approches, mais il est essentiel de retenir ceci : **aucun levier ne sera véritablement efficace si vous ne prenez pas en compte le contexte global de la personne accompagnée.**

Autrement dit, vouloir générer un changement uniquement au niveau individuel sans considérer l'environnement dans lequel évolue le client, c'est passer à côté d'une partie importante du problème. Par exemple, vous pourriez proposer un accompagnement très structuré à une personne souffrant d'anxiété au travail, sans pour autant obtenir de résultats durables si cette personne est en réalité victime de harcèlement quotidien de la part de ses collègues. L'efficacité de votre travail dépend donc de votre capacité à replacer les symptômes dans leur contexte.

De la même manière, face à des troubles anxieux sévères ou des états dépressifs profonds, il peut être judicieux, voire indispensable, de recommander une prise en charge médicale parallèle, notamment par un psychiatre.

I- L'importance de la spécialisation

Avec l'expérience, vous remarquerez que vous serez naturellement attiré par certains types de problématiques. Il est donc fortement recommandé de vous **spécialiser** dans un domaine qui vous parle, que ce soit le sommeil, les phobies, les addictions ou encore les troubles anxieux.

Pour cela, plusieurs moyens s'offrent à vous :

- Participer à des **formations complémentaires**, qui seront progressivement proposées dans le cadre de l'académie, avec des modules approfondis sur certaines thématiques spécifiques.
- Vous **auto-former** en vous appuyant sur des ressources fiables.

Un excellent point de départ est le **site TCC Montréal**, qui met à disposition des guides de psychoéducation à destination des thérapeutes. Bien que leur approche soit fondée sur les thérapies cognitivo-comportementales (TCC) et non sur l'hypnose, leurs explications sur le fonctionnement des pensées, des schémas mentaux et des cercles vicieux sont d'une grande richesse. Comprendre ces mécanismes vous permettra d'ajuster vos accompagnements et de proposer des interventions plus ciblées.

II- L'intérêt des outils numériques

N'hésitez pas non plus à vous appuyer sur des outils d'intelligence artificielle pour approfondir vos recherches ou affiner votre compréhension d'une problématique.

- Le **ChatGPT** que je vous ai configuré contient déjà une base de connaissances en hypnose. Il peut être utilisé pour explorer des pistes en lien avec vos anamnèses ou poser des questions sur les troubles spécifiques que vous rencontrez.
- L'**IA Perplexity** peut également se révéler précieuse. Elle fournit des réponses sourcées, validées et souvent plus rigoureuses que ChatGPT sur des sujets médicaux ou psychologiques.

16. Introduction à l'hypnose non-verbale

Tout au long de vos séances, vos volontaires vont manifester une multitude de réactions, qu'elles soient émotionnelles ou physiques. Ces réactions évoluent à mesure que la personne entre dans un état modifié de conscience.

Observer ces réactions est essentiel. Pourquoi ? Parce qu'elles vous donnent des **indicateurs clairs et concrets sur l'avancement de votre séance**. En un coup d'œil, vous pouvez évaluer l'état du volontaire, ajuster votre rythme, affiner vos suggestions... et ainsi **rendre votre séance plus fluide, plus rapide, plus alignée** avec ce que vit réellement la personne.

I- Comment observer efficacement ?

Deux outils sont au cœur de cette observation :

- **Votre regard**
- **Votre empathie**

1- L'empathie, votre alliée naturelle

L'empathie est une compétence humaine profonde, fruit de notre évolution. Elle vous permet de percevoir les émotions de l'autre à travers des signaux non verbaux.

Sans analyse consciente, vous captez si une personne est tendue, triste, joyeuse... simplement par l'observation globale de son attitude, de sa voix, de son visage. Cette lecture intuitive est déjà très fine chez vous, et elle s'affinera encore plus avec la pratique de l'hypnose.

En hypnose, certains signes sont nouveaux, plus subtils. Avec l'expérience, cette lecture deviendra tout aussi instinctive que pour les émotions classiques. Mais pour cela, il faut **entraîner cette empathie spécifique à l'état hypnotique**.

2- Vos yeux, votre outil d'analyse

Vos yeux sont les capteurs de toutes ces micro-réactions. Et bonne nouvelle : ils s'entraînent.

Regardez des séances, les vôtres, ou celles d'autres praticiens, et observez. Que voyez-vous évoluer entre l'état de départ (état A) et l'état d'hypnose (état B) ? Notez les changements visibles.

Une bonne méthode d'apprentissage consiste à :

1. **Observer une séance** et noter les signes perçus ;
2. **Comparer avec une grille d'observation** (voir ci-dessous) ;
3. **Identifier à quel moment ces signes apparaissent**, dans quel contexte ;
4. **Réfléchir aux suggestions que vous auriez pu faire pour amplifier ou exploiter ces signes.**

II- Liste de signes de transe

Voici une liste (non exhaustive) des manifestations observables d'un état hypnotique. Un signe est d'autant plus pertinent **s'il n'était pas présent avant la séance**.

1- Les yeux

Les yeux sont souvent les premiers indicateurs d'une transe en cours :

- **Focalisation du regard** : fixité, immobilité.
- **Dilatation des pupilles**.
- **Lourdeur progressive des paupières**.
- **Réversion ou mouvement incontrôlé des yeux à la fermeture**.

2- Le visage

De nombreuses micro-expressions trahissent l'entrée en hypnose :

- **Relâchement ou tension faciale.**
- **Contraction ou relâchement de la mâchoire.**
- **Ouverture légère de la bouche.**
- **Incohérences émotionnelles** (ex. : micro-sourire sans lien avec le discours).

3- Le corps

Le corps entier réagit à l'entrée en transe. C'est souvent très parlant.

Tenez par exemple la main ou le bras du volontaire pour capter au mieux :

- **Variations du tonus musculaire** (hypertonie ou hypotonie).
- **Lévitiation automatique** : le mouvement semble initié sans volonté consciente.
- **Chute ou élévation des épaules.**
- **Modification de la respiration**, notamment au niveau de la gorge.
- **Changement du teint de peau** (rougeur, pâleur, chaleur...).

4- L'écoute

Le langage et la voix offrent également des indices :

- **Cohérence ou incohérence des propos.**
- **Changements d'intonation** (voix plus lente, plus monotone, plus posée...).

5- L'équilibre

L'équilibre postural est un marqueur fort.

Une perte d'équilibre peut signaler une **perte d'agentivité**, que vous pouvez transformer en suggestion dès que le volontaire est d'accord.

III- Et maintenant ?

Il est temps de passer à la pratique.

1. Commencez par observer ces signes lors de vos prochaines séances.
2. Puis amusez-vous à les amplifier, à les transformer en suggestions, à les utiliser comme leviers.

Vous verrez rapidement à quel point cette lecture fine du non-verbal **rend l'hypnose plus fluide, plus intuitive, plus efficiente.**

À vous de jouer. Bonne exploration !

17. Boostez votre hypnose grâce à l'IA

Dans ce module bonus, je vous propose d'explorer un outil qui peut véritablement transformer votre pratique : l'intelligence artificielle, et plus précisément **ChatGPT**.

Qu'est-ce que ChatGPT ?

ChatGPT est une intelligence artificielle générative, développée par OpenAI, et rendue accessible au grand public depuis fin 2022. Il s'agit de l'un des outils numériques les plus adoptés de l'histoire, surpassant même la vitesse de diffusion d'Internet à ses débuts.

Concrètement, ChatGPT fonctionne selon un principe simple mais redoutablement efficace : **il prédit la suite la plus probable d'un texte à partir d'un prompt**, c'est-à-dire une requête que vous lui soumettez en langage naturel. Ce n'est pas une machine qui « comprend » au sens humain du terme, mais un modèle linguistique qui produit des réponses cohérentes grâce à des milliards de données textuelles intégrées dans son système.

C'est un peu comme la fonction de prédiction de mots sur votre smartphone... mais sous stéroïdes.

I- Pourquoi utiliser ChatGPT dans votre pratique de thérapeute ?

Parce qu'il ne s'agit plus seulement d'avoir les bonnes réponses, mais de savoir **poser les bonnes questions**. Avec un prompt bien formulé, vous pouvez demander à ChatGPT :

- D'analyser une anamnèse ;
- De vous proposer des suggestions personnalisées ;
- De générer des scripts d'induction ou de visualisation ;
- D'imaginer des métaphores adaptées à votre client ;
- Ou encore de vous expliquer des concepts de psychoéducation.

En somme, il devient **un assistant créatif, pédagogique et organisationnel** précieux.

II- Une IA spécialisée en hypnose : votre assistant personnel

Pour vous faire gagner encore plus de temps et de pertinence, j'ai développé un **agent GPT personnalisé**, nourri de **mes propres connaissances en hypnose**. Ce chatbot a été entraîné à répondre comme je le ferais, à partir de mon expérience, de mes méthodes et de mes protocoles. Vous pouvez lui poser vos questions, copier-coller une anamnèse, ou encore lui demander de co-construire un protocole complet.

Exemple :

"Ma patiente a 35 ans, fume depuis l'âge de 20 ans, elle a déjà essayé d'arrêter plusieurs fois sans succès, elle utilise la cigarette pour gérer son stress..."

→ L'agent vous proposera un protocole structuré, incluant une induction, des suggestions ciblées, des métaphores et des techniques d'auto-hypnose.

Bien sûr, les réponses ne sont pas à prendre au pied de la lettre. Elles doivent toujours être ajustées en fonction de votre style, de votre sensibilité thérapeutique, et des besoins réels de votre client. Mais elles constituent une **base de travail extrêmement riche**.

III- Accéder à cet agent GPT

Pour bénéficier de cet assistant IA spécialisé en hypnose, vous devrez :

1. Créer un compte sur chat.openai.com ;
2. Souscrire à l'offre **ChatGPT Plus** (environ 22 €/mois) ;

3. Suivre le lien que je vous ai partagé sous cette vidéo pour accéder directement à mon agent, nommé **Haïm Levi**.

Une fois connecté, vous pourrez dialoguer avec lui comme avec un collègue : lui poser des questions, lui soumettre des cas cliniques, ou lui demander des idées pour enrichir vos séances.

Bon à savoir : cet agent peut parfois produire des réponses imprécises ou sortir de son rôle. Cela reste une IA, non une conscience. Utilisez-la **comme un support, pas comme une vérité absolue**.

IV- Des ressources illimitées à portée de main

Avec ChatGPT Plus, vous bénéficiez également de nombreuses autres fonctionnalités :

- Création de visuels ;
- Analyse de textes ;
- Conversion d'audio en texte ;
- Génération de plans de formation, etc.

Cette IA peut devenir un **véritable levier d'accélération** de votre pratique : plus de créativité, plus de clarté, plus d'outils pour accompagner en profondeur.